

Formulaire de tension artérielle à domicile sur 7 jours : matin et soir

Deux mesures chaque matin et chaque soir pendant sept jours, à une minute d'intervalle. Écartez le jour 1 et faites la moyenne du reste — c'est le chiffre que votre médecin comparera à 135/85.

Date	Heure	Systolique	Diastolique	Pouls	Bras	Notes
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						