



## Registre de monitoring de L'HYPERTENSION ARTERIELLE

**Vous avez un rendez-vous avec votre médecin ? Des changements ont été apportés à votre traitement contre l'hypertension ? Utilisez ce registre pour surveiller vos valeurs.**

### Voici des consignes pour remplir votre registre :

- Reposez-vous pendant 5 minutes, assis calmement, avant la première mesure de la pression.
- Attendez 1 minute avant de prendre la seconde mesure de la pression.
- Espacez de 10 à 12 heures la prise de mesure du matin et du soir.
- Pour calculer la moyenne, prenez les valeurs de la journée de 2 à 7 inclusivement. Les valeurs de la journée 1 doivent être annulées.

### Plusieurs facteurs peuvent influencer sur la pression lorsqu'on la mesure. Voici certaines précautions à prendre :

- Lors de la mesure, asseyez-vous, le dos appuyé, les jambes décroisées et les pieds appuyés à plat sur 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 faire un exercice physique intense une heure avant la mesure de la pression.
- Évitez de fumer et de boire un thé, un café ou une boisson énergisante ou caféinée 30 minutes avant la mesure de la pression.

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement. Ils 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.





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

Bras ☐ gauche ☐ droit

| Date                 |                 | Heure | Commentaires            | Pouls<br>(BPM*) | 1 <sup>re</sup> mesure de<br>la pression |             | 2 <sup>e</sup> mesure de<br>la pression |             |
|----------------------|-----------------|-------|-------------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------|
|                      |                 |       |                         |                 | Systolique                               | Diastolique | Systolique                              | Diastolique |
| Exemple:<br>11 avril |                 | 8h25  | Médicament<br>pris à 9h | 65              | 135                                      | 91          | 132                                     | 89          |
|                      | Jour 1<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 1<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 2<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 2<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 3<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 3<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 4<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 4<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 5<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 5<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 6<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 6<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 7<br>matin |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
|                      | Jour 7<br>soir  |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |
| Moyenne              |                 |       |                         |                 |                                          |             |                                         |             |

\* Battements par minute.

