19-11-20	00.4
19-11-20	09:4

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

# Médicaments, vitamines, suppléments et produits de santé naturels

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

# Renseignements personnels

edistre de suivi de	6





#### Qu'est-ce que la pression artérielle?

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:		



HC.	ww	 — — ə	b tnos	səldic	valeurs o	sə∖∖∖

Commentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Heure				
Date				

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

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

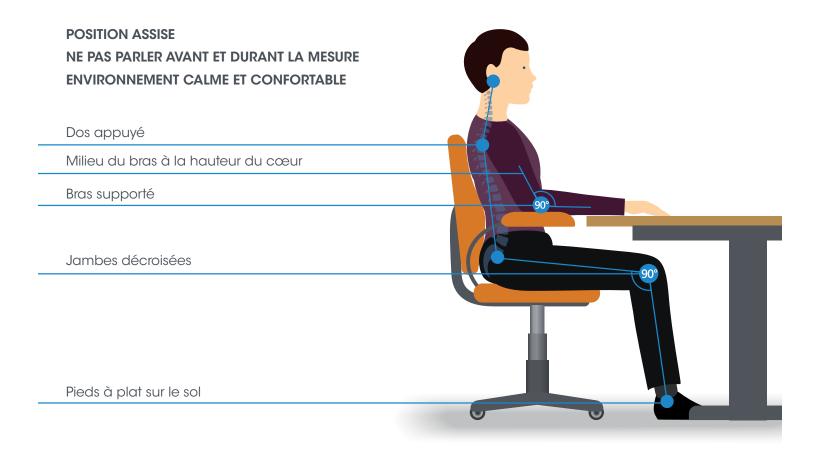
cardiovasculaire. mais peuvent accroître l'efficacité de votre traitement et diminuer vos risques de maladie l'hypertension. Les changements dans l'alimentation ne remplacent pas les médicaments, vasculaire cérébral et de maladies rénales. Il est difficile de déterminer la cause précise à L'hypertension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

 $\_$  : əb tnos əlləirətno noisnət əb səldio suuleuv səM









Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Commentaire Pouls **Diastolique** Systolique Bras Henre Date Mes valeurs cibles sont de mm HC.

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

- 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
- Utilisez un brassard de dimension adéquate. Un brassard trop petit peut surévaluer la pression Appuyez le bras sur une surface, à la hauteur du cœur.
- artérielle. Consultez votre pharmacien pour connaître la bonne grandeur.
- avant la mesure de la pression. • Évitez de fumer, de boire un café, un thé, une boisson énergisante ou caféinée 30 minutes
- \*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.



Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Mes valeurs cibles sont de \_\_\_\_ / \_\_\_ mm HG.

**(** 

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

19-11-20 09:43

	 ,	 		
Commentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Heure				
Date				

Mes valeurs cibles sont de - Mm HG.

Commentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Heure				
Date				



Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Mes valeurs cibles sont de \_\_\_\_ / \_\_\_ mm HG.

**(** 

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

•

.DH mm — Mes valeurs cibles sont de

			Commentaire
			Pouls
			Diasfolique
			Systolique
			Bras
			Heure
			Date

Mes valeurs cibles sont de - mm HG.

Commentaire				
Pouls				
Diastolique				
Systolique				
Bras				
Heure				
Date				



Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

Mes valeurs cibles sont de \_\_\_\_ / \_\_\_ mm HG.

**(** 

Date				
Heure				
Bras				
Systolique				
Diastolique				
Pouls				
Commentaire				

19-11-20 09:43