Migraine diary

Month _____ Name _____

My Migraines · my-migraines.pages.dev

DAY	MIGRAINE	STARTED	ENDED	WORST	MEDICINE AND TIME	TYPE	HELPED?	NOTES
1	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
2	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
3	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
4	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
5	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
6	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
7	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
8	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
9	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
10	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
11	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
12	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
13	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
14	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
15	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
16	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
17	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
18	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
19	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
20	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
21	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
22	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
23	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
24	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
25	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
26	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
27	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
28	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
29	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
30	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	
31	☐			M · Mo · S		P / T	Y · bit · N	

Migraine days
Days with any migraine _____

P: simple painkiller days
Paracetamol, aspirin, NSAIDs · line: 15 _____

T: triptan-type days
Triptan, ergot, opioid, combination · line: 10 _____

Days with any of them
Count each day once · line: 10 _____

Count days, not tablets: two doses on one day is one day. A migraine past midnight counts on both days. The lines are those headache doctors use (ICHD-3); ask your doctor which applies to you. This diary is not medical advice.