



Bekkenbodem Oefeningen

Waarom is een sterke bekkenbodem belangrijk?

De bekkenbodemspieren helpen u uw blaas onder controle te houden, zodat u op tijd het toilet kunt bereiken. Een sterke bekkenbodem vermindert ook het risico op incontinentie en kan helpen bestaande incontinentieklachten te verbeteren of te verminderen. De bekkenbodemspieren worden sterker op dezelfde manier als alle andere spieren in uw lichaam - door deze regelmatig te trainen.

Wanneer merk ik resultaat?

Geef niet op als u niet direct verbetering merkt, het kost tijd om de gewenste resultaten te bereiken. Als u de oefeningen minstens 3 keer per dag correct uitvoert, zou u na 12 weken een verschil moeten merken. Raadpleeg uw huisarts of fysiotherapeut om er zeker van te zijn dat u de oefeningen correct uitvoert - het is moeilijker dan u denkt!

Hoe doe ik bekkenbodemoefeningen?

De oefeningen kunnen zittend, staand of liggend worden gedaan. Om ervoor te zorgen dat u de oefeningen correct uitvoert, spant u de spier rond de urinebuis aan, alsof u uw plas probeert op te houden. Zorg ervoor dat u uw buik niet intrekt. Als u dit goed doet, zou u een lichte opheffing van de testikels moeten voelen.

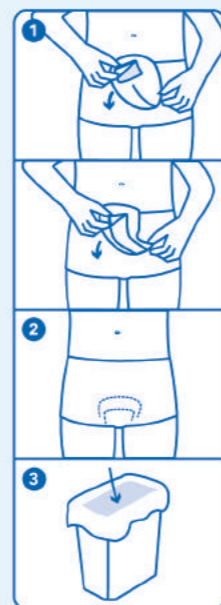
Voor de beste resultaten moet u een reeks langzame en snelle bekkenbodemoefeningen doen.

LANGZAAM – span uw bekkenbodemspieren aan (knijpen) en houd zo lang mogelijk vast. Laat los en herhaal 10 keer. Als uw bekkenbodemspieren sterker worden, kunt u het langer volhouden. Probeer minstens 10 seconden vast te houden.

SNEL – knijpen en loslaten - span uw bekkenbodemspieren aan en laat los (span ongeveer 1 seconde aan en laat 1 seconde los). Herhaal dit minstens 10 keer.

Krijgt u niet de gewenste resultaten? Raadpleeg uw arts voor begeleiding en verder onderzoek.

Attends voor mannen - Eenvoudig in gebruik



Verwijder de beschermstrook aan de onderkant van het product.

Plaats het product, zoals aangegeven met de pijlen op de beschermstrook, in uw ondergoed (geen losse boxershorts).

Rol na gebruik het product op en deponeer bij het gewone afval.



Bij Attends geven we om elkaar,
onze gemeenschap en de planeet.



Onze fabriek in Zweden is gecertificeerd klimaatneutraal.



Attends Men 2 en 3 en Attends For Men 3 en 4 hebben de certificering van het bekende Nordic Swan Ecolabel verkregen.



Plastic verpakking gemaakt van min. 30% gerecycled materiaal. Dozen zijn gemaakt van 100% recyclebaar materiaal.

Altijd veilig met Attends!

Met 45 jaar ervaring in incontinentieproducten, weten we hoe belangrijk het is om u veilig en comfortabel te voelen in uw dagelijks leven. Daarom kunt u altijd op ons en ons bewezen Attends assortiment vertrouwen.



Wij ondersteunen u...

bij het maken van een keuze voor het product dat het best bij u past. Neem contact op met onze Klantenservice voor een persoonlijk advies:

NL +31 (0) 88 220 88 99
BE +32 (0)3 454 50 17

www.attends.nl
www.attends.be

info@attends.nl
info@attends.be

Wilt u meer informatie over ons totale assortiment? Bezoek dan onze website:

www.attends.nl



www.attends.be



Attends Zorg en Welzijn
Attends Verzorging en Welzijn

Attends®

Incontinence protection for you



MEN

Onze beschermende inleggers en ondergoed voor urineverlies, speciaal ontworpen voor mannen.



NIEUW
Uitbreiding
assortiment.



Voel u zeker in uw dagelijks leven

Laat een paar druppels of kleine scheutjes urine uw leven niet beïnvloeden. Veel mannen krijgen in hun leven last van urine-incontinentie. Als u regelmatig urine verliest, raden wij u aan een arts te raadplegen.

U kunt zich veilig en beschermd voelen met onze comfortabele Attends Men producten, die speciaal zijn ontwikkeld voor de mannelijke anatomie.

Voel u zelfverzekerd

Ons complete assortiment voor mannen bestaat uit producten in verschillende vormen, maten en absorptieniveaus. Zo kunt u kiezen welk product het beste bij u past. Onze comfortabele inleggers en absorberend ondergoed bieden betrouwbare bescherming voor mannen met licht tot matig urineverlies.

De superabsorberende kern sluit vloeistof snel in en helpt geurtjes te voorkomen. Dankzij het hoge absorptievermogen en het discrete ontwerp kunt u zich comfortabel voelen en uw actieve levensstijl behouden.



De meeste Attends producten voor mannen zijn gecertificeerd als zijnde onschadelijk voor de menselijke gezondheid.



Huidverdraagzaamheid dermatologisch goedgekeurd

Beschikbare absorptieniveaus:



Het juiste product voor u

Attends producten voor mannen zijn verkrijgbaar in verschillende vormen en absorptieniveaus. Gebruik ons numeriek systeem en vind eenvoudig de juiste producten, die passen bij uw behoeften.



Product		Toepassing	Maat / Lengte	Aantal stuks Zak	Artikel Nr. (7332152) Zak	
Absorptie	Naam					
1	Attends For Men 1 Protective Shield		Voor licht urineverlies (druppels). Dun en discreet, biedt comfort.	18 cm	25	(7393958) 410032
	Attends For Men 2 Protective Shield			18 cm	16	201787
2	Attends Men 2 Protective Absorbent Shield		Voor licht tot matig urineverlies. Een smal ontwerp met zachte elastische randjes voor een goede pasvorm.	27 cm	15	212783
	Attends Men 3 Protective Absorbent Shield			27 cm	10	212806
3	Attends Men 3 Protective Underwear		Zwarte broekjes voor licht tot matig urineverlies. Superieure pasvorm en draagcomfort.	M	10	212547
	Attends For Men 3 Protective Pad			L	10	212554
	Attends For Men 4 Protective Pad			29 cm	14	205945
4	Attends For Men 4 Protective Pad		Voor licht tot matig urineverlies. Met anti-lekrandjes en een bredere voorkant voor extra bescherming.	29 cm	14	205969



Quick-Dry voor snelle absorptie, waardoor de huid droog blijft (Attends Men 2 en 3, Protective Underwear)



Actieve Zone daar waar de meeste absorptie nodig is (Attends Men 2 en 3, Protective Underwear)



Geurbescherming helpt onaangename geurtjes te voorkomen



Ademende materialen voor uw draagcomfort



Per Stuk Verpakt (Attends Men 2 en 3)



Training van uw bekkenbodemspieren

Dit kan een effectieve manier zijn om sommige vormen van urine-incontinentie te voorkomen, te verlichten of soms zelfs te genezen. Raadpleeg uw arts voordat u met de oefeningen begint.