



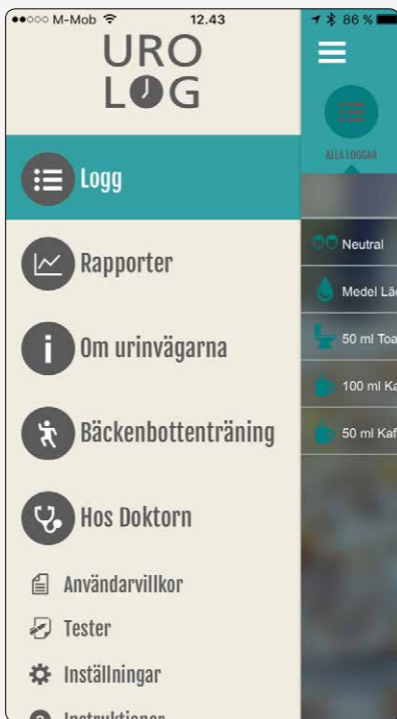
# URO LOG

# Appen för alla som tänker för mycket på toaletter

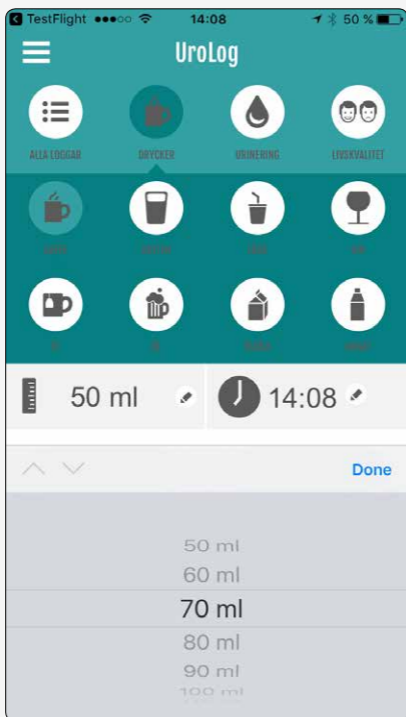
Ladda ner UroLog - en app som ger dig koll på dina toalettvanor och kan göra det enklare att prata med din läkare eller sjuksköterska om problemet

*Observera att UroLog inte på något sätt är avsett att ersätta professionell rådgivning. Vid frågor eller funderingar om din hälsa bör du alltid konsultera vården.*

1 UroLog är fylld med olika verktyg och användbar information.



- 2 Logga dina dryckesvanor, trängningar (känslan av att blåsan är full och behöver tömmas), toalettbesök, eventuella läckage samt hur du mår.



**3** Läs och lär dig mer om bäckenbottenträning.

●●○○ M-Mob 14.12

### Bäckenbottenträning

3/8

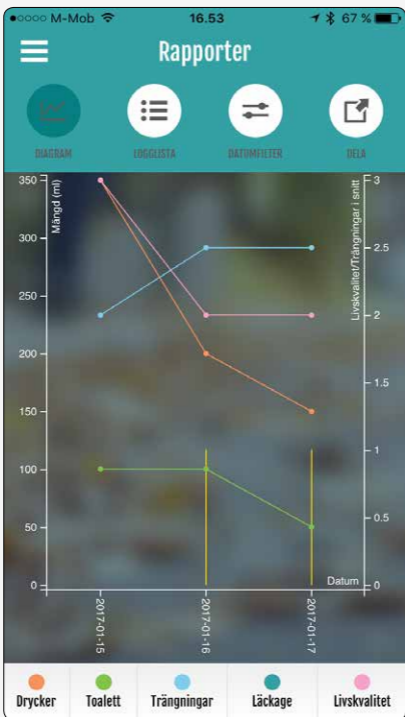
**4. Ligg som i övning 1. Lyft upp båda benen, skaka på dem i 20 sekunder.**




**5. Ligg som i övning 1. Lyft upp ena benet och fatta tag med händerna i knävecket. Böj och sträck i knäet 10 gånger. Upprepa med det andra benet.**



4 Sambandet mellan olika faktorer visas i diagram och siffror.



- 5 Resultaten presenteras i ett dokument som du kan maila till din dator. Skriv ut och ta med till din läkare eller sjuksköterska.



The screenshot shows a mobile application interface with a teal background. At the top, the status bar displays 'M-Mob', signal strength, Wi-Fi, the time '12.41', and battery level '87%'. The app title 'Skicka rapport till' is centered at the top, with a white 'X' icon on the right. Below the title is an 'EMAIL' label and a white text input field containing 'email@example.com'. Underneath the email field are two date labels: 'Datum från: Jan 11, 2017' and 'Datum till: Jan 17, 2017'. A white button with the text 'ANGE DATUM' is positioned below the dates. At the bottom of the form is a dark grey button with the text 'SKICKA'.

UroLog är en gratisapp  
från Astellas Pharma.

Ladda ner den på App Store  
eller Google Play.



[UroLogApp.se](https://UroLogApp.se)



Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö  
Telefon 040-650 15 00 Fax 040-650 15 01  
[info.se@astellas.com](mailto:info.se@astellas.com) | [www.astellas.se](http://www.astellas.se)