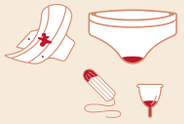
ÉMANCIPÉES

Score de Higham

Date :	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	TOTAL
 Légèrement tâché / rempli — **1 point** / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup									
 Modérement tâché / rempli — **5 points** / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup									
 Saturé (très imbibé) rempli à ras bord — **20 points** / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup									
 ≤ 1cm petit caillot — **1 point**									
 > 1cm gros caillot — **5 points**									
 Fuite ou débordement — **5 points** / épisode									
								TOTAL DU CYCLE	

Ce tableau correspond à un épisode de règles. Il faut donc en remplir un nouveau pour chaque période de menstruations.

Chaque jour, le nombre de serviettes hygiéniques, tampons, culottes menstruelles ou cups utilisés est reporté dans la case correspondante au degré d'imprégation en sang.

Ex : J1 —> 2 tampons saturés et 1 tampon modérément tâché

Pour chaque ligne, il faut additionner les nombres puis les multiplier par les points correspondants.

Ex : si ensuite en J2 et en J3 j'ai 1 tampon saturé, et en J4 aucun tampon saturé, sur la ligne « saturé », j'aurai 2 + 1 + 1 = 4 x 20 points = 80 points

Les points sont additionnés et, à la fin des règles, la somme obtenue équivaut à la valeur du score de Higham. Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 mL. N'hésitez pas à en discuter avec votre soignant.

Exemple de tableau rempli

Date :	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	TOTAL
Légèrement tâché / rempli — 1 point / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup					1	1			2
Modérement tâché / rempli — 5 points / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup	1	1	1	1					20
Saturé (très imbibé) rempli à ras bord — 20 points / serviette, tampon, culotte menstruelle ou cup	2	1	1						80
≤ 1cm petit caillot — 1 point		1							1
> 1cm gros caillot — 5 points									
Fuite ou débordement — 5 points / épisode	1								5
								TOTAL DU CYCLE	108