

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken.



**Drink voldoende:** anderhalf tot twee liter water per dag, en meer bij warm weer of na lichaamsbeweging. Als u minder drinkt prikkelt u daarmee juist de blaas en dat zorgt ervoor dat u vaker moet plassen.



**Vermijd alcohol en cafeïnehoudende dranken:** cafeïne, alcohol en kunstmatige zoetstoffen kunnen uw drang om naar het toilet te gaan vergroten.



**Ontspan:** probeer niet geforceerd te plassen. Ga zitten met een holle (op)gestrekte rug en neem de tijd.



**Vind een goede balans:** ga gemiddeld zo'n vier tot acht keer per dag naar het toilet.



**Train uw bekkenbodemspieren:** zo krijgt u meer controle over uw blaas. Contacteer voor de juiste oefeningen een kinesist.

## TENA Silhouette-gamma

Naast TENA Silhouette Normal Noir - Lage Taille is ook verkrijgbaar:

### TENA Silhouette Normal Blanc - Lage Taille

- Lage taille
- Vrouwelijke uitstraling
- Ziet eruit als ondergoed, voelt aan als katoen
- Discreet door dunne kern met groot absorptievermogen



### TENA Silhouette Plus Crème - Hoge Taille

- Hoge taille
- Zachte, volledig ademende materialen
- In een subtiele vrouwelijke kleur
- Met een discrete, anatomisch gevormde absorptiekern en dubbele anti-lekrandjes



### TENA Silhouette Plus Noir - Hoge Taille

- Hoge taille, elegant zwart broekje
- Met TRU colour voor een optimale ondergoed ervaring
- Absoluut onzichtbaar onder kleding
- Draagt prettig o.a. door aangename elastische heupband en fijne pasvorm
- Biedt zekere bescherming door geïntegreerde anti-lekrandjes en een super absorberende kern



# MIJN STIJL MIJN KEUZE

NIEUW: TENA  
*Silhouette*

LOW WAIST UNDERWEAR

Voelt als ondergoed,  
beschermt als TENA

[www.TENA.be](http://www.TENA.be)



**1 op de 3 vrouwen van 35 jaar en ouder heeft te maken met ongewenst urineverlies. Vervelend, maar laat u niet belemmeren in een actieve levensstijl!**

**Verschillende oorzaken**  
TENA adviseert u altijd contact met een arts op te nemen om de oorzaak van het urineverlies vast te stellen en een gepaste oplossing te bespreken.

Urineverlies komt veel voor tijdens zwangerschap en/of bevalling of tijdens en na de overgang. Maar er zijn ook andere oorzaken, zoals verzwakte bekkenbodemspieren, het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, urineweginfectie, overgewicht of neurologische aandoeningen. Afhankelijk van de vorm van urineverlies, kunnen de symptomen verminderd of zelfs helemaal verholpen worden.

#### **TENA ondersteunt een actief leven**

Binnen het complete TENA-gamma zijn verschillende producten verkrijgbaar. Kies een product om urine op te vangen dat past bij uw persoonlijke levensstijl en wensen. Zo is een TENA Silhouette broekje bijvoorbeeld uitermate geschikt voor een dagje uit, tijdens het sporten of op vakantie. Terwijl u voor een andere gelegenheid misschien liever een ander TENA-product gebruikt.

# TENA Silhouette Normal Noir met lage taille: nog nooit heeft u zich zo vrouwelijk en zelfverzekerd gevoeld



**Vrouwelijke en elegante pasvorm:**  
lage taille met aangename elastische heupband



**Optimale ondergoed ervaring** door TRU colour (zwarte kleur binnen en buiten), draagt ongelooflijk discreet



**Voelt als 'echt' ondergoed:** zacht materiaal en ziet er ook zo uit



**Zacht voor de huid** dermatologisch getest



**Drievoudige bescherming** tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel

**Veilige bescherming** door zachte anti-lekrandjes en superabsorberende kern

**Heeft u nog vragen of wilt u een gratis staal ontvangen?**  
Vraag uw leverancier of ga naar [tena.be](https://tena.be)