Mon relevé de tension

Sauf consigne différente du médecin : 3 mesures le matin et 3 le soir, pendant 3 jours. Attendez 1 à 2 minutes entre deux mesures.

Nom : .....
Période : ..... Bras utilisé : .....

Jour / date	Moment	N°	Heure	SYS mmHg	DIA mmHg	Pouls /min
J1 : ___ / ___	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				
J2 : ___ / ___	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				
J3 : ___ / ___	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				

Notez toutes les valeurs, même si elles diffèrent. Apportez ce relevé et, si possible, votre appareil en consultation. Ne modifiez pas votre traitement sans avis médical.

Sources : Assurance Maladie · Automesure