

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:	Werkzaamheden												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

# Piekstroomkaart