

**Merkitse tähdellä ruudukkoon päivä,  
josta haluat antaa lisätietoja!**

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

\* pvm \_\_\_\_\_ =

**Muuta mainittavaa:**

**Tämän päiväkirjan omistaa:**

\_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_

**Lisätietoja päänsäryistä:**



**Suomen Migreeniyhdistys ry**

Puh. 050 544 5232

[migreeni@migreeni.org](mailto:migreeni@migreeni.org)

[www.migreeni.org](http://www.migreeni.org)

**Yhteistyössä:**



[www.paansarkyni.com](http://www.paansarkyni.com)

# Päänsärky- päiväkirja

Vuosi:



**Ota mukaan lääkäriin!**



Lääkevalmiste  
ja annos:

A

B

C

Kivun kovuus:

1 = lievä

2 = keskivaikea

3 = vaikea

Ruudun alaosaan  
käytetyt lääkevalmisteet (A–G)

Mahdollinen kuukautisten  
alkamispäivä  
ympyröidään.

3 P  
A C

Esimerkki:

D

E

F

G

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

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU