Relevé de tension sur 7 jours

2 mesures le matin et 2 le soir, pendant 3 à 7 jours (recommandations européennes 2024).

Nom : .....

Bras utilisé : droit / gauche

Avant chaque série : assis, dos appuyé, quelques minutes de repos, bras nu posé à hauteur du cœur, sans parler, toujours le même bras.
Le matin : au moment du petit-déjeuner, avant vos médicaments. Le soir : avant le coucher. 2 mesures à 1 minute d'intervalle.
Important : suivez la méthode et la durée indiquées par votre médecin.

Jour et date	Matin							Soir							Traitement pris	Remarques
	Heure	Mesure 1			Mesure 2			Heure	Mesure 1			Mesure 2				
		SYS	DIA	Pouls	SYS	DIA	Pouls		SYS	DIA	Pouls	SYS	DIA	Pouls		
Jour 1 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 2 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 3 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 4 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 5 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 6 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	
Jour 7 ..... / ..... /	... h ...							... h ...							☐	

Transmettez toutes vos mesures à votre médecin : c'est lui qui calcule la moyenne et les interprète. Cette fiche ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Fiche gratuite proposée par Mon Carnet d'Aidant · moncarnetdaidant.fr · Pour un suivi sur toute l'année : le carnet de suivi de la tension artérielle (52 semaines).