

ZELFTEST

Allergische rinitis

Heb je allergische rinitis?

Doe deze allergietest om een eerste indicatie te krijgen of je allergisch bent voor bijv. gras-, boompollen of huisstofmijten. Of wil je weten of je kind last heeft van een inhalatieallergie? Dan is deze test ook geschikt om als ouder in te vullen.

De allergietest bestaat uit 4 vragen en zal ca. 2 minuten van je tijd in beslag nemen. De uitslag vind je aan de achterzijde. De allergietest geeft alleen een indicatie en is geen vervanging voor een bezoek aan je dokter.

ALLERGIE-SCREENING-VRAGEN

Datum:

Dag

Maand

Jaar

1. Hoe vaak heb je in het afgelopen jaar last gehad van de volgende klachten?	Zelden of nooit	Regelmatig of vaak
Jeukende neus	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2
Niezen, niesbuien	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1
Waterige loopneus	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1
Verstopte neus	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1
Jeukende, branderige, rode ogen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1

2. Deze allergieklachten verergeren of ervaar je vooral ...	Nee	Ja
in het voorjaar of in de zomer?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 3
in de buurt van grasvelden en/of bomen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 5
in de buurt van dieren (kat, hond, paard etc.)?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 3
in de nacht, wanneer je op bed ligt?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1
in een ruimte met vloerkleden of vloerbedekking?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2
wanneer je bepaalde voedingsmiddelen eet?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2

3. Als je last hebt van klachten, hoeveel last ervaar je hiervan gedurende de dag?

Geef hieronder aan in welke mate de klachten van invloed zijn door een score te omcirkelen of aan te kruisen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Weinig last Veel last

← 0 punten ← 2 punten →

4. Is er in het verleden door een arts een allergie vastgesteld voor:	Nee	Ja
Gras- en/of boompollen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
Huisstofmijt?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
Dieren?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
Voedingsmiddelen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0
Andere allergie?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0

Persoonsgegevens:

Voornaam

Achternaam

Geboortedatum



**LEES OP DE ACHTERZIJDE
HOE JE NU ZELF DE UITSLAG
KUNT BEREKENEN.**

ZELFTEST UITSLAG

Allergische rinitis

Tel de punten op die aan de voorkant, naast je aangevinkte antwoorden, te vinden zijn.

Omcirkel dan het totaal aantal punten hieronder in de kleurenbalk. Hoe hoger je totaal, hoe hoger de kans dat je last hebt van een allergische luchtwegaandoening. Als je in totaal meer dan 6 punten scoort in deze vragenlijst wordt geadviseerd verdere allergiediagnostiek te laten uitvoeren door een (huis)arts. Neem de ingevulde zelftest mee naar je (huis)arts.

Omcirkel het juiste totaal aantal:



MEER DAN 6 PUNTEN? BEZOEK JE (HUIS)ARTS.

Voel je vrij van allergie

SCORE 0 - 5

Op basis van de gegeven antwoorden is de kans zeer gering dat je last hebt van een inhalatieallergie (bijv. hooikoorts of huisstofmijtallergie). Wanneer de symptomen zoals een loopneus, verstopte neus of jeuk rond de ogen/neus in de toekomst toenemen, kun je deze test nog een keer herhalen.

SCORE 6 - 8

Op basis van de gegeven antwoorden is de kans matig tot hoog dat je last hebt van een inhalatieallergie (bijv. hooikoorts of huisstofmijtallergie). Ervaar je last of verergering van symptomen zoals een loopneus, verstopte neus of jeuk rond de ogen/neus, neem dan hierover contact op met je huisarts. Je huisarts kan indien nodig verder onderzoek doen en adviseren over eventuele behandeling.

SCORE 9 - 15

Op basis van de gegeven antwoorden is er een hoge kans dat je last hebt van een inhalatieallergie (bijv. hooikoorts of huisstofmijtallergie). Symptomen zoals een loopneus, verstopte neus of jeuk rond de ogen/neus kunnen van invloed zijn op je kwaliteit van leven en je beperken in je dagelijkse activiteiten. Neem contact op met je huisarts om je allergieklachten te bespreken. Vervolgens kan de huisarts indien nodig verder onderzoek doen en adviseren over eventuele behandeling.

SCORE 16 - 24

Op basis van de gegeven antwoorden is er een zeer hoge kans dat je last hebt van een inhalatieallergie (bijv. hooikoorts of huisstofmijtallergie). Symptomen zoals een loopneus, verstopte neus of jeuk rond de ogen/neus kunnen van invloed zijn op je kwaliteit van leven en je beperken in je dagelijkse activiteiten. Neem contact op met je huisarts om je allergieklachten te bespreken. Je huisarts kan indien nodig verder onderzoek doen en adviseren over eventuele behandeling.

LET OP!

Wees je ervan bewust dat deze allergietest nooit een bezoek aan je huisarts kan vervangen. Voor verder onderzoek, het stellen van een goede diagnose of advies voor behandeling kun je het beste contact opnemen met je (huis)arts.

Verdere informatie

De incidentie van allergische aandoeningen is in de afgelopen jaren gestaag toegenomen. Allergie is één van de meest voorkomende chronische ziekten en steeds meer mensen hebben er last van. In Nederland heeft ongeveer 25% van de bevolking last van een allergie. In de praktijk zie je vaak dat de meeste mensen de klachten ten gevolge van een inhalatieallergie kunnen bagetaliseren onder het mom van 'het is maar een snotneusje'. Zij zijn zich er vaak niet van bewust dat het wel degelijk impact kan hebben op je functioneren. Het

kan bijvoorbeeld leiden tot een slechte nachtrust, ziekteverzuim of zelfs tot het ontwikkelen van astma. Het is dan ook van groot belang om allergie vroegtijdig en goed te behandelen. Ons advies is dus om, wanneer je last hebt van allergieklachten, contact op te nemen met je huisarts voor een juiste diagnose.

Het resultaat van deze ingevulde allergietest betreft een eerste indicatie of je mogelijk last hebt van een inhalatieallergie (allergische rinitis). De uitslag kan van toegevoegde waarde zijn wanneer je voor verder onderzoek contact opneemt met je huisarts. Deze test is een afgeleide van een Duitse gevalideerde zelftest 'Selbsttest Allergische Atemwegserkrankung' welke is ontwikkeld door ALK-Scherax Arzneimittel GmbH in samenwerking met IGES Institut für Gesundheits- und Sozialforschung GmbH.