

ציון HELP (חישוב חומרת היפראמזיס = HyperEmissis Level Prediction)

שם: _____ תאריך: _____ גיל ההריון: _____ ציון: _____
 המשקל היום: _____ המשקל שבוע שעבר: _____ ירידה: _____ % ציון קודם: _____

תרופות: Ondansetron / זופרן Granisetron / סטרון (קיטריל) Bonjesta / בונג'סטה Promethazine / פנרג Metoclopramide / פראמין

בכל שורה סמני משבצת אחת המתארת את התסמינים שלך במהלך 24 השעות האחרונות (למעט מקום שציון אחרת):

רוב שעות היום, הבחילות שלי הן ברמת חומרה:	0	1 (קל)	2	3 (בינוני)	4	5 (קשה)
אני מקיאה ___ פעמים ביום:	0	1-2	3-5	6-8	9-12	13 או יותר
הקאות יבשות (תנועת הקאה ללא פליטה) ___ פעמים ביום:	0	1-2	3-5	6-8	9-12	13 או יותר
מתן שתן:	רגיל	בתדירות גבוהה עקב קבלת עירווי נזלים, או שתן בהיר	קצת פחות מהרגיל, בצבע רגיל	פעם ב-8 שעות; או בצבע צהוב מעט כהה	פחות מכל 8 שעות, או שתן כהה	לעיתים רחוקות; כהה או דמי; או ריח חריף
רמת ההקאות/בחילות שעה לאחר נטילת תרופה; אם אין נטילת תרופות, שעה לאחר מזון או שתיה:	0 או אין נטילת תרופות	1 (קל)	2	3 (בינוני)	4	5 (קשה)
מספר שעות ממוצע שאינני מתפקדת כראוי בעבודה ו/או בבית עקב החולי:	0	1-2 (מעט שעות פחות מהרגיל)	3-4 (יכולה לעבוד באופן חלקי)	5-7 (יכולה לעבוד רק מעט)	8-10 (אינני יכולה לדאוג לבני משפחתי)	+11 (אינני יכולה לדאוג לעצמי)
אני מתמודדת עם ההקאות והבחילות (מצב הרוח):	רגיל	עייפה אבל מצב רוח תקין	קצת פחות מהרגיל	ירוד אבל נסבל	מתקשה, מצוברחת, רגישה מהרגיל	בקושי מתמודדת, עצבנית, מדוכאת
אני מצליחה לאכול ולשתות בלי להקיא: בקבוק מים בינוני (500 מ"ל) = שתי כוסות מים	רגיל, ללא ירידה במשקל	כ-3 ארוחות ו-6+ כוסות נזלים סה"כ	כ-2 ארוחות ומעט נזלים סה"כ	ארוחה אחת ומעט נזלים; או רק נזלים; או רק מזון	מעט מאד, פחות מארוחה אחת, מינימום נזלים; או עירווי בתדירות	לא מכניסה כלום, או מקיאה הכל, או עירווי יומי/זונדה / TPN
אני מצליחה לא להקיא את התרופות שאני נוטלת לבחילות/הקאות:	ללא תרופות	תמיד	כמעט תמיד	לפעמים	כמעט ולא	אף פעם / מקבלת בעירווי
התסמינים שלי יחסית לשבוע שעבר:	מצוין	בשיפור	דומה	יותר גרוע	הרבה יותר גרוע	גרוע בהמון!!
ירידה במשקל בשבעה ימים האחרונים: ___ %	0%	1%	2%	3%	4%	5%
מספר תרופות מרשם עבור בחילות/הקאות*:	0	1	2	3	4	+5
סה"כ כל טור = (מספר התשובות בכל טור) X (מספר הנקודות לכל תשובה)	0	1 נקודות לתשובה	2 נקודות לתשובה	3 נקודות לתשובה	4 נקודות לתשובה	5 נקודות לתשובה
סה"כ לכל הטורים: _____	ללא/קל ≥ 19 בינוני: 20-32 קשה: 33-60					



HER Foundation- The global voice of HG
 Info@hyperemesis.org
 www.HelpHER.org
 Support: GetHelpNow@hyperemesis.org

© כל הזכויות שמורות לעמותת HER, 2022

נוסחה לחישוב אחוז ירידה במשקל:

% ירידה במשקל = (מספר הק"ג שירדת : משקל לפני הריון) X 100

*מספר תרופות מרשם = מספר תרופות מרשם עבור היפראמזיס (לא מינון ולא סה"כ כדורים ליום)

תוך זמן	אחוז איבוד משקל - משמעותי	אחוז איבוד משקל - חמור
שבוע אחד	1-2%	> 2%
חודש אחד	5%	> 5%
שלושה חודשים	7.5%	> 7.5%