



URO LOG

Sovellus kaikille, joilla on aina WC mielessä

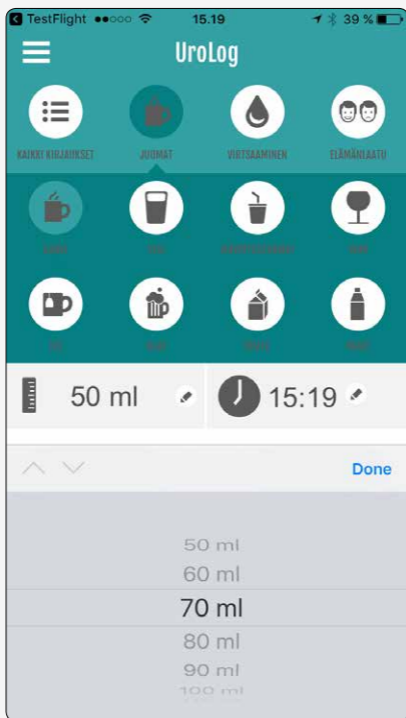
Lataa UroLog - sovellus, joka auttaa pitämään kirjaa wc-tavoistasi ja helpottaa ongelmasta puhumista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Otathan huomioon, että UroLog ei missään nimessä korvaa ammattiapua. Ota aina yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, jos sinulla on terveyttäsi koskevia kysymyksiä.

1 UroLogissa on runsaasti työkaluja ja hyödyllistä tietoa.



2 Kirjaa juomasi nesteet, virtsaamistarpeesi (tunne, että rakko on täynnä ja täytyy tyhjentää), wc-käyntisi, mahdollinen virtsan-karkailu sekä voitisi.




3 Lue ja opi lisää lantionpohjan harjoittamisesta.

●●○○ M-Mob 14.12


Lantionpohjaharjoitukset

< 3/8 >

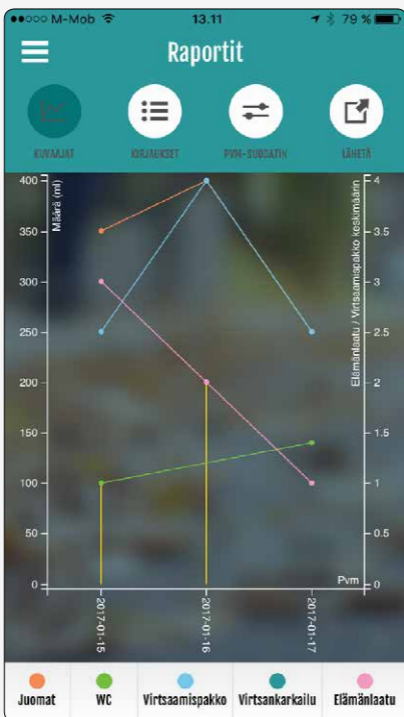
4. Makaa kuten harjoituksessa 1. Nosta molemmat jalat ylös, ravistele niitä 20 sekuntia.



5. Makaa kuten harjoituksessa 1. Nosta toinen jalka ylös ja tartu molemmiin käsiin polvitaipeseen. Koukista ja ojenna polvea 10 kertaa. Toista toisella jalalla.



- 4 Yhteys eri tekijöiden välillä
näytetään kuvaajana ja lukuina.



- 5 Tulokset esitetään raportissa, jonka voit lähettää sähköpostiisi. Tulosta raportti ja ota mukaasi kun tapaavat lääkärin tai hoitajan.

The image shows a mobile application registration screen with a teal background. At the top, the status bar shows 'TestFlight', signal strength, Wi-Fi, time '15.18', location, Bluetooth, and 39% battery. The app title 'Rekisteröidy' is centered at the top with a close button 'X' on the right. The form fields are as follows:

- SÄHKÖPOSTI**: Input field containing 'email@example.com'.
- SALASANA**: Password input field with six asterisks '*****'.
- SUKUPUOLI**: Two buttons, 'MIES' (selected) and 'NAINEN'.
- IKÄ**: Input field containing '45'.
- HYVÄKSYN KÄYTTÖN**: A label followed by a white circular radio button.
- REKISTERÖIDY**: A large, dark grey button at the bottom.

UroLog on Astellas Pharman
ilmaissovellus.

Lataa App Storesta tai
Google Playsta.



[UroLogApp.fi](https://www.urologapp.fi)



Astellas Pharma
Vaisalantie 2-8, 02130 Espoo
Puh. 09 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.fi