



Urtikaria-Helden gUG

(haftungsbeschränkt)

Helden sind nicht unfehlbar, aber sie zeigen Mut,
Entschlossenheit und Tapferkeit, wenn es darauf ankommt!

Urtikaria-Kompass

Kompakter Laufzettel für den Arzttermin

Dieser Bogen ist als kurze Vorbereitung auf den Arzttermin gedacht und konzentriert sich auf die wesentlichen Angaben zu chronischer Urtikaria. Er orientiert sich an heute gebräuchlichen, kompakten Verlaufs- und Kontrollinstrumenten wie UCT und UAS7 statt an einer sehr langen allgemeinen Vollanamnese.

Hinweise zum Ausfüllen

- Bitte möglichst vor dem Termin vollständig ausfüllen.
- Bitte vorhandene Befunde, Laborwerte, Fotos, Medikamentenplan und ggf. ein Symptombuch mitbringen.
- Der Bogen ersetzt nicht das ärztliche Gespräch, sondern erleichtert die gezielte Einschätzung.

Persönliche Daten

Name

Telefonnummer

Straße

Mailadresse

PLZ, Ort

Krankenkasse

Geboren am

Überweisender Arzt

Urtikaria-Sprechstunde in Kliniken

Bitte Überweisung vom Facharzt mitbringen (Kein Hausarzt)

<https://urtikaria-helden.de>

Behandlung

Welche Medikamente nehmen Sie aktuell ein?

(inkl. Antihistaminika, Kortison, Biologika, Schmerzmittel, Nahrungsergänzung)

AKTUELLE MEDIKAMENTE

Name des Medikaments	Seit wann?	Morgens	Mittags	Abends
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

Einnahme: morgens - mittags - abends

Haben Sie auf ein Medikament mit Quaddeln oder Unverträglichkeit reagiert?

☐ Nein ☐ Ja: _____

Beschwerden im Überblick

Bitte geben Sie an, wo und wie häufig Sie Schwellungen und Quaddeln bemerken.
Diese Informationen helfen, Ihre Beschwerden besser einzuschätzen.

Seit wann bestehen die Beschwerden? _____

Was tritt bei Ihnen auf?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Quaddeln | ☐ Angioödeme / Schwellungen |
| ☐ Juckreiz | ☐ Brennen der Haut |

Wie häufig treten die Beschwerden auf?

- | | |
|---|---|
| ☐ Täglich | ☐ Mehrmals pro Woche |
| ☐ Mehrmals pro Monat | ☐ Seltener |

Wie lange bleibt eine einzelne Quaddel meist bestehen?

- ☐ Unter 1 Stunde ☐ 1 bis 24 Stunden ☐ Länger als 24 Stunden

Wo treten die Beschwerden bevorzugt auf?

Treten zusätzlich Anioödeme (tieferliegende Schwellungen) auf?

- ☐ Nein ☐ Ja

Falls Ja:

- ☐ Lippen ☐ Gesicht ☐ Augenlider
☐ Zunge ☐ Hände ☐ Füße

Zu welchen Zeiten bzw. in welchen Phasen treten die Schwellungen auf?

- ☐ 0 - 8 Uhr ☐ 8 - 16 Uhr ☐ 16 - 24 Uhr

Gab es dadurch Atemnot im Mund-, Zungen-, oder Rachenbereich?

- ☐ Nein ☐ Ja

Gab es dadurch eine Notfallbehandlung?

- ☐ Nein ☐ Ja

Mögliche Auslöser

Bitte geben Sie an, ob Sie bestimmte Auslöser bemerkt haben, die Ihre Beschwerden verschlimmern oder auslösen können.

Gibt es Hinweise auf Auslöser oder Verstärker?

- ☐ Wärme ☐ Kälte ☐ Wasser
☐ Sonne / Licht ☐ Stress ☐ Körperliche Anstrengung
☐ Medikamente ☐ Infekt ☐ Reiben / Kratzen der Haut
☐ Nahrungsmittel ☐ Druck (Kleidung, Rucksack etc.)
☐ Sonstige Auslöser:
- _____

Was verschlechtert die Beschwerden aus Ihrer Sicht?

Was hilft oder lindert?

Relevante Begleiterkrankungen

Bitte geben Sie an, ob bei Ihnen weitere Erkrankungen bekannt sind, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung stehen könnten.

Sind folgende Erkrankungen bekannt?

- ☐ Autoimmunerkrankung:

- ☐ Schilddrüsenerkrankung:

- ☐ Allergien

- ☐ Chronische Entzündung:

- ☐ Andere wichtige Erkrankung:

Gab es vor Beginn der Urtikaria einen Infekt oder besonderes Ereignis?

- ☐ Nein ☐ Ja

Wie stark belastet Sie die Urtikaria?

Bitte geben Sie an, wie stark Sie die Urtikaria in Ihrem alltäglichen Leben belastet.

Bitte bewerten Sie von 0 bis 10:

Juckreiz

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Angioödeme / Schwellungen

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Beieinträchtigung im Alltag:

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Beieinträchtigung des Schlafs:

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Vorbereitung Arztgespräch

Nutzen Sie die folgenden Fragen, um sich optimal auf Ihr nächstes Arztgespräch vorzubereiten. So können Sie Ihre Beschwerden gezielt ansprechen und gemeinsam mit Ihrem Arzt die bestmögliche Behandlung besprechen.

Unterlagen zum Termin

- | | |
|---|--|
| ☐ Medikamentenplan | ☐ Vorbefunde / Arztbriefe |
| ☐ Laborwerte | ☐ Fotos der Hautveränderungen |
| ☐ Allergietest | ☐ Symtomtagebuch |
| ☐ Sonstige Unterlagen: | |

Was belastet Sie aktuelle am meisten?

Welche Fragen haben Sie an die Ärztin / den Arzt?

Bereiten Sie sich gut auf Ihr nächstes Arztgespräch vor!
Laden Sie sich dazu den **Urtikariakontrolltest** sowie den **Urtikaria-Kalender** von unserer Homepage herunter und füllen Sie beide vor dem Termin vollständig aus.