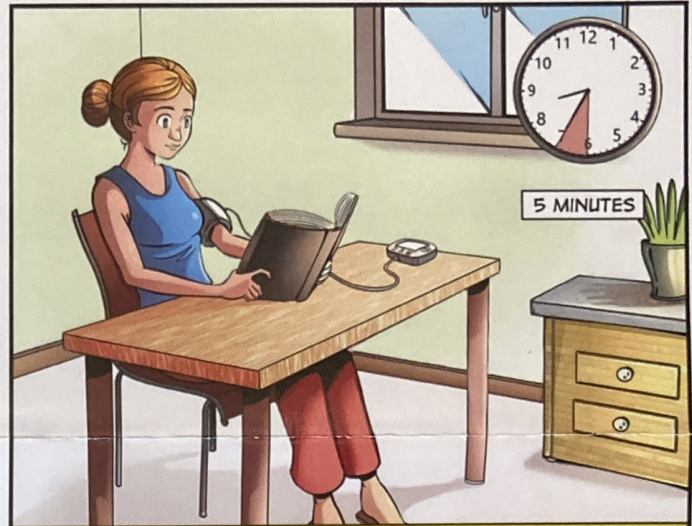


LES BONS GESTES POUR PRENDRE SA TENSION

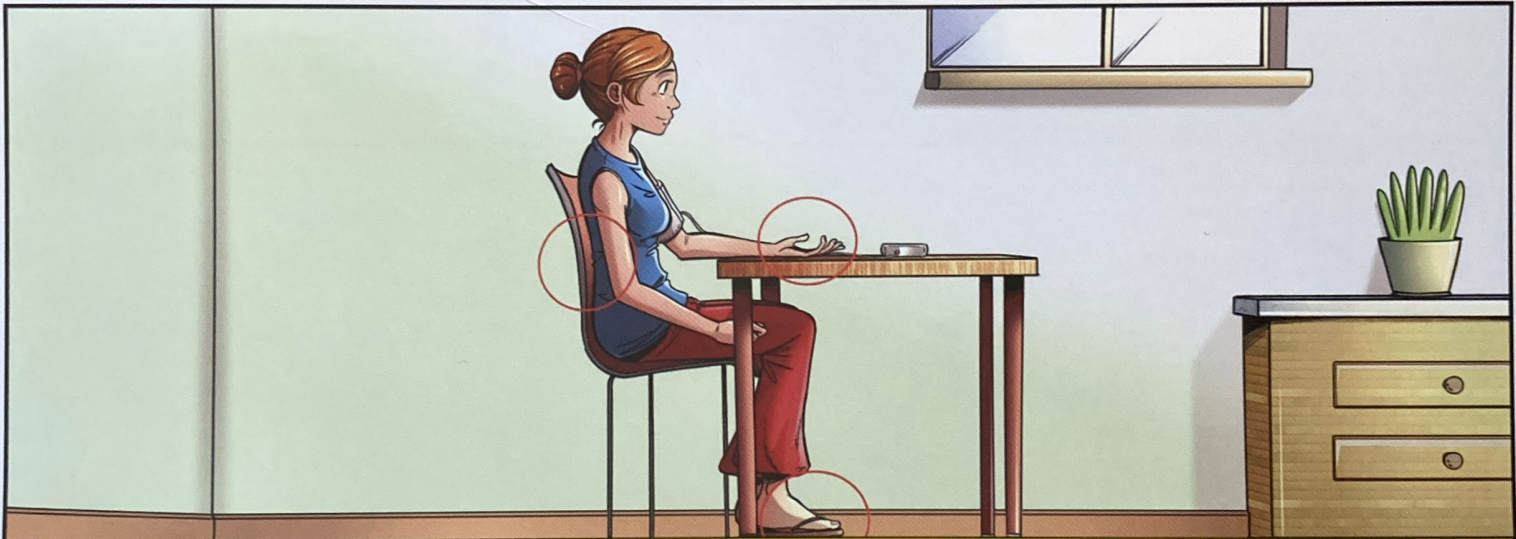
UN MATIN, LA SEMAINE PRÉCÉDANT LA CONSULTATION.



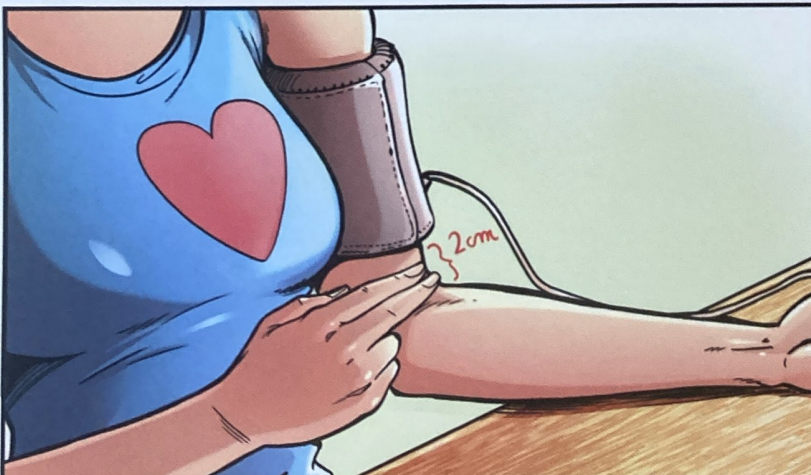
AVOIR UNE ACTIVITÉ CALME PENDANT 30 MINUTES.



RESTER ASSIS PENDANT 5 MINUTES



SE METTRE DANS LA BONNE POSITION : BRAS NU, DOS CONTRE LA CHAISE, PIEDS COLLÉS AU SOL, BRAS SEMI-TENDU POSÉ SUR LA TABLE, PAUME OUVERTE VERS LE HAUT ET POSER L'APPAREIL SUR LA TABLE.



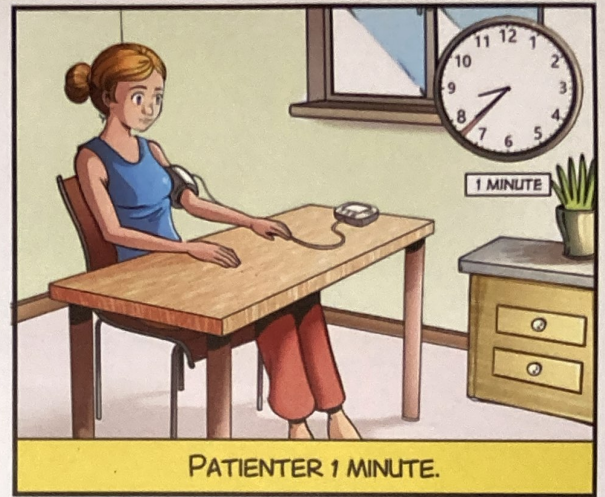
POSITIONNER LE BRASSARD AU NIVEAU DU COEUR,
2CM AU-DESSUS DU COUDE.



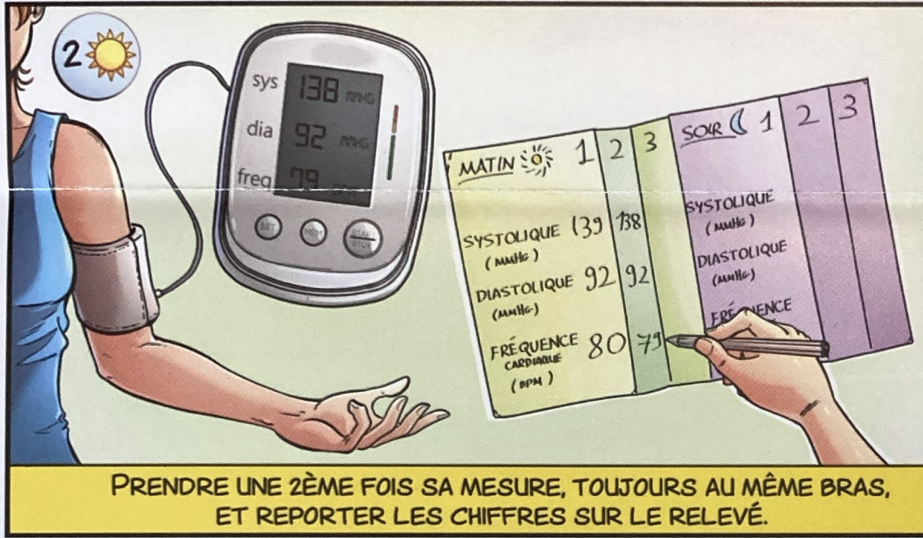
PRENDRE SA MESURE



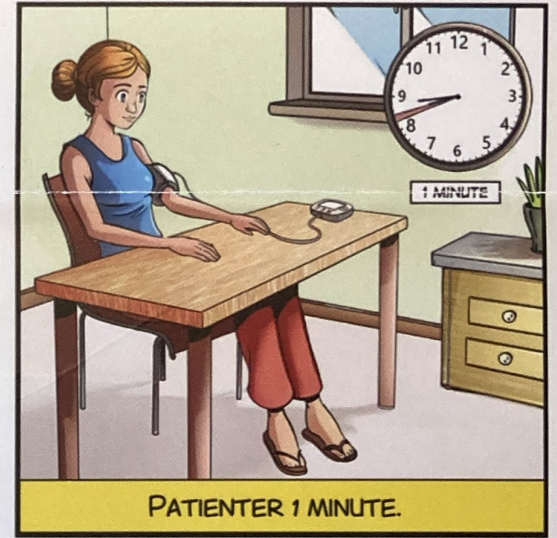
REPORTER LES CHIFFRES SUR LE CARNET D'AUTOMESURE OU SUR UNE FEUILLE.



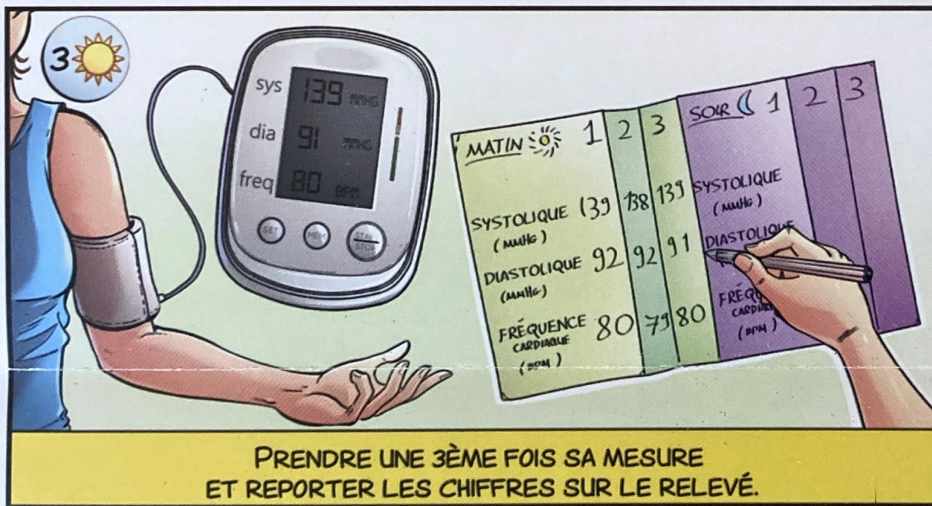
PATIENTER 1 MINUTE.



PRENDRE UNE 2ÈME FOIS SA MESURE, TOUJOURS AU MÊME BRAS, ET REPORTER LES CHIFFRES SUR LE RELEVÉ.



PATIENTER 1 MINUTE.



PRENDRE UNE 3ÈME FOIS SA MESURE ET REPORTER LES CHIFFRES SUR LE RELEVÉ.



VAQUER À SES OCCUPATIONS.

RÉPÉTER CES TROIS MESURES LE MATIN ☀ ET CES TROIS MESURES LE SOIR ☾ PENDANT 3 JOURS.

MON JOURNAL D'AUTOMESURE	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			RESULTAT			
	☀ MATIN	☾ SOIR		☀ MATIN	☾ SOIR		☀ MATIN	☾ SOIR		SOMME +	MOYENNE + / 18		
SYSTOLIQUE (mmHg)	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	<p>FAIRE LA SOMME ET LA MOYENNE DES 18 MESURES.</p> <p>RESULTAT = ~</p>
DIASTOLIQUE (mmHg)	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
FRÉQUENCE (BPM)	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	

APPORTER LE RELEVÉ D'AUTOMESURE À VOTRE MÉDECIN LORS DE VOTRE PROCHAINE CONSULTATION.