HIRSLANDEN

TABLEAU DES MESURES DE TENSION ARTÉRIELLE

DATE	HEURE DE LA MESURE	PRESSION ARTÉRIELLE SYSTOLIQUE (mmHg)	PRESSION ARTÉRIELLE DIASTOLIQUE (mmHg)	POULS (battements par minute)	COMMENTAIRE

COMMENT BIEN PRENDRE SA TENSION ARTÉRIELLE ?

Avant de mesurer votre tension, prenez une pause de trois à cinq minutes au minimum. Asseyez-vous sur une chaise et évitez tout type d'effort. Lorsque vous mesurez votre tension, il est important que le point de mesure se trouve approximativement au même niveau que votre cœur.

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY