

Dim

Jurnal migrain untuk dicetak: template harian gratis

Lembar A4 kosong · tanpa akun · cetak sebanyak yang diperlukan

Catat juga hari tanpa sakit kepala agar kolom kosong tidak dianggap sebagai hari bebas nyeri. Jurnal membantu percakapan, bukan menentukan diagnosis.

Tanggal	Sakit kepala dan durasi	Gejala / dampak	Obat / catatan

Pilih tanggal mulai dan letakkan lembar di tempat yang mudah dijangkau. Catat yang Anda ketahui; tandai waktu perkiraan. Bawa lembar ini dan pertanyaan utama ke kunjungan Anda.

Dim adalah alat pencatatan dan pengorganisasian, bukan untuk diagnosis atau pengobatan. Bahas gejala baru, berubah, atau mengkhawatirkan dengan tenaga medis; jangan menunggu jurnal lengkap untuk mencari pertolongan.