

Jours		1			2			3			4			5			6			7		
Matin	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Soir	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Jours		8			9			10			11			12			13			14		
Matin	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Soir	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Jours		15			16			17			18			19			20			21		
Matin	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Soir	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Jours		22			23			24			25			26			27			28		
Matin	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Soir	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Jours		29			30			31			<p>Rappel du protocole de mesure de la tension : Etre dans un état de repos et détendu depuis au moins 30 mn - Ne pas consommer de boisson excitante (café, thé, ...) dans l'heure qui précède - Effectuer la mesure dans un environnement calme - Respecter les consignes de positionnement du corps et éviter de bouger ou de parler durant la prise. Effectuer chaque mesure du matin ou soir approximativement aux mêmes horaires.</p> <p>La fiche de suivi permet d'enregistrer jusqu'à 3 mesures consécutives le matin et le soir. Un suivi sur une période minimale de 7 jours permet d'obtenir un état réaliste de votre tension artérielle moyenne qui sera utile pour votre médecin ou votre cardiologue.</p> <p style="text-align: right;">www.tension-sante.com © 2023</p>											
Matin	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					
Soir	Pression Systolique																					
	Pression Diastolique																					
	Pouls																					