

Nom / Prénom

Tel :

Mon registre de mesure de pression

reception@cliniquemarconi.com

Ma valeur cible est moins de _____ / _____ mm/Hg.
Systolique Diastolique

- Prendre deux valeurs le matin et le soir.
- Attendre deux minutes entre chaque prise de pression.
- 7 jours consécutifs.

Je mesure ma pression artérielle sur mon bras droit gauche

EXEMPLE

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 juin	Exemple Matin	8:00 am	Médicament À 9 AM		138	82	135	80
	Exemple soir	8:00 pm	Fatigué		157	92	154	90

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 soir							
	Jour 2 matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							

MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

À DOMICILE

Quel appareil utiliser?

Choisir un appareil sur lequel a été apposé le logo de validation d'Hypertension Canada*



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Gold/Oz



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver/Argent

- Un appareil automatique pour la simplicité d'utilisation.
- Un appareil avec des chiffres facilement lisibles, des boutons qui se pressent aisément et un brassard avec des indications claires sur la façon de l'installer.

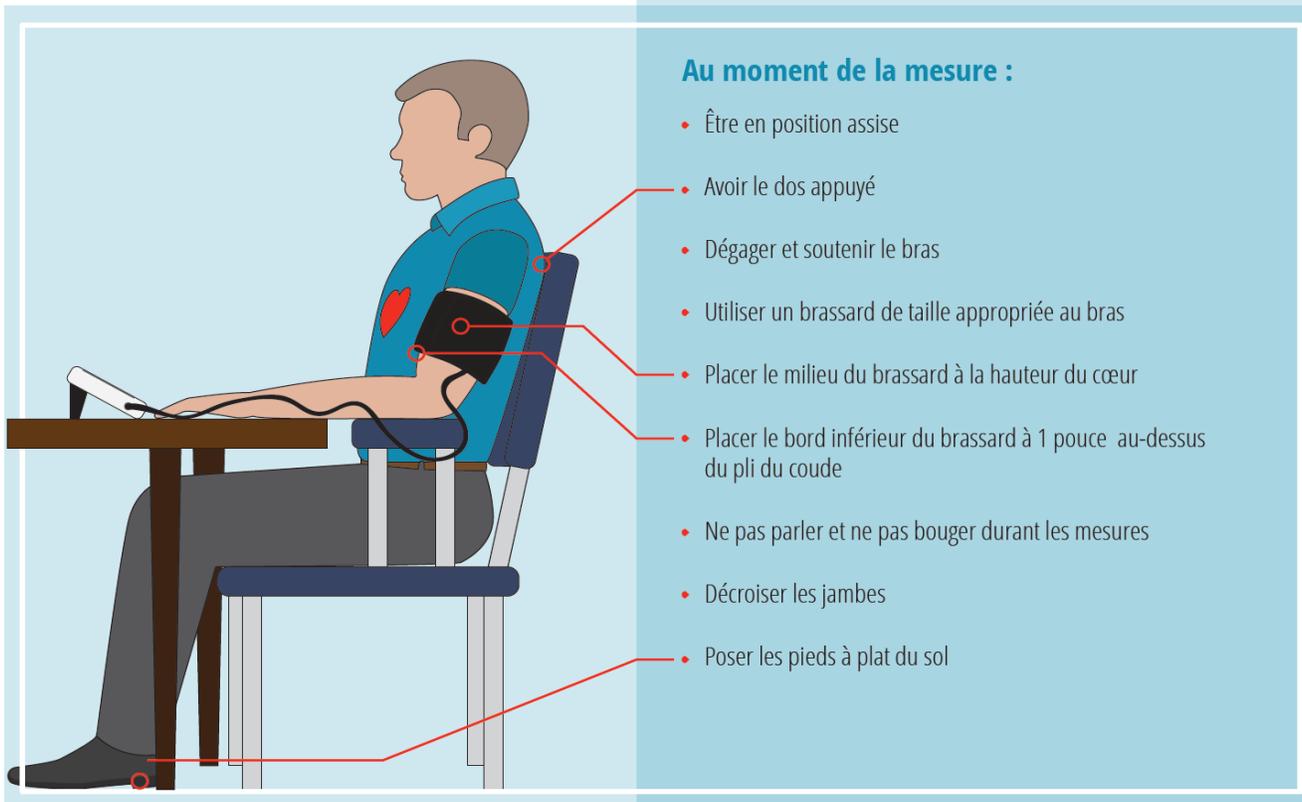
* Ce logo indique que l'appareil répond aux normes de validation internationales

Qui peut faire la mesure?

La personne, un ami ou un membre de la famille.

Quel est le meilleur moment?

- Avant de manger ou 2 heures après
- Avant la médication
- Après être allé à la toilette
- Après 5 minutes de repos
- Ne pas consommer de tabac, de café ou de chocolat dans l'heure avant la mesure de pression
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes avant la mesure de pression



Au moment de la mesure :

- Être en position assise
- Avoir le dos appuyé
- Dégager et soutenir le bras
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- Placer le bord inférieur du brassard à 1 pouce au-dessus du pli du coude
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures
- Décroiser les jambes
- Poser les pieds à plat du sol

Plus d'informations : sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients