Relevé de tension : la règle des 3

3 mesures le matin, 3 mesures le soir, 3 jours de suite : 18 mesures à montrer à votre médecin.

Nom : .....

Bras utilisé : droit / gauche

Avant chaque série : assis, dos appuyé, jambes décroisées, 3 à 5 minutes de repos, bras nu posé à hauteur du cœur, sans parler.
Le matin : avant le petit-déjeuner et avant vos médicaments. Le soir : avant le coucher. 1 à 2 minutes entre deux mesures.
Toujours : le même bras. Notez la pression systolique (SYS, 1er chiffre), diastolique (DIA, 2e chiffre) et le pouls.

Moment	Heure	Mesure 1			Mesure 2			Mesure 3			Traitement pris	Remarques
		SYS	DIA	Pouls	SYS	DIA	Pouls	SYS	DIA	Pouls		
Jour 1	Date : ..... / ..... /											
Matin	... h ...										☐	
Soir	... h ...										☐	
Jour 2	Date : ..... / ..... /											
Matin	... h ...										☐	
Soir	... h ...										☐	
Jour 3	Date : ..... / ..... /											
Matin	... h ...										☐	
Soir	... 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).