

Op. Dr. Mücahit Kabar

Ad Soyad: _____

Tarih: _____

Sabah kalkış saati: _____

Uyumak için yatış saati: _____

[illegible]

Nasıl doldurulur?

- Gün, sabah kalktığınızda başlar ve ertesi sabah kalktığınızda biter.
- Her idrarı ölçü kabıyla ölçüp ml olarak yazın.
- İçtiğiniz her şeyi türü ve miktarıyla yazın (1 su bardağı $\approx$ 200 ml).
- Gece idrar için kalktığınızda G, ertesi sabahki ilk idrarda S yazın.

Sıkışma puanı

- 0 – Yok
- 1 – Hafif
- 2 – Orta, acele ettim
- 3 – Şiddetli, zor tuttum

İdrar kaçıрма

- Az (damla, nemlenme)
- Çok (ıslanma)

Op. Dr. Mücahit Kabar

Ad Soyad: _____

Sabah kalkış saati: _____

[illegible]

Nasıl doldurulur?

- GÜN, sabah kalktığınızda başlar ve ertesi sabah kalktığınızda biter.
- Her idrarı ölçtüğünüz kabıyla ölçüp ml olarak yazın.
- İçtiğiniz her şeyi türü ve miktarıyla yazın (1 su bardağı ≈ 200 ml).
- Gece idrar için kalktığınızda G, ertesi sabahki ilk idrarda S yazın.

Sıkışma puanı

- 0 – Yok
- 1 – Hafif
- 2 – Orta, acele ettim
- 3 – Şiddetli, zor tuttum

İdrar kaçıрма

- Az (damla, nemlenme)
- Çok (ıslanma)

Op. Dr. Mücahit Kabar

Ad Soyad: _____

[illegible]

Nasıl doldurulur?

- GÜN, SABAH KALKTIĞINIZDA BAŞLAR VE ERTESİ SABAH KALKTIĞINIZDA BİTER.
- Her idrarı ölçü kabıyla ölçüp ml olarak yazın.
- İçtiğiniz her şeyi türü ve miktarıyla yazın (1 su bardağı ≈ 200 ml).
- Gece idrar için kalktığınızda G, ertesi sabahki ilk idrarda S yazın.

Sıkışma puanı

- 0 – Yok
- 1 – Hafif
- 2 – Orta, acele ettim
- 3 – Şiddetli, zor tuttum

İdrar kaçıрма

- Az (damla, nemlenme)
- Çok (ıslanma)