يوميات السفر والصداع النصفي: أبق المناطق الزمنية واضحة

ورقة فارغة · للتعبئة باليد · A4 وتناسب US Letter أيضا · dim.arvetechapps.com · ورقة لتنظيم الملاحظات وليست اختبارا تشخيصيا

التاريخ / الوقت / المنطقة المحلية	الرحلة / تغير الروتين	صداع؟ (نعم/لا)	أشد ألم (0–10)	الأعراض / التوقيت	دواء للنوبة؟ (نعم/لا)	سجل الدواء / أسئلة