

- un exercice physique intense
 - étourdissement, douleur, autre)
 - sentiment de baisse de pression artérielle,
 - un malaise que vous ressentez (maux de tête, médicaments antihypertenseurs :
- Vous pouvez également noter l'heure la prise de vos médicaments antihypertenseurs :
- la prise de vos médicaments antihypertenseurs
 - votre coucher et votre lever
- Vous devez noter, en y ajoutant l'heure :

11 h 00
10 h 00
9 h 00
8 h 00
7 h 00
6 h 00

MATINÉE

HEURE MÉDICAMENTS ACTIVITÉS SYMPTÔMES

Numéro de téléphone

Nom du professionnel de la santé

EN CAS DE DIFFICULTÉS, CONTACTEZ :

HEURE DE LA FIN DU TRAVAIL

HEURE DU DÉBUT DU TRAVAIL

17 h 00
16 h 00
15 h 00
14 h 00
13 h 00
12 h 00

APRÈS-MIDI

HEURE MÉDICAMENTS ACTIVITÉS SYMPTÔMES

MONITORAGE AMBULATOIRE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE (MAPA)

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Le **journal d'activités** vous permet d'inscrire certains événements qui pourraient influencer votre pression artérielle.

NOM PRÉNOM

DE DOSSIER

DATE DE L'EXAMEN DU AU

BRASSARD PETIT MOYEN GRAND

BRAS D G # DU MONITEUR

HEURE D'INSTALLATION DU RETRAIT

MÉDICAMENTS ANTI HTA

SOIR

HEURE MÉDICAMENTS ACTIVITÉS SYMPTÔMES

18 h 00
19 h 00
20 h 00
21 h 00
22 h 00
23 h 00

NUIT

HEURE DU COUCHER

HEURE DU LEVER

QUALITÉ DU SOMMEIL

Pour plus d'informations concernant l'hypertension artérielle :

WWW.HYPERTENSION.QC.CA/INFOPATIENTS

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE