

# Voitelupäiväkirja

Merkitse päiväkirjaan X:llä tai voiteen alkukirjaimilla milloin olet ihoa rasvannut. Jos käytät perusvoiteita useammin kuin kahdesti päivässä, voit laittaa ruutuun myös numeroita. Lääkevoiteella tarkoitetaan kortisonivoiteita ja muita tulehdusta lievittäviä voiteita. Jos käytät useita eri voiteita, voit tehdä tarkemmat merkinnät eri väreillä ja voiteiden alkukirjaimilla.

.....kuu																
päivä	Lääkevoide								Perusvoide							
	Aamupäivä				Iltapäivä				Aamupäivä				Iltapäivä			
	pää/kasvot	vartalo	kädet	jalat	pää/kasvot	vartalo	kädet	jalat	pää/kasvot	vartalo	kädet	jalat	pää/kasvot	vartalo	kädet	jalat
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																