

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La pression artérielle ciblée par mon médecin est de : _____

Pour la majorité des adultes, une systolique inférieure à 130 mm Hg est recommandée par Hypertension Canada.

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.

Si vous désirez calculer vos moyennes hebdomadaires :

1. Ne pas tenir compte du jour 1.
2. Dans la case « Total » au bas de chaque colonne (matin et soir), inscrire le résultat de l'addition du jour 2 au jour 7.
3. 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).
4. Inscrire les résultats obtenus dans la case « Moyenne hebdomadaire » au bas de chaque colonne.



La Société québécoise
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE