

Høvuðpínu kalendari



Navn: _____

Føðingardagur: _____

Útfyll hðvuðpínukalendarin hvørt kvöld sum eitt miðal fyri dagin. Skriðað hvat slag av hðvuðpínu tað var og styrkina. Skiðað eisini um tú hevur tikið nakran heilivág.

	Migræna	Spennings- hðvuðpína	Hortons hðvuðpína
Løtt	1	x	z
Miðal	2	xx	zz
Ring	3	xxx	zzz

Løtt: ikki til hindurs fyri arbeiði ella øðrum virksemini
Miðal: til hindurs, men forðar ikki fyri arbeiði ella øðrum virksemini
Ring: forðar fyri arbeiði og øðrum virksemini

Mánaður:

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.	

Útfyll hðvuðpínukalendarin hvørt kvöld sum eitt miðal fyri dagin. Skriðað hvat slag av hðvuðpínu tað var og styrkina. Skiðað eisini um tú hevur tikið nakran heilivág.

	Migræna	Spennings- hðvuðpína	Hortons hðvuðpína
Løtt	1	x	z
Miðal	2	xx	zz
Ring	3	xxx	zzz

Løtt: ikki til hindurs fyri arbeiði ella øðrum virksemini
Miðal: til hindurs, men forðar ikki fyri arbeiði ella øðrum virksemini
Ring: forðar fyri arbeiði og øðrum virksemini

Mánaður:

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.	

Útfyll hðvuðpínukalendarin hvrt kvöld sum eitt midal fyrí dagin. Skriðað hvað slag av hvupnu tað var og styrkina. Skriðað eisini um tú hevur tikið nakran heilivág.

	Migræna	Spennings- hðvuðpína	Hortons hðvuðpína
Ltt	1	x	z
Midal	2	xx	zz
Ring	3	xxx	zzz

Ltt: ikki til hindurs fyrí arbeiði ella øðrum virksemin
Midal: til hindurs, men forðar ikki fyrí arbeiði ella øðrum virksemin
Ring: forðar fyrí arbeiði og øðrum virksemin

Mnaur:

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.	