SCORE DE HIGHAM

Ce score te permet d'**évaluer la quantité de sang perdue** pendant les règles afin de pouvoir en parler avec un.e pro de santé

Chaque tableau correspond à un période entière de règles. Dans l'idéal, l'**observation se fait sur 3 cycles**.

Je compte, chaque jour, le nombre de serviettes ou de tampons utilisés et leur état au moment du change.

Je note chaque jour le nombre de changes utilisés dans la ligne correspondant à l'état de la protection quand je me change

En fin de règles, je compte le nombre de points en multipliant le nombre de change par la valeur liée à son niveau d'imbibation (sur base d'une protection flux moyen).

Date :		Jour de règles								
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	Total points
	1				4	3				7
	5		4	6						50
	20	3	1							80
Caillots	1	1								1
Débordement	+ 5		1							5
SCORE TOTAL										143

Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml du sang (règles trop abondantes).
Un score supérieur à 150 points nécessite une prise en charge médicale.

Dans notre exemple, la personne a utilisé :
- le 1er jour : 5 protections périodiques très imbibées et elle a constaté la présence d'1 caillot
- le 2e jour : 5 protections périodiques moyennement imbibées, 1 protection périodique très imbibée et elle a constaté 1 débordement
- le 3e jour : 6 protections périodiques moyennement imbibées
- le 4e jour : 4 protections périodiques peu imbibées
- le 5e jour : 3 protections périodiques peu imbibées

3 GRILLES À REMPLIR

Date :		Jour de règles								
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	Total points
	1									
	5									
	20									
Caillots	1									
Débordement	+ 5									
SCORE TOTAL										

Date :		Jour de règles								
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	Total points
	1									
	5									
	20									
Caillots	1									
Débordement	+ 5									
SCORE TOTAL										

Date :		Jour de règles								
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	Total points
	1									
	5									
	20									
Caillots	1									
Débordement	+ 5									
SCORE TOTAL										

© Kiffe ton Cycle — reproduction ou diffusion interdites sans accord préalable.