

Dziennik migreny do druku: bezpłatny wzór

Pusty arkusz A4 · bez konta · drukuj tyle kopii, ile potrzebujesz

Uwzględnij dni bez bólu; pusta rubryka nie oznacza dobrego samopoczucia.

Data	Ból / czas trwania	Objawy / wpływ	Leki / notatki

Wybierz datę rozpoczęcia. Oznacz przybliżone godziny. Zabierz notatki na wizytę.

Arkusz porządkuje obserwacje, nie diagnozuje ani nie zaleca leczenia. Nowe lub zmienione objawy omów z lekarzem. Nie odkładaj pomocy do czasu uzupełnienia dziennika.