

Urtikaria: Selbsttest

Selbst aktiv werden, aber wie?

Bei chronischen Erkrankungen zeigen Studien, dass das Einbinden der Patienten in die Behandlung ein wichtiger Punkt ist. Speziell bei der Nesselsucht gibt es hilfreiche Instrumente zum Selbstmanagement, die wir Ihnen vorstellen wollen:

1) Urtikaria-Kontrolltest (UCT)

Während das Urtikaria-Tagebuch und der UAS (Urtikaria-Aktivitäts-Score) eher zur Aufzeichnung des Verlaufs genutzt werden, kann anhand des Urtikaria-Kontrolltests (engl. Urticaria Control Test, UCT) der aktuelle Krankheitsstand beschrieben werden.

Die Patienten füllen den Fragebogen während ihrer Vorstellung in der Praxis oder Klinik aus und das Ergebnis ist direkt verfügbar, da die Punktwerte der Antworten einfach addiert werden können.

Hier wird zum Beispiel abgefragt, wie sehr die Urtikaria in den letzten vier Wochen zu Beschwerden / Symptomen geführt hat, wie stark in diesem Zeitraum die Lebensqualität eingeschränkt war und ob die Therapie ausreichend war, um Symptome zu verhindern. Fragen Sie hierzu Ihren Arzt. Da der Test Lizenzrechten unterliegt, können wir ihn leider nicht abdrucken.



Als Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund haben Sie Zugriff auf über 100 unterschiedliche Workbooks, Expertenvideos, Schulungen, Hilfsmittel, Tagebücher, Recherchelisten und vieles mehr.

Dazu kommt noch die persönliche Beratung durch unser Expertenteam und das Magazin Allergie konkret.

Urtikaria: Selbsttest

II) Urtikaria-Aktivitäts-Score (UAS) zur Erhebung der Krankheitsaktivität

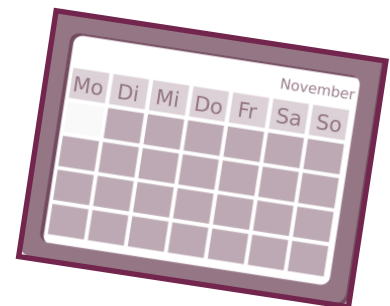
In den letzten Jahren hat sich für Patienten mit chronisch spontaner Urtikaria der Urtikaria-Aktivitäts-Score (UAS) zur Erfassung der Krankheitsaktivität etabliert.

Der UAS ist ein einfaches Tagebuchinstrument, welches die Hauptsymptome der Urtikaria (Juckreiz und Quaddelbildung) erfasst. Konkret werden die Patienten gebeten, einmal täglich, immer etwa zur gleichen Zeit, die Stärke ihres Juckreizes und die Anzahl ihrer Quaddeln in den letzten 24 Stunden auf einer Skala von 0 bis 3 in das Tagebuch einzutragen.

Aufgrund der täglichen Schwankungen der Beschwerden macht es Sinn sieben aufeinander folgende Tage zu betrachten, um ein aussagekräftiges Bild der Krankheitsaktivität zu erhalten.

Quaddeln:

- 0= Der Quaddel-Wert 0 entspricht keiner Quaddelbildung
- 1= weniger als 20 Quaddeln auf der Haut
- 2= zwischen 20 und 50 Quaddeln
- 3= mehr als 50 Quaddeln



Juckreiz

- 0= bedeutet kein Juckreiz
- 1= bedeutet, es ist Juckreiz vorhanden, dieser stört aber nicht
- 2= bedeutet mittelstarker Juckreiz, der zwar stört, jedoch weder Tagesablauf noch Schlaf beeinträchtigt
- 3= bedeutet schwerer Juckreiz, der die Lebensqualität und den Schlaf wesentlich beeinträchtigt

Auswertung: Am Ende einer Woche werden alle Punkte zusammengezählt, und man erhält den wöchentlichen Urtikaria-Aktivitäts-Score (UAS7), der bei starken Beschwerden maximal 42 betragen kann.