Relevé d’automesure tensionnelle

Nom, prénom _____ **Date de naissance** _____

Traitement pour la tension _____ **Bras utilisé (toujours le même)** _____

> Assis, le dos appuyé, les pieds à plat, l’avant-bras posé sur la table. Reposez-vous trois à cinq minutes. Dans la demi-heure qui précède : ni effort, ni tabac, ni repas, ni café. Ne parlez pas pendant la mesure, et prenez-la toujours au même bras. Trois mesures le matin, avant le petit-déjeuner et les médicaments ; trois le soir, avant le coucher ; trois jours de suite, à une ou deux minutes d’intervalle. Notez chaque mesure telle qu’elle s’affiche, et apportez ce relevé à votre médecin.

Jour	Moment	Mesure	Date	Heure	Systolique	Diastolique	Pouls	Remarque
1	Matin	1						
1	Matin	2						
1	Matin	3						
1	Soir	1						
1	Soir	2						
1	Soir	3						
2	Matin	1						
2	Matin	2						
2	Matin	3						
2	Soir	1						
2	Soir	2						
2	Soir	3						
3	Matin	1						
3	Matin	2						
3	Matin	3						
3	Soir	1						
3	Soir	2						
3	Soir	3						

La « règle des 3 » : Haute Autorité de santé (2016) et Assurance maladie (2026). Aucun objectif n’est écrit ici : c’est votre médecin qui le donne.

Modèle libre : **novidel.fr/feuilles-de-surveillance-infirmiere**