

Ma valeur cible est moins de _____ / _____ mm/Hg.

Systolique / Diastolique

Je mesure ma pression artérielle sur mon bras droit gauche

Se détendre durant 5 minutes avant de prendre la première mesure (#1)

Attendre 1 minute avant de prendre la deuxième mesure (#2).

Mesurer votre pression artérielle avant de prendre vos médicaments pour la pression et avant de manger ou 2 heures après avoir mangé

Prendre votre pression artérielle 10 à 12 heures entre les mesures du matin et celles du soir

Lire "Mesure de la pression artérielle à domicile" pour de plus amples informations sur la bonne technique de mesure de la pression artérielle visitez le site www.hypertension.ca

Annuler les lectures de la première journée et faire la moyenne des 6 derniers jours.

Apporter votre registre et vos médicaments à chaque rendez-vous avec votre professionnel de la santé

EXEMPLE

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 Juin	Exemple Matin	8:00 AM	Médicament à 9 AM		138	82	135	80
	Exemple Soir	8:00 PM	Fatigué		151	92	154	90
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 Soir							
	Jour 2 Matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 Matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							
	Moyenne du jour 2 à 7							

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 Soir							
	Jour 2 Matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 Matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							
	Moyenne du jour 2 à 7							