

---



# Lääkepäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Seuranta

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Merkitse jokainen lääkeannos otetuksi sitä ottaessasi
  - Merkitse, jos sinulla esiintyi merkittäviä oireita kyseisenä päivänä
  - Tarkista viikoittain mahdolliset unohdetut annokset



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

# Lääkepäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

|                   | Ma                       | Ti                       | Ke                       | To                       | Pe                       | La                       | Su                       |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lääkkeen nimi     | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Annostus          | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Aamulääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltapäivälääkkeet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltalääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sivuvaikutukset   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oireet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lääkepäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

|                   | Ma                       | Ti                       | Ke                       | To                       | Pe                       | La                       | Su                       |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lääkkeen nimi     | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Annostus          | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Aamulääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltapäivälääkkeet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltalääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sivuvaikutukset   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oireet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lääkepäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

|                   | Ma                       | Ti                       | Ke                       | To                       | Pe                       | La                       | Su                       |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lääkkeen nimi     | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Annostus          | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Aamulääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltapäivälääkkeet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltalääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sivuvaikutukset   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oireet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lääkepäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

|                   | Ma                       | Ti                       | Ke                       | To                       | Pe                       | La                       | Su                       |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lääkkeen nimi     | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Annostus          | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Aamulääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltapäivälääkkeet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltalääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sivuvaikutukset   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oireet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lääkepäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

|                   | Ma                       | Ti                       | Ke                       | To                       | Pe                       | La                       | Su                       |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lääkkeen nimi     | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Annostus          | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Aamulääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltapäivälääkkeet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Iltalääkkeet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sivuvaikutukset   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oireet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---