

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**. Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à : 135/85 mm Hg***

* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 ^{re}						
		2 ^e						
2		1 ^{re}						
		2 ^e						
3		1 ^{re}						
		2 ^e						
4		1 ^{re}						
		2 ^e						
5		1 ^{re}						
		2 ^e						
6		1 ^{re}						
		2 ^e						
7		1 ^{re}						
		2 ^e						
TOTAL								
MOYENNE HEBDOMADAIRE								

Si vous désirez calculer vos moyennes hebdomadaires

* Le tableau peut être photocopié

Une fois la grille complétée, les moyennes hebdomadaires des pressions systoliques et diastoliques obtenues matins et soirs pourront être calculées.

Vous pouvez apporter la grille à votre professionnel de la santé pour qu'il calcule la moyenne où vous pouvez la faire vous-même.

Cette étape de calcul n'est pas essentielle.

Le plus important est de compléter la grille.



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Si vous désirez calculer vos moyennes hebdomadaires :

- 1 Dans la case « Total » au bas de chaque colonne, inscrire le résultat de l'addition de tous les chiffres de cette période (matin ou soir) en ne tenant pas compte du jour 1.
- 2 Prendre le total obtenu à chaque colonne et le diviser par le nombre de mesures prises dans cette colonne (toujours en excluant le jour 1).
- 3 Inscrire les résultats obtenus dans la case « Moyenne hebdomadaire » au bas de chaque colonne.

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**. Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à : 135/85 mm Hg***

* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

			MATIN		SOIR		POULS	
Jour	DATE	MESURE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 ^{re}						
		2 ^e						
2		1 ^{re}						
		2 ^e						
3		1 ^{re}						
		2 ^e						
4		1 ^{re}						
		2 ^e						
5		1 ^{re}						
		2 ^e						
6		1 ^{re}						
		2 ^e						
7		1 ^{re}						
		2 ^e						
TOTAL								
MOYENNE HEBDOMADAIRE								

* Le tableau peut être photocopié



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**