

Prénom :



Agenda des migraines 2019



	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	1		1		1		1		1		1	
2	2		2		2		2		2		2	
3	3		3		3		3		3		3	
4	4		4		4		4		4		4	
5	5		5		5		5		5		5	
6	6		6		6		6		6		6	
7	7		7		7		7		7		7	
8	8		8		8		8		8		8	
9	9		9		9		9		9		9	
10	10		10		10		10		10		10	
11	11		11		11		11		11		11	
12	12		12		12		12		12		12	
13	13		13		13		13		13		13	
14	14		14		14		14		14		14	
15	15		15		15		15		15		15	
16	16		16		16		16		16		16	
17	17		17		17		17		17		17	
18	18		18		18		18		18		18	
19	19		19		19		19		19		19	
20	20		20		20		20		20		20	
21	21		21		21		21		21		21	
22	22		22		22		22		22		22	
23	23		23		23		23		23		23	
24	24		24		24		24		24		24	
25	25		25		25		25		25		25	
26	26		26		26		26		26		26	
27	27		27		27		27		27		27	
28	28		28		28		28		28		28	
29			29		29		29		29		29	
30			30		30		30		30		30	
31			31		31		31		31		31	

Note toutes les crises les jours correspondants en légendant :

- de 0 à 10 pour côter l'intensité de ta douleur
- un "M" si tu as pris un médicament
- la durée de la crise en minutes(m) ou heures(h)

Ex : **"7, M, 2h"** dans la case du 9 septembre veut dire que tu as eu une crise de 2 heures ce jour là avec une douleur de 7/10 et que tu as dû prendre un médicament