Dim

Migrenedagbok til utskrift (PDF): gratis mal

Tomt A4-ark · ingen konto · skriv ut så mange kopier du trenger

Ta med dager uten hodepine, så et tomt felt ikke blir tolket som en smertefri dag. En dagbok er et grunnlag for samtale; den kan ikke stille en diagnose.

Dato	Hodepine og varighet	Symptomer / innvirkning	Medisin / notater

Velg en startdato, og ha arket et sted der det er lett å nå. Skriv ned det du vet; merk usikre tidspunkter som omtrentlige. Ta med arket til legetimen sammen med hovedspørsmålet ditt.

Dette er et skjema for å organisere informasjon, ikke en diagnostisk test eller en behandlingsanbefaling. Snakk med helsepersonell om nye, endrede eller bekymringsfulle symptomer. Ikke vent med å søke hjelp til dagboken er ferdig utfylt.