

RELEVÉ D'AUTOMESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Protocole validé de la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA / HAS) — La « Règle des 3 »

Nom & Prénom :

.....

Date du relevé : / / 202...

Traitement pour la tension : [] OUI [] NON

■■ **IMPORTANT : Brassard au BRAS uniquement.**

(Les appareils au poignet sont trop imprécis, à ne pas utiliser).

LES BONNES CONDITIONS DE MESURE :

- **5 minutes de repos** assis au calme avant la 1ère mesure.
- **Posture** : Pieds bien à plat au sol, dos appuyé, sans croiser les jambes.
- **Pendant la mesure** : Ne pas parler, ne pas bouger, respirer calmement.
- **Entre chaque mesure** : Attendre **1 minute** sans retirer le brassard.
- *Pas de café, tabac ni effort physique dans les 30 minutes avant.*

CALCUL EN LIGNE

Scannez pour calculer votre
moyenne automatiquement :



MOMENT	MESURE	JOUR 1 Date : /	JOUR 2 Date : /	JOUR 3 Date : /	MOYENNE
MATIN Au réveil, avant petit-déjeuner et <u>AVANT</u> médicaments	1ère mesure	 /	 /	 /	 /
	2e mesure (+1 min)	 /	 /	 /	 /
	3e mesure (+1 min)	 /	 /	 /	 /
Moyenne MATIN		 /	 /	 /	Matin : /
SOIR Avant le coucher, au calme	1ère mesure	 /	 /	 /	 /
	2e mesure (+1 min)	 /	 /	 /	 /
	3e mesure (+1 min)	 /	 /	 /	 /
Moyenne SOIR		 /	 /	 /	Soir : /
VOTRE MOYENNE GÉNÉRALE (sur les 3 jours) :					SYS : / DIA : mmHg

OBJECTIF CIBLE PROTÉGÉ :

Moyenne < 130 / 80 mmHg

Vos reins et votre cœur sont protégés.

TENSION À REVOIR AVEC LE MÉDECIN :

Moyenne ≥ 135 / 85 mmHg

Le filtre rénal fatigue : montrez ce relevé.

RÈGLE DE SÉCURITÉ ABSOLUE :

Ne modifiez et n'arrêtez jamais votre traitement sans
l'avis de votre médecin.