



Ad soyad _____ Tarih _____

Uyandığım saat _____ Yattığım saat _____

Gece kaç kez tuvalete kalktım? _____

Saat	İçtiklerim ne ve ne kadar	Tuvalete gittim ✓ ya da ml	İdrar kaçırdım az / çok	Sıkışma hissi ✓	O sırada ne yapıyordum? öksürme, yük kaldırma, uyku
06-07					
07-08					
08-09					
09-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					
18-19					
19-20					
20-21					
21-22					
22-23					
23-00					
00-01					
01-02					
02-03					
03-04					
04-05					
05-06					

Nasıl doldurulur?

- En az üç gün doldurun: biri evde geçen sıradan bir gün, biri dışarı çıktığınız bir gün olsun.
- Ne içtiğinizi ve ne kadar içtiğinizi o saatin satırına yazın (örneğin 1 su bardağı çay).
- Her tuvalete gidişinizde işaret koyun. İdrar miktarını ölçü kabıyla ölçebiliyorsanız mililitre olarak yazın.
- İdrar kaçırdığınızda az mı çok mu olduğunu ve o sırada ne yaptığınızı yazın: öksürme, yük kaldırma, sıkışma hissi, uyku.
- Gece tuvalete kalktığınız her seferi de yazın.



Ad soyad _____ Tarih _____

Uyandığım saat _____ Yattığım saat _____

Gece kaç kez tuvalete kalktım? _____

Saat	İçtiklerim ne ve ne kadar	Tuvalete gittim ✓ ya da ml	İdrar kaçırdım az / çok	Sıkışma hissi ✓	O sırada ne yapıyordum? öksürme, yük kaldırma, uyku
06-07					
07-08					
08-09					
09-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					
18-19					
19-20					
20-21					
21-22					
22-23					
23-00					
00-01					
01-02					
02-03					
03-04					
04-05					
05-06					

Nasıl doldurulur?

- En az üç gün doldurun: biri evde geçen sıradan bir gün, biri dışarı çıktığınız bir gün olsun.
- Ne içtiğinizi ve ne kadar içtiğinizi o saatin satırına yazın (örneğin 1 su bardağı çay).
- Her tuvalete gidişinizde işaret koyun. İdrar miktarını ölçü kabıyla ölçebiliyorsanız mililitre olarak yazın.
- İdrar kaçırdığınızda az mı çok mu olduğunu ve o sırada ne yaptığınızı yazın: öksürme, yük kaldırma, sıkışma hissi, uyku.
- Gece tuvalete kalktığınız her seferi de yazın.



Ad soyad _____ Tarih _____

Uyandığım saat _____ Yattığım saat _____

Gece kaç kez tuvalete kalktım? _____

Saat	İçtiklerim ne ve ne kadar	Tuvalete gittim ✓ ya da ml	İdrar kaçırdım az / çok	Sıkışma hissi ✓	O sırada ne yapıyordum? öksürme, yük kaldırma, uyku
06-07					
07-08					
08-09					
09-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					
18-19					
19-20					
20-21					
21-22					
22-23					
23-00					
00-01					
01-02					
02-03					
03-04					
04-05					
05-06					

Nasıl doldurulur?

- En az üç gün doldurun: biri evde geçen sıradan bir gün, biri dışarı çıktığınız bir gün olsun.
- Ne içtiğinizi ve ne kadar içtiğinizi o saatin satırına yazın (örneğin 1 su bardağı çay).
- Her tuvalete gidişinizde işaret koyun. İdrar miktarını ölçü kabıyla ölçebiliyorsanız mililitre olarak yazın.
- İdrar kaçırdığınızda az mı çok mu olduğunu ve o sırada ne yaptığınızı yazın: öksürme, yük kaldırma, sıkışma hissi, uyku.
- Gece tuvalete kalktığınız her seferi de yazın.