

URTIKARIA-TAGEBUCH

Tipp: Neben dem Urtikaria-Tagebuch kann es hilfreich sein, die Symptome für das anstehende Arztgespräch zu fotografieren.

Bei dem Verdacht einer Urtikaria (Nesselsucht) sollten Sie eine Hausärztin/ Fachärztin oder einen Hausarzt/Facharzt aufsuchen, um eine körperliche Untersuchung durchzuführen.

Sie befürchten, dass Ihre Symptome genau zum Zeitpunkt Ihres Arzttermins nicht vorhanden sind?

Dann nutzen Sie das vorliegende Urtikaria-Tagebuch, um Ihre Beschwerden bereits im Vorfeld zu dokumentieren und Ihre Symptomschwere durch den Urtikaria-Aktivitätsscore (UAS7) zu ermitteln.

Wie funktioniert das Urtikaria-Tagebuch?

Tragen Sie zunächst die Kalenderwoche und das Datum in Ihr Tagebuch ein. Suchen Sie in der 1. Spalte nach dem entsprechenden Wochentag, den Sie dokumentieren möchten.

Wichtig: Beachten Sie, dass Sie beim Ausfüllen des Tagebuches den bereits vergangenen Tag insgesamt auswerten (Beschwerden im Laufe der letzten 24 Stunden).

Bewerten Sie anschließend die Beschwerden der Quaddeln und des Juckens durch Vergabe der Punkte von 0–3 in den Spalten 2 und 3. Rechnen Sie in der 4. Spalte den Quaddel- und Juckreizwert aus, indem Sie die Punkte addieren. In der Spalte 5 geben Sie an, ob Sie Angioödeme entwickelt haben. Die Einnahme von Antihistaminika halten Sie in der 6. Spalte fest. Die Spalte 7 kann optional ausgefüllt werden, sofern Sie vermuten, dass bestimmte

Quaddel-Wert	Juckreiz-Wert
0 = keine Quaddeln	0 = kein Jucken
1 = weniger als 20 Quaddeln	1 = leicht (vorhanden, doch nicht störend)
2 = zwischen 20 und 50 Quaddeln	2 = mittel (störend, aber keine wesentliche Beeinflussung der täglichen Aktivitäten oder des Schlafs)
3 = mehr als 50 Quaddeln	3 = stark (schweres Jucken, das die täglichen Aktivitäten oder den Schlaf wesentlich beeinflusst)

Bestimmung des Quaddel- und Juckreizwertes

Auslöser, z. B. Stress, Ihre Symptome begünstigt haben. Sobald Sie eine Woche (Montag bis Sonntag) dokumentiert haben, können Sie Ihren wöchentlichen Urtikaria-Aktivitätsscore (UAS7) berechnen, indem Sie die Punkte aus der Spalte 4 addieren.

Tag	Spalte 2: Quaddelwert				Spalte 3: Juckreizwert				Spalte 4: Summe Punkte	Spalte 5: Angio-ödeme	Spalte 6: Antihista-minikum				Spalte 7: Sonstiges
	keine	< 20	20-50	> 50	keine	leicht	mittel	stark			morgens	mittags	abends	nachts	
Mo	0	1	2	3	0	1	2	3							
Di	0	1	2	3	0	1	2	3							
So	0	1	2	3	0	1	2	3							
ges.	Summe der wöchentlichen Punkte aus Quaddelwert und Juckreizwert = Urtikaria-Aktivitätsscore (UAS7) ▶														

z. B. Auslöser: Stress, Anstrengung, Druck, Sonne, andere körperliche und seelische Belastungen, andere Medikamente. An welchen Körperstellen genau waren die Angioödeme?

► **Woche:** _____ vom: _____ bis: _____

eingenommenes Antihistaminikum: _____

Tag	Quaddelwert				Juckreizwert				Summe Punkte	Angio- ödeme	Antihista- minikum				Sonstiges z. B. Auslöser: Stress, Anstrengung, Druck, Sonne, andere körperliche und seelische Belastungen, andere Medikamente. An welchen Körperstellen genau waren die Angioödeme?
	keine	< 20	20-50	> 50	keine	leicht	mittel	stark			morgens	mittags	abends	nachts	
Mo	0	1	2	3	0	1	2	3							
Di	0	1	2	3	0	1	2	3							
Mi	0	1	2	3	0	1	2	3							
Do	0	1	2	3	0	1	2	3							
Fr	0	1	2	3	0	1	2	3							
Sa	0	1	2	3	0	1	2	3							
So	0	1	2	3	0	1	2	3							
ges.	Summe der wöchentlichen Punkte aus Quaddelwert und Juckreizwert = Urtikaria-Aktivitätsscore (UAS7) ►														

► **Woche:** _____ vom: _____ bis: _____

eingenommenes Antihistaminikum: _____

Tag	Quaddelwert				Juckreizwert				Summe Punkte	Angio- ödeme	Antihista- minikum				Sonstiges z. B. Auslöser: Stress, Anstrengung, Druck, Sonne, andere körperliche und seelische Belastungen, andere Medikamente. An welchen Körperstellen genau waren die Angioödeme?
	keine	< 20	20-50	> 50	keine	leicht	mittel	stark			morgens	mittags	abends	nachts	
Mo	0	1	2	3	0	1	2	3							
Di	0	1	2	3	0	1	2	3							
Mi	0	1	2	3	0	1	2	3							
Do	0	1	2	3	0	1	2	3							
Fr	0	1	2	3	0	1	2	3							
Sa	0	1	2	3	0	1	2	3							
So	0	1	2	3	0	1	2	3							
ges.	Summe der wöchentlichen Punkte aus Quaddelwert und Juckreizwert = Urtikaria-Aktivitätsscore (UAS7) ►														