

# Migrändagbok



Markera med en siffra din huvudvärk för varje datum.

- 0 = Ingen huvudvärk
- 1 = Lätt huvudvärk
- 2 = Medelsvår huvudvärk
- 3 = Svår huvudvärk

Om dagen innehåller migrän, markera även med ett M i ena hörnet.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						