

RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

NOM & Prénom :



DATE DE NAISSANCE :

DATE DE DÉBUT DU RELEVÉ :

Médecin traitant :



Au calme



Pas de tabac, de caféine, d'alcool, de nourriture



Température confortable



Repos assis, détendu

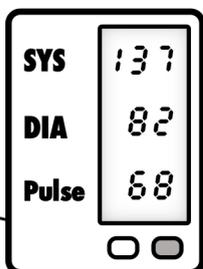
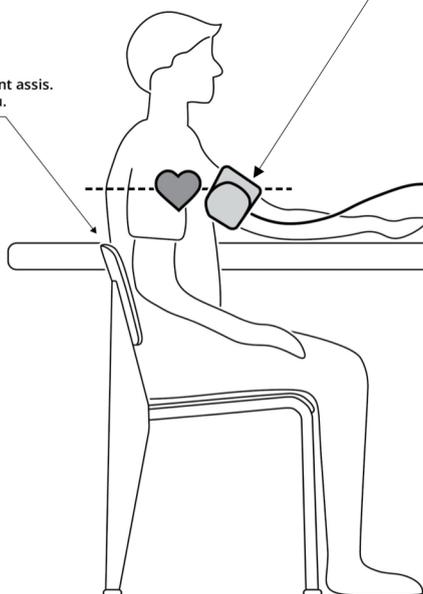


Ne pas parler

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			Moy.
	MATIN			MATIN			MATIN			MATIN
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	
SYS				+			+			÷ 9
DIA				+			+			÷ 9
Pulse										
	SOIR			SOIR			SOIR			SOIR
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	
SYS				+			+			÷ 9
DIA				+			+			÷ 9
Pulse										
										Moy. Totale

Taille de brassard adaptée à votre bras.
Mis sur un bras nu, posé sur une table.
Brassard positionné à mi-bras **au niveau du cœur**.

Correctement assis.
Dos soutenu.



Tensiomètre validé avec brassard huméral (www.stridebp.org).
Suivre les indications du tensiomètre.

Jambes non croisées.
Pieds à plat.

- **Le matin :**
 - avant le petit-déjeuner
 - avant la prise de vos traitements
- **Le soir :** avant le coucher
- **Au repos :** minimum 5 à 10 minutes
- **3 mesures** à 1 minute d'intervalle
- **3 jours consécutifs**

