

Rasvaluomen seuranta päiväkirja

Kirjaa havainto rauhallisesti ja yhdenmukaisesti. Ota yhteys ammattilaiseen, jos muutos kasvaa nopeasti, vuotaa, haavautuu tai on muuten epäselvä.

Näin saat vertailukelpoisen merkinnän

- 1. Kuvaa samassa valaistuksessa ja samalta etäisyydeltä.
- 2. Aseta millimetrimitta muutoksen viereen.
- 3. Älä muokkaa värejä.
- 4. Kirjaa oireet omin sanoin.

Päivä	Koko (mm)	Väri / pinta	Oireet ja muu havainto

Vastaanottokäynnin muistilista

Ota päiväkirja ja mahdolliset valokuvat mukaan. Merkitse alle kysymykset, joihin haluat vastauksen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Lähteet ja lisätiedot: <https://rasvaluomi.fi/lahteet/> — tarkistettu 4.8.2026.