Auto mesure tensionnelle à domicile

La PA est mesurée en position assise, au calme, au repos, l'avant bras reposant sur une table et avant la prise éventuelle des médicaments :
– le matin 10 mn après le lever avec 3 mesures successives à une minute d'intervalle ;
– le soir avant le coucher avec 3 mesures de la même façon ;
– pendant 3 jours de suite (ou de la même semaine).
La moyenne des 18 mesures sera calculée : seule celle-ci est pertinente. La norme est de 135/85 mmHg à domicile.

	Jour 1 Matin			Jour 1 Soir			Jour 2 Matin			Jour 2 Soir			Jour 3 Matin			Jour 3 Soir			Moyenne
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	
PAS																			
PAD																			
P																			