

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

