Dim

Migrænedagbog til print (PDF): gratis skabelon

Tomt A4-ark · ingen konto · udskriv så mange kopier, du har brug for

Tag også dage uden hovedpine med, så et tomt felt ikke bliver opfattet som en smertefri dag. En dagbog understøtter en samtale; den kan ikke stille en diagnose.

Dato	Hovedpine og varighed	Symptomer / påvirkning	Medicin / noter

Vælg en startdato, og læg arket et sted, hvor det er nemt at få fat i. Notér det, du ved; markér usikre tidspunkter som omtrentlige. Tag arket med til dit lægebesøg sammen med dit vigtigste spørgsmål.

Dette er et skema til at holde orden på oplysninger, ikke en diagnostisk test eller en behandlingsanbefaling. Tal med en læge om nye, ændrede eller bekymrende symptomer. Vent ikke med at søge hjælp, til du har udfyldt en dagbog.