

MSPU DU VERON

AUTO MESURE TENSIONNELLE

Nom :

Prénom :

Médecin :

L'automesure tensionnelle consiste à mesurer soi-même sa « tension artérielle » au domicile, grâce à un tensiomètre électronique.

Elle peut permettre à votre médecin :

- *De diagnostiquer l'hypertension (confirmer par exemple des mesures élevées au cabinet), avant de débiter un traitement*
- *De diagnostiquer un « effet blouse blanche » responsable de chiffres de tensions élevés au cabinet sans réelle hypertension*
- *De contrôler l'efficacité des traitements.*

EN PRATIQUE :

PRENDRE **AU MIEUX 7 JOURS CONSECUTIFS (AU MOINS TROIS JOURS)**, si possible dans les quinze jours avant votre rendez-vous avec votre médecin (utilisez le tableau à imprimer et à apporter pour la consultation)

3 mesures le matin, à 1 minute d'intervalle (avant la prise des médicaments si vous en avez), après 5 minutes de repos en position assise

ET

3 mesures le soir, à 1 minute d'intervalle, après le diner et après 5 minutes de repos en position assise.

Jour	heure	1ere mesure SYS/DIA/PUL	2 eme mesure SYS/DIA/PUL	3 eme mesure SYS/DIA/PUL
<i>exemple</i> <i>01.01.2015</i>	<i>Matin</i> <i>08h15</i>	<i>148/88/66</i>	<i>142/90/64</i>	<i>139/92/63</i>
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			
	matin			
	soir			

Document à imprimer