İŞEME GÜNLÜĞÜ

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.

zaman	**İçecekler (tip ve miktar)**	**İdrar miktarı (ml)**	**Ani idrar yapma isteği oldu mu ?**		**İdrar kaçırma oldu mu ?**	
ÖRNEK	1 bardak çay, 100cc	400 cc	EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
06.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
07.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
08.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
09.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
10.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
11.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
12.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
13.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
14.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
15.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
16.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
17.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
18.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
19.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
20.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
21.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
22.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
23.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
00.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
01.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
02.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
03.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
04.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR
05.00			EVET	HAYIR	EVET	HAYIR