

Allergi dagbog

Navn:

Dato:

Indiker enten graden af symptomerne på en skala fra 1-3 eller sæt en streg for hver gang du oplever et symptom, i det respektive felt.

Let = 1, moderat = 2, kraftig = 3

Symptomer	Dato													
Nældefeber Rødme/kløe														
Eksem														
Hævelse/ødem														
Hvæsende vejrtrækning														
Hoste														
Slim/ekspektorat fra lungerne														
Trykken for brystet														
Nysen														
Løbende/ tilstoppet næse														
Mave- tarmproblemer Kvalme, diare mv.														
Røde øjne														
Irritation i øjne / øjne løber i vand														
Hovedpine														
Træthed														
Psykiske reaktioner														

Før også gerne dagbog med, alt hvad du har indtaget af mad og drikke samt evt. miljømæssige faktorer, du har været påvirket af.