

Prenez soin de votre tension au moins une fois par an

N° : _____ Date : _____

Âge : _____ Homme Femme

Médicament(s) contre :

- l'hypertension Oui Non
- le diabète Oui Non
- le cholestérol Oui Non

Silhouette :

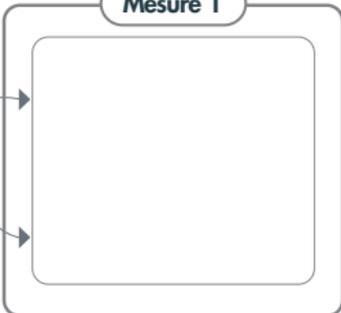
Consommation de cigarettes :

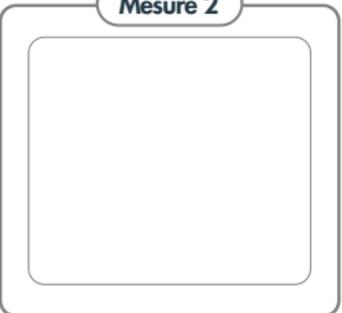
Fumeur actuel Ancien fumeur Jamais fumé E-cigarette, autre

autotest de la tension

- 1 Position assise, sans croiser les jambes ni parler. Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures.
- 2 Réaliser 3 mesures de suite. Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure, ne pas changer de bras.
- 3 Reporter les chiffres SYS et DIA exactement pour chaque mesure :



Mesure 1 

Mesure 2 

- 4 Interpréter :

méthode automatique

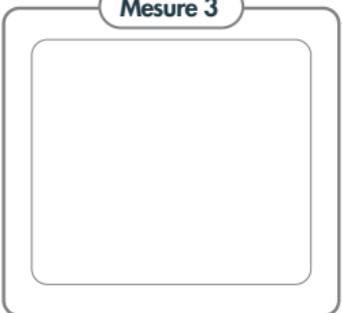
Télécharger l'application

suivi_{HTA}

Prendre en photo la 3^e mesure.



méthode manuelle

Mesure 3 

Comparer la 3^e mesure aux valeurs de référence :

SYS à moins de 100

OU

DIA à moins de 60

tension basse
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

SYS de 100 à 130

ET

DIA de 60 à 80

tension
satisfaisante

FAIRE

autotest de la tension

au moins 1 fois par an

SYS à plus de 130

OU

DIA à plus de 80

hypertension
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.