

# 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\\_lennm](https://fr.123rf.com/profile_lennm)

**Votre pharmacien :**

O Chèque de caution de 50 euros

Date de prêt :

Date de retour :

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé sécurisé par la CPTS Pays d'Aubagne et de l'Etoile dans le cadre du Parcours HTA. Les données collectées sont communiquées aux seuls destinataires en charge d'orienter et de suivre ce parcours et sont conservées pendant 1 an.

A tout moment, vous pouvez nous contacter via le mail ci-dessous pour exercer vos droits conformément au RGPD.



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.



CPTS Pays d'Aubagne et de l'Etoile  
Résidence Verrerie Bat A  
Chemin du Maltrait  
13112 La Destrousse



**les sites**

[www.cpts-etoile-aubagne.fr](http://www.cpts-etoile-aubagne.fr)  
[www.frhta.org](http://www.frhta.org)



[contact@cpts-etoile-aubagne.org](mailto: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

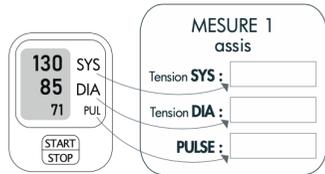
Lisez les conseils : les bons gestes

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.



4

Reportez l'ensemble de vos mesures sur l'application **suivi HTA** Téléchargeable en flashant le QR Code Dans les paramètres ou sur l'écran d'accueil renseignez le **destinataire du rapport** : CPTS ETOILE Validez ! Notre logo apparaît !

# Automesure de la tension

## avec un tensiomètre automatique

5

Lorsque vos automesures sont terminées, cliquez sur "envoi rapport", votre synthèse apparaît, vous répondez à la question sur votre traitement et saisissez vos noms et prénoms puis envoyez vos résultats ! Vous êtes recontacté par notre assistante de coordination, infirmière de formation qui vous informe de la suite du parcours.

Vous pouvez également remettre cette feuille à votre pharmacien qui nous la transmettra ou la retourner par courrier à l'adresse qui se trouve au verso (avec les informations relatives au RGPD).

Vous rencontrez une difficulté ?  
Besoin d'informations ?  
Contactez nous : 07 68 98 68 98

SCAN ME



Nom :

N° de téléphone :

Prénom :

@mail :

Sexe :  Féminin  Masculin

Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ?  
 Oui  Non

Age :

Nom du médecin traitant :

		JOUR 1 : le ...../...../.....			JOUR 2 : le ...../...../.....			JOUR 3 : le ...../...../.....		
		MATIN			MATIN			MATIN		
		mesure 1	mesure 2	mesure 3	mesure 1	mesure 2	mesure 3	mesure 1	mesure 2	mesure 3
SYS										
DIA										
		SOIR			SOIR			SOIR		
		mesure 1	mesure 2	mesure 3	mesure 1	mesure 2	mesure 3	mesure 1	mesure 2	mesure 3
SYS										
DIA										