**OIREPÄIVÄKIRJA**

* Pidä oirepäiväkirjaa vähintään kahden viikon ajan. Tarvittaessa terveydenhoitaja ohjaa sinut jatkamaan oireseurantaa vielä pidempään.
* Kirjaa ylös kaikki päivät - **myös oireettomat päivät**.
* Tilalla tarkoitetaan sitä tilaa, missä oireita mahdollisesti esiintyy. Lisää sarakkeeseen myös oppitunti, jolla oire esiintyi, tai muu tilanne, jossa olit kyseisenä aikana.
* Kellonaika täytetään, mikäli voidaan osoittaa oireiden esiintymiselle tietty aika.
* Muut tekijät kohtaan merkitään ruksi, jos koet, että jokin muu asia on voinut vaikuttaa oireen esiintymiseen. Lisää tarkempi tieto Lisätietoa –kohtaan.
* Jos dokumentti aukeaa vain lukunäkymässä, valitse oikealta alareunasta ”*Tulostusasettelu*” tai yläreunasta ”*Näytä*” ja ”*Muokkaa asiakirjaa*”, jotta voit täyttää dokumentin.
* Muista tallentaa täytetty dokumentti yläreunan ”*Tiedosto*” –välilehden alta kohdasta ”*Tallenna nimellä*”. Muuten tiedot häviävät.
* Lähetä oirepäiväkirja sähköpostin liitteenä terveydenhoitajalle [etunimi.sukunimi@lohja.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lohja.fi) (huomioithan, että sähköposti ei ole salattu – älä täytä henkilötunnusta).

**Oppilaan/opiskelijan nimi**       **Luokka/ryhmä**

**Kuukausi**: Valitse kuukausi alasvetovalikosta

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Päivämäärä** | **Kellonaika** | **Tila ja oppitunti /**  **Kotona / harrastuksessa** | **Oire** | **Unen määrä**  **tuntia** | **Milloin söit**  **klo** | **Muut tekijät, joilla on voinut olla vaikutusta oireen syntyyn** |
| **MA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TI** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **KE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TO** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **PE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **LA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **SU** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |

Lisätietoa: ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

**Kuukausi:** Valitse kuukausi alasvetovalikosta

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Päivämäärä** | **Kellonaika** | **Tila ja oppitunti /**  **Kotona / harrastuksessa** | **Oire** | **Unen määrä**  **tuntia** | **Milloin söit**  **klo** | **Muut tekijät, joilla on voinut olla vaikutusta oireen syntyyn** |
| **MA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TI** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **KE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TO** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **PE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **LA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **SU** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |

Lisätietoa: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

**Kuukausi:** Valitse kuukausi alasvetovalikosta

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Päivämäärä** | **Kellonaika** | **Tila ja oppitunti /**  **Kotona / harrastuksessa** | **Oire** | **Unen määrä**  **tuntia** | **Milloin söit**  **klo** | **Muut tekijät, joilla on voinut olla vaikutusta oireen syntyyn** |
| **MA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TI** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **KE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **TO** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **PE** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **LA** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |
| **SU** Valitse pvm |  |  |  |  |  |  |

Lisätietoa: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.