

PRÉNOM NOM :

Période de relève : du / / , au / / .

Montrer ce document au médecin à la prochaine consultation.

Traitement : .....

« Règle des 3 »

- 3 mesures le matin, après 5 minutes de repos, avant le petit-déjeuner et la prise des médicaments (chaque mesure est espacée d'une minute).
- 3 mesures le soir avant le coucher après 5 minutes de repos (assis ou allongé), (chaque mesure est espacée d'une minute).
- Pendant 3 jours de suite.

Exemple de modèle :  
tensiomètre OMRON  
avec un brassard au niveau du bras (et non pas au niveau du poignet), adapté à la circonférence du bras.

Bien écrire toutes les valeurs (ex : 127/ 71 mmHg, fréquence cardiaque 63).  
Ne pas arrondir les valeurs.

Jour 1	MATIN			SOIR		
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS
Mesure 1	---	---		---	---	
Mesure 2	---	---		---	---	
Mesure 3	---	---		---	---	

Jour 2	MATIN			SOIR		
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS
Mesure 1	---	---		---	---	
Mesure 2	---	---		---	---	
Mesure 3	---	---		---	---	

Jour 3	MATIN			SOIR		
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	POULS
Mesure 1	---	---		---	---	
Mesure 2	---	---		---	---	
Mesure 3	---	---		---	---	

MOYENNE SYSTOLIQUE*	MOYENNE DIASTOLIQUE*

OBJECTIF DE TENSION ARTÉRIELLE : < 135/85 mmHg  
(sauf avis contraire du médecin)

\* Additionner toutes les mesures, systolique ou diastolique, puis diviser par 18.