

SUIVI DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Mesurez votre pression artérielle 2 fois le matin (avant de prendre vos médicaments) et 2 fois le soir pendant 7 jours consécutifs avant un rendez-vous chez le médecin ou selon les recommandations de votre médecin. Attendez au moins 1 minute entre les deux mesures.

MES CIBLES DE PRESSION ARTÉRIELLE :

- < 140/90 mm Hg
- < 135/85 mm Hg
- < 130/80 mm Hg

	MATIN		SOIR	
	MESURE 1	MESURE 2	MESURE 1	MESURE 2
SEMAINE DU :				
Jour 1	/	/	/	/
Jour 2	/	/	/	/
Jour 3	/	/	/	/
Jour 4	/	/	/	/
Jour 5	/	/	/	/
Jour 6	/	/	/	/
Jour 7	/	/	/	/
SEMAINE DU :				
Jour 1	/	/	/	/
Jour 2	/	/	/	/
Jour 3	/	/	/	/
Jour 4	/	/	/	/
Jour 5	/	/	/	/
Jour 6	/	/	/	/
Jour 7	/	/	/	/
SEMAINE DU :				
Jour 1	/	/	/	/
Jour 2	/	/	/	/
Jour 3	/	/	/	/
Jour 4	/	/	/	/
Jour 5	/	/	/	/
Jour 6	/	/	/	/
Jour 7	/	/	/	/
SEMAINE DU :				
Jour 1	/	/	/	/
Jour 2	/	/	/	/
Jour 3	/	/	/	/
Jour 4	/	/	/	/
Jour 5	/	/	/	/
Jour 6	/	/	/	/
Jour 7	/	/	/	/