

									_	
$\Box$	- 10		-	em		- 10	- 44	- 10 1	1	_
н		SAI			ent		arg	ONI		S
1 /		<b>3</b> C I	$\mathbf{S}$			J		$\mathbf{O}$		J

Prénom(s):	Nom(s) :		
Maladie(s) :			
Pharmacie:		Tél.:	
Médecin de famille:		Tél.:	
Médecin spécialiste:		Tél.:	
En cas d'urgence:		Tál·	

## Médicaments, vitamines, suppléments et produits de santé naturels

Médicament / Produits	Dose	Moment de la journée	Je le prends pour



La pression artérielle est la force du sang circulant dans les artères lors de chaque contraction du cœur.

La mesure de la pression artérielle est présentée à l'aide de 2 chiffres:

- Le chiffre du haut représente la plus forte pression exercée par le sang lors de la contraction du cœur. C'est la pression systolique.
- Le chiffre du bas représente la pression qui reste dans les artères entre 2 contractions du cœur. C'est la pression diastolique.

Votre pression artérielle varie constamment au fil des heures. C'est un phénomène normal qui indique l'adaptation de votre corps aux activités de la vie quotidien: l'exercice, les changements de position, le repos, le stress, la digestion, etc.

NOTES:		

₩

·9H	uw —	 <sup>-</sup> ə	o tnos səldi:	) saleurs (	^

Sommentaire				
Pouls				
Piastolique				
Systolique				
Bras				
Неиге				
Date				

## Quel est l'intérêt de mesurer la pression artérielle à domicile?

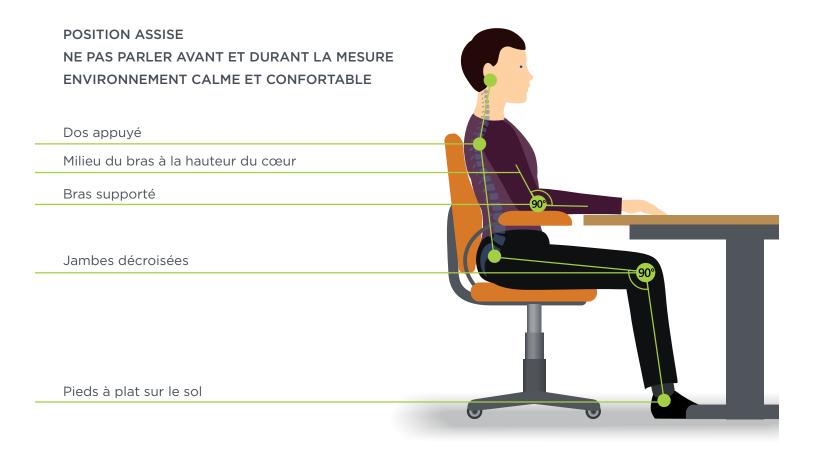
La mesure à domicile est une méthode complémentaire à la mesure en clinique réalisée par un professionnel de la santé. Ce suivi à domicile permet de savoir si votre pression artérielle est plus élevée en présence de professionnels de la santé et lorsque la mesure se fait dans le bureau du médecin. Les chiffres obtenus à la maison peuvent donner un portrait plus réaliste de votre pression artérielle.

L'hypertension artérielle augmente le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et de maladies rénales. Il est difficile de déterminer la cause précise à l'hypertension. Les changements dans l'alimentation ne remplacent pas les médicaments, mais peuvent accroître l'efficacité de votre traitement et diminuer vos risques de maladie cardiovasculaire.

Mes valeurs cibles de tension artérielle sont de : \_\_\_/\_\_ mm HG







Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Date
Heure
Systolique
Diastolique
Pouls
Commentaire

## Plusieurs facteurs peuvent influer sur la tension lorsqu'on la mesure. Voici certaines précautions à prendre\*:

- Reposez-vous pendant 5 minutes, assis calmement, avant la mesure de la pression.
- Lors de la mesure, asseyez-vous, le dos appuyé, les jambes décroisées et les pieds appuyés à
- blat au sol.
- Appuyez le bras sur une surface, à la hauteur du cœur.
  Utilisez un brassard de dimension adéquate. Un brassard trop petit peut surévaluer la
- pression artérielle. Consultez votre pharmacien pour connaître la bonne grandeur.
- Évitez de fumer, de boire un café, un thé, une boisson énergisante ou caféinée 30 minutes avant la mesure de la pression.
- \*Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements

## Voici les consignes pour remplir votre registre:

- Reposez-vous pendant 5 minutes, assis calmement.
- Inscrire la date de la prise.
- Inscrire la mesure de la tension systolique.
- Inscrire la mesure de la tension diastolique.
- Inscrire votre pouls.
- Si besoin, ajouter des commentaires.

**(** 

.DH mm



Mes valeurs cibles sont de

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

•

Mes valeurs cibles sont de \_\_\_\_\_ .DH MM ——

			Sommentaire
			Pouls
			Diastolique
			Systolique
			Bras
			Неиге
			Pate

Mes valeurs cibles sont de .DH mm \_

Sommentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Henre				
Date				
1				

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

HC	шш	 /	 әр	quos	cibles	valeurs	səļ

			Commentaire
			Pouls
			Diastolique
			Systolique
			Bras
			Неиге
			Pate

Mes valeurs cibles sont de \_\_\_\_\_ .DH mm \_

Sommentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Heure				
Date				

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				