

Med hjelp av symptomdagboken kan du følge dine symptomer iløpet av pollensesongen.
Husk å ta med en utskrift av den utfylte dagboken for videre utredning av din allergi til neste legebesøk.

Dato	Symptomer:																		Måned:			
	Nese			Øyne			Pust			Trøtthet			Aktivitet			Humør			Annet			Behov for medisin
	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	
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																						

Symptomdagbok

- Gress
- Bjørk
- Or
- Hassel

