

Conseils : Les bons gestes



Au repos 30 minutes avant

Ne pas fumer

Ne pas boire de café



Assis, au repos, dos appuyé
et pieds au sol

Ne pas parler

Ne pas croiser les jambes

**Voir la vidéo pour réaliser
correctement vos automesures**



Copyright: https://fr.123rf.com/profile_tenn

Votre pharmacien :

O Chèque de caution de 50 euros

Date de prêt :

Date de retour :



Ensemble pour mieux prendre soins de tous !
La CPTS est un espace d'échange et de facilitation
pour les professionnels impliqués dans la santé. Elle
permet de mettre l'intelligence collective au service de
la santé des populations.



les sites

www.cpts-etoile-aubagne.fr
www.frhta.org



contact@cpts-etoile-aubagne.org



**Votre professionnel de santé a
dépisté chez vous une tension
artérielle trop élevée.**

**Nous vous proposons de la
contrôler de façon plus fiable en
effectuant des automesures
sur 3 jours.**

Un tensiomètre automatique va
vous être prêté à cet effet par l'un
de nos pharmaciens partenaires

1

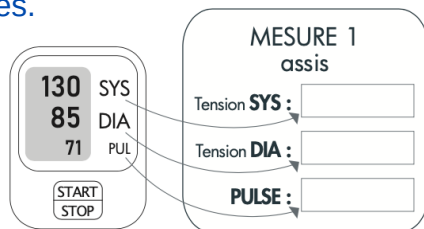
Lisez les conseils : les bons gestes

2

Réalisez **3 mesures** à **1 minute d'intervalle** matin et soir, sur le bras gauche, sans changer de bras

3

Pour chaque mesure, **reporter la totalité des chiffres demandés** comme sur l'écran, sans point ni virgules.



Automesure de la tension

avec un tensiomètre automatique

4

Reportez l'ensemble de vos mesures sur l'application

suiviHTA

Téléchargeable en flashant le QR Code

Sélectionnez ensuite la structure : **CPTS Pays d'Aubagne et de l'étoile**

SCAN ME



Nom :

N° de téléphone :

Prénom :

@mail :

Sexe : ☐ Féminin ☐ Masculin

Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ?

Age :

☐ Oui ☐ Non

JOUR 1 : le/...../.....

MATIN

mesure 1 mesure 2 mesure 3

SYS

DIA

SOIR

mesure 1 mesure 2 mesure 3

SYS

DIA

JOUR 2 : le/...../.....

MATIN

mesure 1 mesure 2 mesure 3

SOIR

mesure 1 mesure 2 mesure 3

JOUR 3 : le/...../.....

MATIN

mesure 1 mesure 2 mesure 3

SOIR

mesure 1 mesure 2 mesure 3