Rejse- og migrænedagbog: hold tidszonerne synlige

Tomt ark · udfyldes i hånden · A4, passer også til US Letter · dim.arvetechapps.com · arbejdsark til notater, ikke en diagnostisk test

Lokal dato / tid / zone	Rejse / ændret rutine	Hovedpine? (ja/nej)	Værste smerte (0–10)	Symptomer / tidspunkt	Anfaldsmedicin? (ja/nej)	Medicinregistrering / spørgsmål