Simply BP

Carnet de tension : 7 jours à domicile

Deux relevés à une minute d'intervalle, chaque matin et chaque soir, pendant 7 jours. Notez chacun tel que l'affiche votre appareil.

Nom _____

Début le _____

La routine, telle que la décrivent les recommandations

1. D'abord 5 minutes assis au calme, dos appuyé, pieds à plat au sol.
2. Brassard sur le bras nu, à hauteur du cœur. Toujours le même bras.
3. Le matin : avant le petit-déjeuner et avant les médicaments du matin. Le soir : avant le coucher.
4. Prenez deux relevés à environ une minute d'intervalle et notez les deux.
5. Le jour 1 est en général écarté ; les jours 2 à 7 donnent la moyenne à domicile.

Votre médecin peut demander une autre routine : suivez alors ses indications.

				Relevé 1			Relevé 2			Moyenne		
Date		Heure	Bras	Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Notes
Jour 1 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									
Jour 2 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									
Jour 3 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									
Jour 4 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									

Pour votre propre suivi. Apportez cette feuille à votre rendez-vous et parlez de vos relevés à votre médecin.

Simply BP : carnet de tension pour iPhone
Le même carnet sur votre iPhone, avec un rapport PDF pour votre médecin.
Autres feuilles: simplybp.app

Gratuit sur l'App Store

Scannez pour l'app

Simply BP

Carnet de tension : 7 jours à domicile

Deux relevés à une minute d'intervalle, chaque matin et chaque soir, pendant 7 jours. Notez chacun tel que l'affiche votre appareil.

Nom _____

Début le _____

Date		Heure	Bras	Relevé 1			Relevé 2			Moyenne		Notes
				Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	Pouls	Haut	Bas	
Jour 5 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									
Jour 6 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									
Jour 7 _____	Matin		☐G ☐D									
	Soir		☐G ☐D									

Jours 2 à 7, à remplir à la fin

Moyenne du matin	Moyenne du soir	Moyenne globale

Notes de la semaine

Pour votre propre suivi. Apportez cette feuille à votre rendez-vous et parlez de vos relevés à votre médecin.

Simply BP : carnet de tension pour iPhone

Le même carnet sur votre iPhone, avec un rapport PDF pour votre médecin.

Autres feuilles: simplybp.app

Gratuit sur l'App Store

Scannez pour l'app