

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**. Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à 135/85 mm Hg\***

\* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

## INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
2		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
3		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
4		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
5		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
6		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
7		1 <sup>ère</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
<b>TOTAL</b>								
<b>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b>								

\* Le tableau peut être photocopié

**Une fois la grille complétée, les moyennes hebdomadaires des pressions systoliques et diastoliques obtenues matins et soirs pourront être calculées.**

Vous pouvez apporter la grille à votre professionnel de la santé pour qu'il calcule la moyenne où vous pouvez la faire vous-même.

Cette étape de calcul n'est pas essentielle.

**Le plus important est de compléter la grille.**



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

### Si vous désirez calculer vos moyennes hebdomadaires:

1. Ne pas tenir compte du jour 1.
2. Dans la case « Total » au bas de chaque colonne (matin et soir), inscrire le résultat de l'addition du jour 2 au jour 7.
3. Prendre le total obtenu à chaque colonne et le diviser par le nombre de mesures prises dans cette colonne (toujours en excluant le jour 1).
4. Inscrire les résultats obtenus dans la case « Moyenne hebdomadaire » au bas de chaque colonne.