

Oirepäiväkirjan avulla voit seurata oireitasi siitepölykauden aikana.
Muista ottaa se mukaan myös seuraavalle lääkärikäynnillesi.

Päivä	Oireet:																		Kuukausi:				
	Nenä			Silmät			Hengitys			Väsymys			Aktiivisuus			Mieliala			Muu	Lääkitystarve			
	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞		
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							

Oirepäiväkirja

- Heinä
- Koivu
- Leppä
- Pähkinäpensas

