

## Du ønsker et inkontinensbind, der er **100 % sikkert**

Bindet fra Abena har vores patenterede Top-Dry-teknologi, som er super sikker. Det giver en unik beskyttelse mod lækage, og du slipper for 'Åh, nej'-øjeblikke. Du behøver ikke bare tage vores ord for det. Abena anbefales af specialister og sygeplejersker over hele verden på grund af den pålidelige beskyttelse.

- ✓ **100 % åndbart**  
– bevarer huden sund
- ✓ **Tyndt og diskret**  
– giver komfort i dagligdagen
- ✓ **Med superabsorberende materialer**  
– giver en tør og sikker følelse
- ✓ **Svanemærket**  
– godt for naturen og din hud
- ✓ **Unikt odeur system**  
– der hindrer ubehagelige lugtgener







## ABENA<sup>®</sup> light

Inkontinensbind TIL KVINDER

	Ultra mini   0	●●●●●●●●	
	Mini   1	●●●●●●●●	
	Mini plus   1A	●●●●●●●●	
	Normal   2	●●●●●●●●	
	Extra   3	●●●●●●●●	
	Extra plus   3A	●●●●●●●●	
	Super   4	●●●●●●●●	
	Maxi   4A	●●●●●●●●	





## ABENA<sup>®</sup> Man

Inkontinensbind TIL MÆND

	Formula 0	●●●●●●●●	
	Formula 1	●●●●●●●●	
	Formula 2	●●●●●●●●	

## ABENA<sup>®</sup> Pants

Inkontinensbind TIL MÆND OG KVINDER

	Medium   M0	●●●●●●●●	
	Large   L0	●●●●●●●●	

Find det rette produkt til dig, og få GRATIS prøver på [dengodepleje.dk](http://dengodepleje.dk)

## Til aktive dage og rolige nætter

Inkontinensbind til mænd og kvinder



# Forhindrer inkontinens dig i at være aktiv? Lad dig ikke stoppe.

Lad ikke små, uheldige øjeblikke komme i vejen for at leve dit liv.

1 ud af 10 voksne lider af inkontinens, og hvis du er en af dem, skal du ikke være bekymret.

Abenas udvalg af bløde, superdiskrete og meget sikre bind beskytter dig, så din inkontinens ikke begrænser dine aktiviteter og dermed påvirker din livskvalitet.

Du skal bare gøre alle de ting, som gør dig glad – løbe, vandre, cykle eller lege med børnene på legepladsen. Du kan være sikker på, at Abenas produkter aldrig svigter dig.

Bindene, som fås til både mænd og kvinder, er skabt til en aktiv livsstil og med et eneste formål:

## Din komfort

### Du er ikke alene

1 ud af 10 personer lider af inkontinens.



### Der findes en løsning

De fleste, som har inkontinens, kan hjælpes eller kureres. I mange tilfælde kan små ændringer i din livsstil have stor effekt.

### Bed om hjælp, snak med din læge

Det er en god ide at tale med din læge om inkontinens. Lægen kan i mange tilfælde tilbyde en behandling, der kan hjælpe dig. Desuden kan du drøfte med lægen, hvilke livsstilsændringer der kan afhjælpe og forebygge inkontinens.



### Urininkontinens er ikke et uundgåeligt resultat af at blive ældre

Det er ikke noget, du 'bare skal affinde dig med' på grund af din alder. Inkontinens kan behandles.



### Drik varieret og med en jævn fordeling over døgnet

I Danmark anbefales det, at raske mennesker drikker 1,5-2 liter væske i døgnet. Hvis du drikker for lidt eller for meget, kan det gøre inkontinensen værre. At drikke vand hjælper med til at skylle systemet igennem og holde blæren sund.



### Vælg den rette beskyttelse

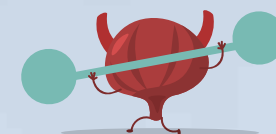
Find ud af, hvilket inkontinensbind der passer dig bedst. Du vil aldrig mærke, at du har et Abena-bind på, og det vil alle andre heller ikke.



ABENA<sup>®</sup> light

ABENA<sup>®</sup> Man

ABENA<sup>®</sup> Pants



### Udfør bækkenbundsøvelser og blæretræning

De er nemme, og kan hjælpe dig med at genvinde kontrollen over blæren. Gå ind på

<https://www.dengodepleje.dk/pages/faq#baekkenbund> for at se, hvordan man træner.



### Vær forberedt på nødsituationer

Hav nogle Abena-bind i handskerummet, skrivebordsskuffen, sportstasken eller skuldertasken, så du altid kan føle dig sikker.

### Hold dig aktiv

Bliv ved med at leve livet med arbejde, familie og venner. Motion hjælper med at fastholde en sund kropsvægt, og det reducerer presset på bækkenbunden. Prøv forskellige sportsgrene for at se, hvad der passer bedst til dig.

