

Naam:

Geboortedatum:

Datum																								
Gewerkt van tot..																								
Klachten (+, ++,+++, -)																								
Inhalatie medicatie gebruikt ja/nee																								
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
800																								
750																								
700																								
650																								
600																								
550																								
500																								
450																								
400																								
350																								
300																								
250																								
200																								
150																								
Toelichting extra metingen:	Werzaamheden												extra medicatie gebruikt											
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								

Aanwijzingen:

- Blaas 4 keer per dag:
 - na uw "nachtrust"
 - aanvang werkzaamheden
 - einde werkzaamheden
 - voor uw "nachtrust"
- blaas steeds 3x en noteer de hoogste waarde in de grafiek
- Op een vrije dag of gedurende een arbeidsvrije periode: probeer op de tijd te blazen waarop u normaal gesproken met uw werkzaamheden zou beginnen of eindigen
- Bij klachten kunt u een keer extra blazen. Omcirkel en nummer deze waarde en geef in de toelichting aan wat u op dat moment aan het doen was