

# 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 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
2		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
3		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
4		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
5		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
6		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
7		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
<b>TOTAL</b>								
<b>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b>								

\* Le tableau peut être photocopié



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**