



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

Je mesure ma pression artérielle sur mon bras droit  gauche

**Se détendre** durant 5 minutes avant de prendre la première mesure (#1)

**Attendre** 1 minute avant de prendre la deuxième mesure (#2).

**Mesurer** votre PA avant de prendre vos médicaments pour la pression et avant de manger ou 2 heures après avoir mangé

**Prendre** votre PA 10 à 12 heures entre les mesures du matin et celles du soir

**Lire** "Mesure de la pression artérielle à domicile" pour de plus amples informations sur la bonne technique de mesure de la PA visitez le site [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

**Annuler** les lectures de la première journée et faire la moyenne des 6 derniers jours.

**Apporter** votre registre et vos médicaments à chaque rendez-vous avec votre professionnel de la santé

### 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
	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							
	Moyenne							

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							
	Moyenne							