

Relevé de tension artérielle

Nom _____

Mon objectif _____

La règle des 3

3 mesures le matin, avant le petit-déjeuner et les médicaments.

3 mesures le soir, avant le coucher.

3 jours de suite, sur le même bras.

1 minute entre chaque mesure, assis, au calme, sans parler.

Repos 3 à 5 min. Pas de café, tabac, repas, sport 30 min avant.

Relevé 1

Jour / Date		Matin				Soir				Notes
		Heure	Sys	Dia	Pouls	Heure	Sys	Dia	Pouls	
Jour 1	1									
	2									
	3									
Jour 2	1									
	2									
	3									
Jour 3	1									
	2									
	3									

Moyenne Sys / Dia _____

Relevé 2

Jour / Date		Matin				Soir				Notes
		Heure	Sys	Dia	Pouls	Heure	Sys	Dia	Pouls	
Jour 1	1									
	2									
	3									
Jour 2	1									
	2									
	3									
Jour 3	1									
	2									
	3									

Moyenne Sys / Dia _____



Marre de tout noter à la main ?

Scannez pour obtenir SnapSana : photographiez votre tensiomètre, vos mesures sont enregistrées et analysées pour vous.



Au-dessus de 180/120 : attendez 1 minute et mesurez à nouveau. Si le chiffre reste aussi élevé, contactez votre médecin sans tarder. En cas de douleur thoracique, d'essoufflement, de douleur dans le dos, d'engourdissement, de faiblesse, de troubles de la vue ou de la parole, appelez le 15 ou le 112. Pour vos propres relevés, ne remplace pas un avis médical.