

يوميّات الشقيقة للطباعة: نموذج يوميّ مجاني

ورقة A4 فارغة · بلا حساب · اطبع العدد الذي تحتاجه

سجل الأيام بلا صداع أيضا كي لا تفهم الخانة الفارغة على أنها يوم بلا ألم. اليوميّات تساعد الحوار ولا تحدد التشخيص.

التاريخ	الصداع ومدته	الأعراض / التأثير	الدواء / الملاحظات

اختر تاريخ بداية وضع الورقة في مكان يسهل الوصول إليه. سجل ما تعرفه ووضح إن كانت الأوقات تقريبية. أحضر الورقة إلى موعدك مع سؤالك الأساسي.

Dim أداة للتسجيل والتنظيم، وليس وسيلة للتشخيص أو العلاج. ناقش الأعراض الجديدة أو المتغيرة أو المقلقة مع مختص. ولا تنتظر إكمال اليوميّات لطلب الرعاية.