

TENA®

TENA Discreet

Het prettige gevoel
van zekerheid en discretie



Voir au verso pour l'information en Français >

1 op de 3 vrouwen heeft er mee te maken...

Hebt u weleens urineverlies wanneer u hoest, niest, springt of iets zwaars optilt? Dan hebt u waarschijnlijk te maken met inspanningsincontinentie. Het wordt veroorzaakt door verzwakte bekkenbodemspieren en is het type dat het meest bij vrouwen voorkomt. Gelukkig is het vaak te verhelpen, of sterk te verminderen.

Train je bekkenbodemspieren!

Inge Arnauts, is experte in het ondersteunen bij bekkenbodetraining. Inge: "Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken. Bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, na de bevalling of in de overgang. Dit gaat vaak heel geleidelijk aan en je bemerkt het eigenlijk pas als je urine begint te verliezen bij het hoesten, lachen of sporten. Om dit ongemak te verhelpen kun je de bekkenbodemspieren, net zoals de andere spieren in het lichaam, sterker maken. Een gespecialiseerde kinesitherapeut kan hierbij de gepaste therapie en oefeningen voorzien."



Inge Arnauts
gespecialiseerd kinesitherapeute te Zoutleeuw

Een behandeling met een hoog succespercentage

"Tijdens een behandeling met o.a. biofeedback-training wordt men zich van de bekkenbodemspieren bewust. Na een aantal behandelingen ervaart men al een verbetering! In zo'n 75% van de gevallen stopt het urineverlies volledig of

vermindert het sterk. Indrukwekkend voor een behandeling waar geen operatie aan te pas komt. Ook geef ik advies over hoe men voortaan klachten kan voorkomen door deze spieren dagelijks te trainen. Als je eenmaal weet hoe het werkt, zijn de oefeningen helemaal niet moeilijk of inspannend." Al lachend voegt Inge hier nog aan toe: "Je hoeft er niet voor naar de sportschool, je kunt de bekkenbodem óveral en altijd trainen. Niemand merkt dat je de oefeningen aan het doen bent als je bijvoorbeeld in een winkel in de rij voor de kassa staat!"

Gebruik speciale producten

"We streven er altijd naar om urineverlies te verhelpen. Belangrijk is dat, zolang er sprake is van urineverlies, de geschikte producten gebruikt worden. Speciale producten zijn veel beter geschikt dan bijvoorbeeld maandverband. Het gaat de ontwikkeling van geurtjes tegen, en draagt comfortabel en discreet."

Verschillende vormen van urineverlies

Naast inspanningsincontinentie zijn er ook andere vormen van urineverlies.

Aandrang: staat ook bekend als het hebben van een overactieve blaas. U heeft dan plotseling drang om te plassen, maar u kunt de urine niet ophouden tot u het toilet bereikt.

Gemengd: wanneer u zowel te maken heeft met inspannings- en aandrangincontinentie.

Weet u niet zeker met welke vorm van urineverlies u te maken hebt?

Ga dan langs bij uw huisarts. Uw dokter kan de oorzaak vaststellen en een behandelplan opstellen. Het urineverlies kan in afwachting van een definitieve oplossing met TENA Discreet of TENA Silhouette Noir opgevangen worden!

Wat kunt u er zelf aan doen?



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



Houd de bekkenbodemspieren sterk: door dagdagelijks bewust de bekkenbodemspieren te trainen. Weet u niet hoe? Neem contact op met een gespecialiseerde kinesitherapeut of kijk op www.tena.be/nl/tenalady/tips-en-advies/bekkenbodemoefeningen/



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



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



Stop met roken: de symptomen kunnen verergeren door frequent hoesten als gevolg van het roken.



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

Intimiteit

Over urineverlies tijdens het vrijen wordt niet gemakkelijk gesproken, maar het komt veel vaker voor dan men denkt. Aarzel niet om er met uw arts of kinesitherapeut over te praten! Zij kunnen u praktische adviezen geven of u doorverwijzen naar een specialist. En misschien wel het allerbelangrijkste advies: blijf met uw partner praten. Met vertrouwen en begrip is het makkelijker om intimiteit in een relatie te houden.

Drie praktische tips die meteen kunnen helpen:



Plassen voor het vrijen: door vóór het vrijen alvast de blaas te legen, kunt u het risico op urineverlies en de hoeveelheid sterk verminderen. Het

helpt vaak ook om bepaalde dranken te vermijden, zoals thee, koffie en alcohol.



Train uw bekkenbodemspieren: vrouwen die regelmatig oefeningen doen, ervaren minder urineverlies tijdens het vrijen. Leuk extraatje:

het trainen van de bekkenbodemspieren kan ook zorgen voor een intenser orgasme.



Probeer een ander standje: sommige posities oefenen minder druk uit op de blaas en urinebuis. Ga op ontdekking en zoek uit wat voor u en uw partner het beste werkt.

TENA. Ik blijf mezelf.



Alle TENA-producten voor vrouwen geven driedubbele bescherming tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel. 24 uur per dag droog, comfortabel, veilig & discreet.

Voor af en toe verlies van druppeltjes

TENA Discreet - inlegkruisjes

- Kleine, zijdezachte en comfortabele inlegkruisjes, absorberen veel beter dan reguliere inlegkruisjes
- Dragen aangenaam dankzij zeer ademende zijkanten
- Betrouwbare, discrete bescherming door microPROTEX™-technologie



Mini Magic
Ultra Mini
Ultra Mini Plus

Als u regelmatig grotere hoeveelheden verliest

TENA Discreet - verbanden+

- Zachte, ademende verbanden voor een fris gevoel en een gezonde huid
- Zachte elastische zijkanten voor een perfecte pasvorm
- Grotere én snelle absorptiecapaciteit biedt extra zekerheid



Extra
Extra Plus
Maxi

Als u regelmatig kleine scheutjes verliest

TENA Discreet - verbanden



Mini
Mini Plus
Normal

- Dunner en betrouwbaarder dan gewoon maandverband
- microPROTEX™-technologie biedt meer zekerheid en discretie
- Anatomische 3D-pasvorm waardoor het verband zich aanpast aan uw lichaam

Speciaal voor de nacht

TENA Discreet voor de nacht



Normal Night
Maxi Night

- Verbanden houden rekening met een liggende houding
- Breder en langer aan de achterzijde voor meer zekerheid
- Zachte materialen: u voelt niet dat u het draagt terwijl u optimaal beschermd bent

Ontdek nu: TENA Silhouette Noir verband & inlegkruisje

Onzichtbaar in uw ondergoed.
Beschermt als TENA.

Inlegkruisje voor af en toe verlies van druppels

Silhouette Noir Normal Liners

- Klein, elegant en comfortabel inlegkruisje dat veel beter absorbeert dan reguliere inlegkruisjes
- Volledig zwarte kleur, boven én onderzijde
- Onzichtbaar in zwart ondergoed



Verband voor als u regelmatig kleine scheutjes verliest



Silhouette Noir Mini Pads

- Dunner en betrouwbaarder dan gewoon maandverband
- Volledig zwarte kleur, boven én onderzijde
- Past perfect bij uw zwarte ondergoed



Alle TENA Silhouette-producten geven drievoudige bescherming tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel. 24 uur per dag elegant, droog, comfortabel, veilig en discreet.

Probeer TENA nu zelf

Verkrijgbaarheid: TENA Discreet en Silhouette Noir-producten zijn breed verkrijgbaar online, in de supermarkt en bij de drogist, bandagist, medisch speciaalzaak en de apotheek.

Meer informatie: vraag uw (huis)arts, de apotheker/bandagist/medewerker medisch speciaalzaak of neem contact op met TENA.

☎ 088 - 945 45 (gratis) 🌐 www.TENA.be/nl



TENA Discreet en TENA Silhouette Noir inlegkruisjes en verbanden absorberen in twee seconden en bieden optimale bescherming tegen doorlekken, het ontstaan van geurtjes en een vochtig gevoel.



Essayez TENA dès maintenant

Disponibilité : Les produits TENA Discreet et Silhouette Noir sont largement disponibles en ligne, dans les supermarchés, les pharmacies, les boutiques médicales spécialisées et chez les bandagistes.

Plus d'informations : renseignez-vous auprès de votre médecin (traitant), pharmacien/bandagiste/employé d'une boutique médicale spécialisée ou contactez TENA.

☎ 088 - 945 45 (gratuit) 🌐 www.TENA.be/fr



Les protège-slips et protections TENA Discreet et Silhouette Noir absorbent en deux secondes et offrent une protection optimale contre les fuites, la formation d'odeurs et la sensation d'humidité.





Tous les produits TENA Silhouette vous offrent une triple protection contre les fuites, les odeurs et la sensation d'humidité. Vous restez au sec pendant 24 heures grâce à une protection élégante, confortable, sûre et discrète.

Découvrez
notre gamme :

TENA protège-slip et serviette Silhouette Noir

Invisible dans votre sous-vêtement.
La protection TENA en plus.

Protège-slips pour les fuites urinaires
occasionnelles

Silhouette Noir Normal Liners

- Petits protège-slips, élégants et confortables, qui absorbent beaucoup mieux que les protège-slips ordinaires
- Entièrement noir, avant comme arrière
- Invisible dans les sous-vêtements noirs



Protctions pour les pertes régulières
de petites quantités

Silhouette Noir Mini Pads

- Plus minces et plus habiles que les serviettes hygiéniques ordinaires
- Entièrement noir, avant comme arrière
- Parfaitement adaptées à vos sous-vêtements noirs



TENA. Je suis comme je suis.



Tous les produits TENA femmes vous offrent une triple protection contre les fuites, les odeurs et la sensation d'humidité. Vous restez au sec pendant 24 heures grâce à une protection confortable, sûre et discrète.

Si vous perdez régulièrement de plus grandes quantités

Protections+ TENA Discret



- Protections douces et respirantes pour une sensation de fraîcheur et une peau saine
- Côtés élastiques souples pour épouser les formes du corps
- Une capacité d'absorption plus grande et rapide offre une sécurité supplémentaire

Spécial nuit

TENA Discret pour la nuit



- Les protections tiennent compte d'une position couchée
- Une coupe plus large et plus longue à l'arrière pour une plus grande sécurité
- Matériau doux : vous ne sentez pas que vous la portez alors que vous bénéficiez d'une protection optimale

Pour les fuites urinaires occasionnelles

Protège-slips TENA Discret



- Petits protège-slips, soyez et confortables, qui absorbent beaucoup mieux que les protège-slips ordinaires
- Agréables à porter grâce aux côtés très respirants
- Protection fiable et discrète grâce à la technologie micro-PROTEX™

Si vous perdez régulièrement de petites quantités

Protections TENA Discret



- Plus minces et plus habiles que les serviettes hygiéniques ordinaires
- La technologie micro-PROTEX™ offre plus de sécurité et de discrétion
- Une coupe 3D anatomique permet à la protection de s'adapter à votre corps

Intimité

Il n'est pas facile de parler de fuites urinaires pendant les rapports sexuels, mais c'est pourtant bien plus fréquent qu'on ne le pense. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre kinésithérapeute ; ils peuvent vous donner des conseils pratiques ou vous orienter vers un spécialiste. Et peut-être notre conseil le plus important : maintenez le dialogue avec votre partenaire. En développant la confiance et la compréhension, il est plus facile de préserver l'intimité dans une relation.

Trois conseils pratiques à appliquer immédiatement :

Urinez avant de faire l'amour : en vidant votre vessie avant de faire l'amour, vous pouvez réduire considérablement le risque de fuites urinaires et la quantité d'urine que vous perdez. Il est également conseillé d'éviter certaines boissons, comme le thé, le café et l'alcool.



Faites travailler les muscles de votre plancher pelvien :

les femmes qui font régulièrement de l'exercice ont moins de fuites urinaires pendant les rapports sexuels. Bon à savoir : la stimulation des muscles du plancher pelvien peut également provoquer un orgasme plus intense.



Essayez une autre position : certaines positions exercent moins de pression sur la vessie et l'urètre. Parlez à la découverte de ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre partenaire.



Que pouvez-vous faire ?

Buvez suffisamment : un litre et demi à deux litres d'eau par jour, et plus par temps chaud ou après une séance d'activité physique. Le fait de moins boire a précisément pour effet de stimuler la vessie et vous devez uriner plus souvent.

Tonifiez les muscles de votre plancher pelvien : en faisant travailler délibérément tous les jours les muscles de votre plancher pelvien. Vous ne savez pas comment faire ? Contactez un(e) kinésithérapeute spécialisé(e) ou consultez la page www.tena.be/fr/tenalady/conseils-et-astuces/reduction-du-perinee/

Détendez-vous : essayez de ne pas vous forcer à uriner. Asseyez-vous avec le dos droit, en creusant légèrement le bassin, et prenez votre temps.

Évitez l'alcool et les boissons contenant des édulcorants artificiels peuvent augmenter votre envie d'aller aux toilettes.

Arrêtez de fumer : les symptômes peuvent s'aggraver si vous avez une toux fréquente due au tabagisme.

Trouvez un juste équilibre : allez quatre à huit fois par jour aux toilettes.



1 femme sur 3 est concernée...

Vous arrive-t-il de perdre de l'urine lorsque vous tousssez, étenez, sautez ou soulevez un objet lourd ? Vous souffrez probablement d'incontinence à l'effort. Celle-ci est causée par un affaiblissement des muscles du plancher pelvien et est le type d'incontinence le plus courant chez les femmes. Par chance, il est souvent possible d'y remédier ou d'en réduire considérablement les effets.

Faites travailler les muscles de votre plancher pelvien !



Inge Arnauts est spécialisée dans les exercices d'entraînement du plancher pelvien. Inge : « Les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir. Par exemple, pendant la grossesse, après l'accouchement ou pendant la ménopause. Cet affaiblissement est souvent très progressif et vous ne le remarquez que lorsque vous commencez à perdre de l'urine en toussant, en riant ou en faisant du sport. La plupart des femmes ne savent pas qu'il est possible de renforcer les muscles du plancher pelvien, à l'instar des autres muscles du corps. Un(e) kinésithérapeute spécialisée(e) peut vous aider à cet égard. »

Un traitement avec un taux de réussite élevé
« Dans le cadre d'un traitement avec entraînement par biofeedback, vous prenez conscience des muscles de votre plancher pelvien. Après une série de traitements, vous constatez déjà une amélioration ! Jusqu'à environ 75 % des pertes urinaires sont complètement

Utilisation de produits spéciaux

stoppées ou fortement réduites. Impressionnant ! Je donne également des conseils sur la manière de prévenir les maux en faisant travailler les muscles au quotidien de manière parfaitement consciente. Car une fois que vous avez appris leur fonctionnement, les exercices ne sont absolument pas difficiles ou fatigants. » Inge ajoute en riant : « Vous ne devez pas nécessairement vous rendre à la salle de sport, partout et à tout moment. Personne ne remarquera que vous vous entraînez lorsque vous faites la file à la caisse d'un magasin par exemple ! »

« Nous nous efforçons toujours d'éliminer les problèmes de fuites urinaires. Cependant, tant que vous avez des fuites urinaires, il est important que vous utilisiez des protections efficaces. Les produits spéciaux pour les fuites urinaires sont bien mieux adaptés que les serviettes hygiéniques, par exemple. Ces protections sont agréables à porter et discrètes et empêchent la formation d'odeurs. »

Différents types de fuites urinaires

Outre l'incontinence à l'effort, il existe aussi d'autres types de fuites urinaires.
Impériosité : le fait d'avoir une vessie hyperactive. Vous avez soudainement envie d'uriner, mais vous ne pouvez pas vous retenir jusqu'aux toilettes.
Mixte : lorsque vous souffrez à la fois d'incontinence à l'effort et d'incontinence par impériosité.

Vous n'êtes pas certaine du type de fuites urinaires dont vous souffrez ? Consultez votre médecin traitant. Votre médecin peut en déterminer la cause et établir un plan de traitement. Dans l'attente d'une solution définitive, les fuites urinaires peuvent être absorbées avec TENA Discreet ou TENA Silhouette Noir !



TENA Discreet
La sensation agréable de la
sécurité et de la discrétion

Kijk op de achterzijde voor
informatie in het Nederlands >



01-2021 01394641M

