



Ne kadar sıvı aldığınızı ve tuvalete her gittiğinizde ne kadar idrar çıkardığınızı kaydetmek için bu günlüğü kullanın. Ölçüm kabı yardımı ile çıkardığınız idrar miktarını kolaylıkla ölçebilirsiniz. Ani idrar yapma isteği veya idrar kaçırma durumunuzu belirtiniz. Bu bilgiler semptomlarınızın giderilmesinde doktorunuza yardımcı olabilir.

Örnekte günlüğü nasıl kullanacağınız gösterilmektedir. Her gün yeni bir sayfa kullanın.

Tarih:	Uyanma Zamanım:	Yattığım Zaman:
--------	-----------------	-----------------

Zaman	İçecekler (tip ve miktar)	İdrar miktarı (ml)	Ani idrar yapma isteği hissettiniz mi?	İdrar kaçırma?
Örnek	<i>Bir fincan çay – 200ml</i>	<i>500 ml</i>	<input checked="" type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input checked="" type="radio"/> Hayır
06:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
07:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
08:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
09:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
10:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
11:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
12:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
13:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
14:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
15:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
16:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
17:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
18:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
19:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
20:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
21:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
22:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
23:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
00:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
01:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
02:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
03:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
04:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır
05:00			<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet <input type="radio"/> Hayır