Relevé de tension artérielle

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nom _____ **Semaine du** _____ **Bras utilisé** ☐ **Gauche** ☐ **Droit** **Tensiomètre** _____

Avant chaque mesure : ni caféine, ni sport, ni tabac pendant 30 minutes, et videz votre vessie. Restez assis au calme 5 minutes, dos appuyé, pieds à plat, bras à hauteur du cœur. Prenez 2 mesures à 1 minute d'intervalle, chaque matin et chaque soir, pendant 7 jours.

Jour	Date	Matin			Soir			Notes
		Heure	Mesure 1	Mesure 2	Heure	Mesure 1	Mesure 2	
1			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
2			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
3			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
4			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
5			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
6			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	
7			/ Pouls	/ Pouls		/ Pouls	/ Pouls	

Moyenne des jours 2 à 7: _____ / _____ **mmHg**

Apportez cette feuille à votre prochain rendez-vous.

Modèle gratuit de bloodpressuremonitor.app. Vous préférez votre téléphone ? L'app BPlus enregistre vos mesures, calcule la moyenne et les exporte.