Catatan migrain saat bepergian: zona waktu tetap terlihat

Lembar kosong · diisi dengan tangan · A4, juga muat di US Letter · dim.arvetechapps.com · lembar untuk merapikan catatan, bukan tes diagnosis

Tanggal / waktu / zona lokal	Perjalanan / perubahan rutinitas	Sakit kepala? (ya/tidak)	Nyeri terberat (0–10)	Gejala / waktu	Obat serangan? (ya/tidak)	Catatan obat / pertanyaan