



# URO LOG

## **Appen til alle, der tænker for meget på toiletter**

Download UroLog – en app, der giver dig  
overblik over dine toiletvaner og gør det  
lettere at tale med lægen/specialisten  
om problemet.

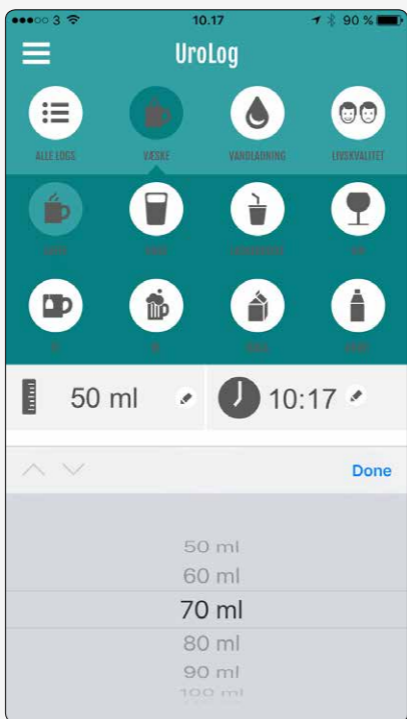
*Bemærk, at UroLog ikke på nogen måde  
kan erstatte professionel rådgivning. Har  
du spørgsmål eller spekulationer omkring  
dit helbred, bør du altid kontakte lægen.*

# Sådan fungerer UroLog

- 1 UroLog er spækket med forskellige værktøjer og brugbar information.



2 Log dine drikkevaner, din vandladningstrang (følelsen af, at blæren er fuld og behøver at blive tømt), dine toiletbesøg, eventuelle lækager og din almentilstand.



- 3** Læs og lær mere om bækkenbundstræning.

M-Mob 14.12

### Bækkenbundstræning

3/8

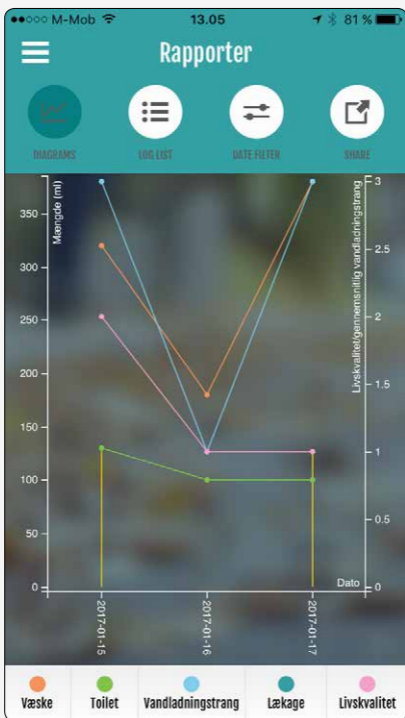
**4. Lig som i øvelse 1. Løft begge ben i vejret, og ryst i 20 sekunder.**



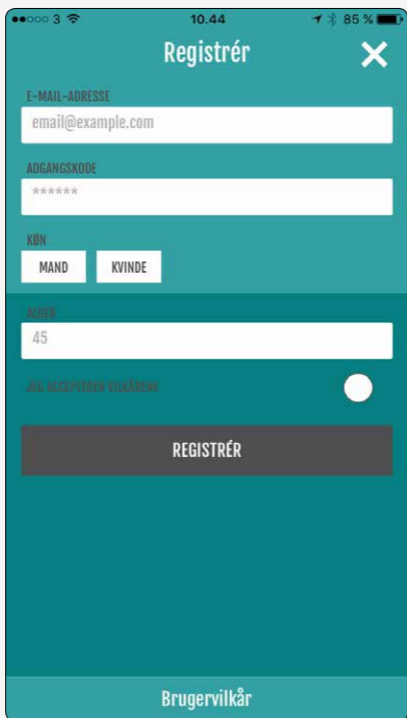
**5. Lig som i øvelse 1. Løft det ene ben, og hold med hænderne i knæhasen. Bøj og stræk knæet 10 gange. Gentag med det andet ben.**



4 Sammenhængen mellem forskellige faktorer vises i diagrammer og tal.



- 5 Resultaterne præsenteres i et dokument, du kan sende som e-mail til din computer. Skriv det ud, og tag det med til lægen/specialisten.



The image shows a mobile application interface for registration. At the top, the status bar displays signal strength, three bars, Wi-Fi, the time 10.44, and 85% battery. The app title 'Registrér' is centered at the top with a close button (X) on the right. The form consists of several sections: 'E-MAIL-ADRESSE' with a text input field containing 'email@example.com'; 'ADGANGSKODE' with a password input field containing six asterisks; 'KØN' with two buttons labeled 'MAND' and 'KVINDE'; 'ALDER' with a text input field containing '45'; and a checkbox labeled 'JAG ACCEPTERER VILKÅRNE' which is currently unchecked. A large 'REGISTRÉR' button is positioned below the checkbox. At the bottom of the screen, there is a link for 'Brugervilkår'.

Registrér

E-MAIL-ADRESSE  
email@example.com

ADGANGSKODE  
\*\*\*\*\*

KØN  
MAND KVINDE

ALDER  
45

JAG ACCEPTERER VILKÅRNE

REGISTRÉR

Brugervilkår

UroLog er en gratis app  
fra Astellas Pharma.

Download den i App Store  
eller Google Play.



[UroLogApp.dk](https://www.astellas.com/urologapp)



Astellas Pharma a/s | Kajakvej 2 | 2770 Kastrup  
Telefon 4343 0355 | Fax 4343 2224  
[kontakt.dk@astellas.com](mailto:kontakt.dk@astellas.com) | [www.astellas.dk](http://www.astellas.dk)