Dim

Migrändagbok att skriva ut (PDF): gratis mall

Tomt A4-blad · inget konto · skriv ut så många kopior du behöver

Ta med dagar utan huvudvärk så att en tom rad inte tolkas som en smärtfri dag. En dagbok är ett stöd för samtalet; den kan inte fastställa en diagnos.

Datum	Huvudvärk och varaktighet	Symtom / påverkan	Läkemedel / anteckningar

Välj ett startdatum och förvara bladet där det är lätt att nå. Skriv ner det du vet; märk osäkra tider som ungefärliga. Ta med bladet till ditt läkarbesök tillsammans med din viktigaste fråga.

Detta är ett arbetsblad för att hålla ordning, inte ett diagnostiskt test eller en behandlingsrekommendation. Ta upp nya, förändrade eller oroande symtom med vårdpersonal. Vänta inte med att söka vård tills dagboken är ifylld.