

# Comment préparer ma prochaine consultation ?

## 1 Avoir rempli une feuille de score de Higham (idéalement sur plusieurs cycles) et l'apporter.

Je note chaque jour le nombre de changes utilisés dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes.

A la fin de l'épisode menstruel, j'additionne le nombre de changes utilisés par ligne que je multiplie par le nombre de points affectés à chaque niveau.

Exemple : 2<sup>e</sup> ligne (abondance normale) 12 changes multiplié par 5 = 60 points.

Date :		Jour de règles												Total points
Serviette ou tampon	Nombre de pts/change	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
1	1				4	3								7
2	5	6	6											60
3	20	5												100
Caillots		X												167
Débordements		X												

Je juge de l'abondance des pertes selon 3 niveaux  
 1- pertes peu abondantes  
 2- pertes normales  
 3- pertes très abondantes

Je note par une croix les débordements (linge taché la nuit)

Je note par une croix la présence de caillots

Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml de sang (définition de la ménorragie).



Vous pouvez télécharger le mode d'emploi de ce score, ainsi que des tableaux vierges, sur le site internet de MHEMO à l'adresse suivante : [bit.ly/score\\_higham\\_hemorragie](https://bit.ly/score_higham_hemorragie) ou en flashant le QR code ci-dessous.

## 2 Apporter son carnet de suivi si vous en avez un, avec les cases remplies (ou à remplir avec le médecin). Il est important de penser à donner des détails de l'impact sur votre vie quotidienne et sur vos traitements.

Évaluation et faits notables de vos règles		
Date ou période :	Douleur : 😊 😐 😞 😡 😤	Impact sur la vie quotidienne et conséquences sur la santé : <input type="checkbox"/> Absence à l'école/au travail <input type="checkbox"/> Difficulté ou changement dans mes activités quotidiennes
Abondance Score de Higham ou autres mesures :	Traitement de la douleur Nom, dose, fréquence :	<input type="checkbox"/> Passage aux urgences <input type="checkbox"/> Hospitalisation <input type="checkbox"/> Autre :
	Efficacité des antidouleurs : 😊 😐 😞 😡 😤	Resenti : 😊 😐 😞 😡 😤
Commentaires :		
<hr/>		
Date ou période :	Douleur : 😊 😐 😞 😡 😤	Impact sur la vie quotidienne et conséquences sur la santé : <input type="checkbox"/> Absence à l'école/au travail <input type="checkbox"/> Difficulté ou changement dans mes activités quotidiennes
Abondance Score de Higham ou autres mesures :	Traitement de la douleur Nom, dose, fréquence :	<input type="checkbox"/> Passage aux urgences <input type="checkbox"/> Hospitalisation <input type="checkbox"/> Autre :
	Efficacité des antidouleurs : 😊 😐 😞 😡 😤	Resenti : 😊 😐 😞 😡 😤

## 3 Demander le renouvellement de mon traitement

## 4 Préparer et apporter sa liste de questions à poser

## 5 Prendre un nouveau rendez-vous