

Et si on parlait règles ?

Quantifier l'abondance de vos règles, grâce au score d'Higham, et parlez-en avec votre professionnel de santé

Comment ça marche ?

Notez chaque jour le nombre de changes utilisés (serviettes ou tampons) dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes

Jugez l'abondance de vos règles :

1. Pertes peu abondantes
2. Pertes normales
3. Pertes très abondantes

Date :		Jour de règles								Total point
Serviette ou tampon	Nombre de points	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	
	1				2	1				3
	5	3		4	3					50
	20		5							100
Caillots			X							153
Débordement				X						

A la fin de l'épisode menstruel, additionnez le nombre de changes utilisés par ligne en le multipliant par le nombre de points affectés à chaque niveau.
Ex : $(3+4+3) \times 5 = 50$

>> Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml du sang (définition de la ménorragie) et nécessite une prise en charge par votre professionnel de santé.

Notez par une croix la présence de caillots

Notez par une croix les débordements (linge taché la nuit par exemple)

C'est à vous de remplir !

Chaque tableau représente un épisode menstruel. Comptez, par jour (jusqu'à 8 jours), le nombre de serviettes ou tampons utilisés pour évaluer l'abondance des pertes.

Date :		Jour de règles								Total point
Serviette ou tampon	Nombre de points	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	
	1									
	5									
	20									
Caillots										
Débordement										

Date :		Jour de règles								Total point
Serviette ou tampon	Nombre de points	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	
	1									
	5									
	20									
Caillots										
Débordement										

Date :		Jour de règles								Total point
Serviette ou tampon	Nombre de points	1er	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	
	1									
	5									
	20									
Caillots										
Débordement										

