

# CHECKLIST ALLERGIE-AFSPRAAK

Vul de checklist in en voeg naar behoefte notities toe. Zo ben je optimaal voorbereid.



1 van 4

## MIJN DOEL VOOR DEZE AFSPRAAK

Denk eens rustig na over wat je wilt bereiken bij de afspraak. Waarmee ben jij geholpen?

- Een diagnose krijgen
- Weten hoe ik met mijn allergie kan omgaan
- Weten hoe ik de symptomen kan verlichten
- Verkennen van mogelijke behandelingen

Notities

## MIJN SYMPTOMEN

Welke symptomen ervaar je, wanneer merk je ze op, en welke invloed hebben ze op jouw dagelijks leven?



Je vindt de **symptoomtracker** voor allergieën die de luchtwegen aantasten op pagina 3.



Houd bij (mogelijke) voedselallergieën een dagboek bij van wat je eet en noteer eventuele klachten.



Als je hooikoorts hebt kun je een jeukende, tintelende mond of gezwollen lippen krijgen na het eten van bepaald vers voedsel. Dit wordt het **orale allergie syndroom** genoemd. Zie ook de uitleg van medische woorden op pagina 4.

### Neus:

- Verstopt  Niezen
- Loopneus  Bijholteontsteking
- Jeuk  Pijn

### Ogen:

- Jeuk  Rood  Waterig

### Mond:

- Jeuk  Tintelend/prikkend
- Gezwollen (lippen of mond)

### Borst:

- Hoesten
- Druk op de borst / piepende ademhaling

### Huid:

- Uitslag  Netelroos

### Maag:

- Diarree  Ziek gevoel
- Buikpijn  Braken

**Vermoeidheid:**

**Anders:**

Notities

**Het kan zijn dat je een seizoensgebondenallergie hebt. Noteer wanneer je de meeste klachten ervaart:**

- Lente  Hele jaar door
- Zomer  Binnen
- Herfst  Buiten
- Winter  Weet ik niet

**Ik denk dat dit mijn klachten kan veroorzaken:** (b.v. op basis van ervaring of eerdere allergietesten)

- Pollen(stuifmeel)  Voeding
- Stof  Sigarettenrook
- (Huis)dieren  Anders
- Insectensteken  Weet ik niet

**Mijn klachten hebben invloed op:**

- Slapen  Prestaties op werk/school
- Buiten-activiteiten  Fitheid, sport
- Familieleven  Sociale activiteiten
- Algemeen welzijn  Anders

**ALLERGIEËN IN MIJN FAMILIE EN MIJN MEDISCHE GESCHIEDENIS**

Notities

**Komen er allergieën of gerelateerde aandoeningen in de familie voor ?**

(zoals: hooikoorts, astma, voedselallergie, huiduitslag)

- ja
- Nee
- Weet ik niet

**Ik heb of had deze aandoening:**

- Eczeem
- Astma
- Anders

De kans op het ontwikkelen van een allergie is groter als andere familieleden ook een allergie hebben.

**MIJN ALLERGIEBEHANDELING**

Notities

Maak een lijst met eerder geprobeerde allergiemedicatie of supplementen en eventuele bekende allergieën voor medicatie.



Geneesmiddelen zoals **antihistaminica** en **corticosteroiden** kunnen allergiesymptomen tijdelijk verlichten. **Allergie immunotherapie** heeft als doel het immuunsysteem opnieuw te trainen. Daarmee richt het zich op de oorzaak van de allergie.

- Antihistaminica of corticosteroiden**
  - Tabletten
  - Siroop/stroop
  - Neusspray
  - Oogdruppels
  - Inhalator (puffer)
  - Crème/zalf
- Allergie immunotherapie**
- Anders**
- Ik heb nog nooit allergie-medicatie gebruikt**

**Wat ik graag zou willen weten...**

Notities

Het voorbereiden van vragen die je tijdens de afspraak wilt stellen kan helpen om het gesprek zo efficiënt en prettig mogelijk te laten verlopen. Denk aan vragen zoals:

Hoe kan vastgesteld worden of ik allergisch ben?

Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Wat kan ik doen om allergiesymptomen te voorkomen?

Bestaat het risico dat mijn allergie zich kan ontwikkelen tot astma?

Is er verschil tussen allergiemedicatie bij de drogist en medicatie op recept?

Kunnen allergieklachten erger worden naarmate ik ouder word?













Hoe zit het met doorverwijzingen naar allergiespecialisten zoals een KNO-arts of allergoloog?

We staan voor je klaar om je te ondersteunen met praktische tips en advies, in iedere fase van jouw allergie-traject.

alles over **allergie**

# MIJN ALLERGIESYMPTOMEN TRACKER

Last van je luchtwegen door een allergie? Houd de symptomen goed bij, dat geeft inzicht.

Maand	Neus			Ogen			Ademhaling			Energie			Gebruik medicatie		De impact van de allergiesymptomen op mijn dagelijks leven. <small>Bijvoorbeeld: slecht slapen, moeite met concentreren, het moeten mijden van een plek of een situatie, etc.</small>
													Ja	Nee	
Datum															
01															
02															
03															
04															
05															
06															
07															
08															
09															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															



## Wat is een allergie?

- Allergieën worden veroorzaakt door een overactief immuunsysteem.
- Je immuunsysteem ziet onschuldige stoffen als een bedreiging.
- Het immuunsysteem maakt vervolgens antistoffen aan tegen de allergie-opwekkende stof.
- De symptomen kunnen variëren en kunnen zich uiten op een specifieke plek, of over het hele lichaam.

## Reguliere allergietesten

Verwacht geen sluitend antwoord op basis van een test. Jouw arts zal de resultaten interpreteren en kijkt daarbij bijvoorbeeld ook naar je medische geschiedenis.

**Huidpriktest:** Een vloeistof met daarin allergenen wordt op de huid aangebracht. Daarna wordt er zachtjes in de huid geprikt om te zien of er sprake is van een allergische reactie.

**Bloedtest:** Via een bloedtest wordt gekeken of er antilichamen tegen allergenen aanwezig zijn.

## Eventuele medicatie

*Effecten op korte termijn*

**Antihistaminica** blokkeren de histamine die door jouw lichaam wordt afgegeven tijdens een allergische reactie.

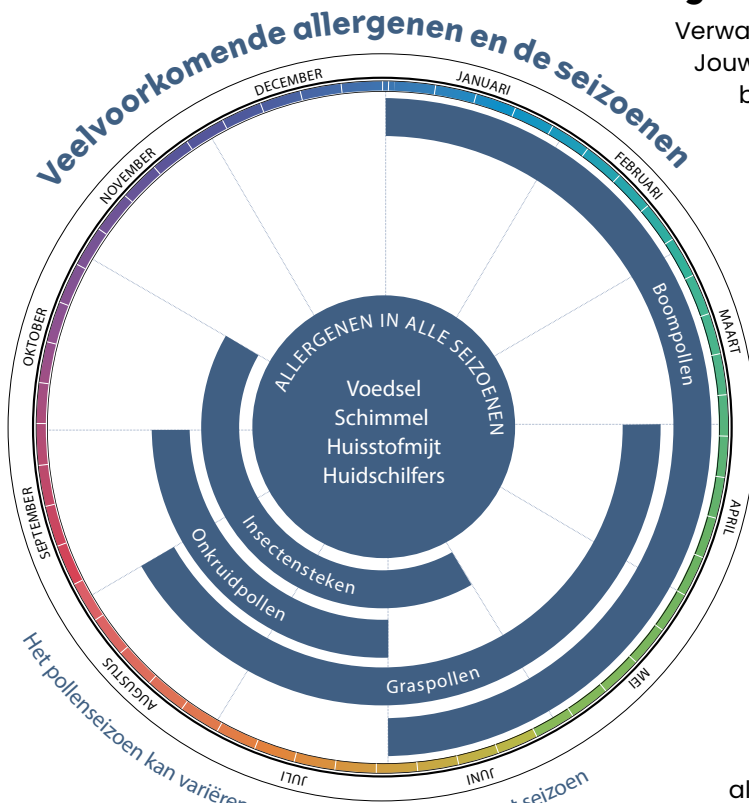
**Corticosteroiden** bootsen een lichaams-eigen hormoon na en verminderen allergische ontstekingen.

*Effecten op lange termijn*

**Allergie immunotherapie** heeft als doel om het immuunsysteem te trainen door regelmatige gecontroleerde blootstelling aan kleine hoeveelheden allergenen. Deze behandeling duurt relatief lang.

*Bij noodgevallen*

**Adrenaline auto-injectoren** worden gebruikt bij ernstige allergische reacties, zoals anafylaxie.



## Uitleg medische termen

**Allergenen:** De stoffen die allergische reacties veroorzaken.

**Allergische rhinitis:** Door een allergie veroorzaakte ontsteking van het neusslijmvlies die klachten zoals een loopneus, jeukende neus, verstopte neus of niezen veroorzaakt. Dit komt veel voor bij hooikoorts en huisstofmijtallergie.

**Anafylaxie:** Een zeldzame, plotselinge en ernstige allergische reactie die levensbedreigend kan zijn.

**Oraal allergie syndroom:** Als je last hebt van een allergie voor pollen (stuifmeel) kun je ook een milde allergische reactie krijgen bij het eten van bepaald vers voedsel. Dit wordt ook wel een kruisreactie of kruisallergie genoemd. Sommige eiwitten in je eten zijn dan vergelijkbaar met de eiwitten in pollen waar je allergisch voor bent.

**Voedselallergie of intolerantie:** Een voedselallergie is een overdreven reactie van het immuunsysteem op bepaalde voedingsmiddelen. Een voedselintolerantie betekent dat je lichaam moeite heeft met het verteren van bepaald voedsel.

We staan voor je klaar om je te ondersteunen met praktische tips en advies, in iedere fase van jouw allergie-traject.

alles over **allergie**