

Oirepäiväkirja

Täytä oirepäiväkirjaa ruksaamalla taulukkoa.

Oirepäiväkirjan avulla voit seurata oireitasi siitepölykaudella. Muista ottaa päiväkirja mukaan lääkärikäynnille, jotta allergiasi hoitoa on helpompi suunnitella.

Kuukausi:



Ei oireita



Lieviä tai kohtalaisia oireita



Voimakkaita tai erityisen hankalia oireita



Kevät

Lehtipuut



Kesä

Heinä



Loppukesä/syksy

Puju

Päivä

Nenä

Silmät

Hengitys

Väsymys

Muuta

Lääkitys

	😊	😐	😡	😊	😐	😡	😊	😐	😡	😊	😐	😡	😊	😐	😡	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																