

Jag vill gärna prova Attends For Men!

Porto
betalt

Vänligen fyll i fullständiga adressuppgifter och sätt ett kryss för prov på önskade storlekar. Skicka kupongen till oss, portot är betalt.

Tel Attends

Kundnummer 550 649 700

578 20 Aneby

Namn:

Adress:

Postnr/ort:

Födelseår:

storlek antal per påse

Attends for Men 1 & 2

Nivå 1 25

Nivå 2 16

Nivå 1 & 2

För droppar eller små
urinläckage.



Attends for Men 3 & 4

Nivå 3 14

Nivå 4 14

Nivå 3 & 4

För små till medelstora
urinläckage.



Tel-Attends: 020-77 80 00

E-Post: info@attends.se

Websida: www.attends.se



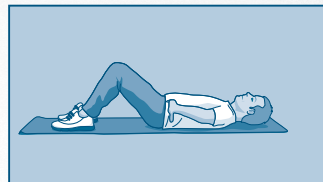
Följ oss på Facebook!

Du hittar Attends genom att söka på Attends hälsa och omsorg.

Bäckenbottenträning för män

Träning av bäckenbottenmusklerna är en effektiv behandlingsmetod mot urinläckage. Med rätt träning kan du både förebygga, lindra och i många fall bota urinläckage. Studier visar att upp till 70% kan bli bättre med bäckenbottenträning.

Hitta bäckenbottenmusklerna



Ligg på ryggen med benen lätt isär som bilden visar ovan. Börja med att knipa ihop musklerna runt ändtarmen, som om du inte vill släppa ut luft. Fortsätt på samma sätt och försök samtidigt att dra uppåt/inåt. Du ska då automatiskt knipa bäckenbottenmusklerna och möjligen lyfta penis.

Skulle du inte hitta bäckenbottenmusklerna kan din distriktssköterska, läkare eller uroterapeut hjälpa dig.

Träna genom att knipa i 2 sek. - slappna av i 2 sek - upprepa detta 20 gånger.

Styrketräning

När du hittat de rätta musklerna är det också viktigt att träna upp styrkan. Detta för att du ska kunna spänna musklerna för en kortare period. Nu gäller det att du kniper på samma sätt men med all din kraft/styrka.

Knip i 5 sek - slappna av i 10 sek. - upprepa detta 5 gånger.

Uthållighetsträning

Det är också viktigt att kunna spänna bäckenbottenmusklerna för en längre period, därför behövs även uthållighet. Nu kniper du endast med halva din maxkapacitet.

Knip i 10 sek. - slappna av i 10 sek. - upprepa detta 5 gånger.

Efter detta kan du prova att knipa i 30-60 sekunder. Slappna därefter av i ca 60 sekunder - upprepa detta 2 gånger.

Du kan antingen göra övningarna efter varandra eller en övning åt gången. När du känner dig säker på att du gör övningen rätt kan du prova att göra den i andra ställningar, t.ex. när du sitter eller står.

Använd dina bäckenbottenmuskler

Fortlöpande träning bibehåller styrkan i musklerna. Se därför till att använda musklerna t.ex. när du lyfter tungt eller när du gör "sit ups".

Effekten av regelbunden träning visar sig oftast efter 3-6 månader.

Attends
Torrhet du kan lifa på

Upplev mer frihet



Attends for Men – En komplett produktserie för små till medelstora urinläckage.

Du är inte ensam



Många män känner igen fenomenet "efterdropp". Verkligheten är att 1 av 10 män upplever efterdropp varje gång man går på toaletten och det är den vanligaste formen av urinläckage hos män. Det finns även andra typer av urinläckage, till exempel som ett plötsligt behov av att gå på toaletten om natten...

Skulle du känna igen symptomen är det viktigt att du söker råd hos din läkare. Endast en läkare kan ställa rätt diagnos och behandling.

I denna broschyr får du råd och tips för att hitta ett skydd som passar dig och din situation. Attends for Men finns i olika storlekar och absorptionsnivåer.

Viktiga egenskaper för inkontinensprodukter för män:

- Läckagesäkerhet
- Torrhet mot huden
- Lukthämmare
- Komfort
- Diskretion

Attends for Men - nivå 1 & 2 för droppar eller små urinläckage



- Anatomisk form som ger en nära och bekväm passform
- Tillgänglig i två absorptionskapaciteter
- Tunt för optimal diskretion. Passar mycket bra i en tätt åtsittande kalsong.

Användarguide:



Attends for Men - nivå 3 & 4 för små till medelstora urinläckage



- Anatomisk form som ger en nära och bekväm passform
- Tillgänglig i två absorptionsnivåer
- Tunt för optimal diskretion. Passar mycket bra i en tätt åtsittande kalsong.