

# ► Mon carnet de suivi de tension

Semaine du ..... au .....

Mon objectif tensionnel est de  /

	Matin		
Jour 1	Systolique	Diastolique	Pouls
Mesure 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>MAM, moyenne des 3</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Matin		
Jour 2	Systolique	Diastolique	Pouls
Mesure 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>MAM, moyenne des 3</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Matin		
Jour 3	Systolique	Diastolique	Pouls
Mesure 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mesure 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>MAM, moyenne des 3</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**RAPPEL ! Vous devez compléter votre relevé à chaque prise de tension, c'est-à-dire :**

- 3 fois le matin, 3 fois le soir et 3 jours de suite.
- Tous les chiffres sont indispensables.
- Si certains chiffres vous paraissent trop bas ou trop élevés, vous ne devez pas les éliminer. Ils sont utiles à votre médecin.

Soir		
Systolique	Diastolique	Pouls
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Soir		
Systolique	Diastolique	Pouls
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Soir		
Systolique	Diastolique	Pouls
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Moyenne systolique  Moyenne diastolique  Reportez ici la moyenne de vos 18 mesures ou des 6 moyennes MAM