

Dim

Migrainedagboek om te printen: gratis sjabloon

Leeg A4-blad · zonder account · druk zoveel exemplaren af als nodig

Vermeld ook dagen zonder hoofdpijn; een lege plek betekent niet pijnvrij.

Datum	Pijn / duur	Symptomen / gevolgen	Medicijnen / notities

Kies een begindatum. Markeer geschatte tijden. Neem de notities mee naar je afspraak.

Dit werkblad ordent observaties, maar is geen diagnostische test of behandeladvies. Bespreek nieuwe of veranderde klachten met een arts. Wacht niet met hulp zoeken tot je dagboek af is.