

TENA®

**CARING**  
**101**  
**HANDBOOK**  
YOUR CAREGIVING  
COMPANION





**黄荣彬医生**  
泌尿科专科顾问  
BBS(Hons) FRACS FRCS(ED) AM(Mal)

黄荣彬医生是泌尿专科顾问，次专科为前列腺疾病和男性性健康。他毕业于澳洲新南威尔斯大学(University of New South Wales)医学系(荣誉毕业生)。1994年至今，黄荣彬医生曾在多个医院服务担任泌尿外科医生，其中包括吉隆坡中央医院的泌尿科中心。

目前，黄荣彬是马来西亚尿控基金会主席(Continenence Foundation of Malaysia, 简称CFM)。他也曾经出任马来西亚男科学及男性老化研究学会(Malaysian Society of Andrology and Study of the Aging Male)、马来西亚泌尿学学会(Malaysian Society of Endourology)及马来西亚泌尿科协会(Malaysian Urological Association)秘书职务。



**拿督RAJBANS SINGH医生**  
内科及老年病学专科医生  
MD, MBBS (Mys), MRCP (UK), Dip Geriatric Medicine (London)

Rajbans医生是马来西亚少数的老年病学专科医生之一。他在教育公众与私人领域有关预防医学、保健和长寿等课题方面拥有丰富经验且资历悠久。他是马来西亚卫生部首位老年病学专科。1995年，他在芙蓉医院创建了马来西亚第一间老年病学专用病房。

Rajbans医生目前担任马来西亚健康协会(Malaysian Wellness Society)主席，非常热衷于倡导早期诊断及预防疾病课题。他是一个坚信“活到老，更要活得好”理念的支持者。



**Puan Julaida Embong**  
资深物理治疗师  
老年病科 - 物理治疗部

Puan Julaida 是一名在吉隆坡中央医院服务了16年的物理治疗师，这期间的12年，她在医院的老年病房服务。在国内最繁忙的医院担任资深物理治疗师，Puan Julaida为老年患者提供咨询和支持，让他们能够保持良好的身体健康，改善从事日常活动所需的平衡、力量、移动能力和整体健康水平。她的职责包括病患管理、设计活动和锻炼计划，以及监测和评估病患的进展。

# 内容目录

给您的一封信	1
为护理工作做好准备	2

## 了解失禁

成因与症状	3
常见的病徵与您应该告诉医生的资讯	4
帮助失禁长者的建议	5

## 不同疾病的看护方案

帕金森症之看护指南	6
阿兹海默症之看护指南	7
糖尿病之看护指南	9
中风之看护指南	11

## TENA(添宁)黏贴式纸尿裤和TENA(添宁)纸尿裤穿著步骤

13

## 看护患者的重要事实

药物	14
预防跌倒	14
运动	15
居家安全	17

## 看护者的情绪健康

18

## TENA(添宁) 产品方案

TENA(添宁)黏贴式纸尿裤	19
TENA(添宁)纸尿裤	20
TENA(添宁)护肤系列	21

# 给您的一封信



亲爱的护理者：

护理者，是极具爱心的事情，但是如果您没有做好准备，这将是困难重重的事情。

先深呼吸，再从容地面对每一天。别急着做对每一件事情。当您正在学习新事物时，犯上一些错误是可以被接纳的。

经常提醒自己，您已经尽力帮助您所爱的人，让他们的生活尽可能愉快满足。每当您需要鼓励时，请记得再次提醒自己。

好好照顾自己，以帮助您所爱的人

听起来很简单，但是如果您不健康，您将无法照顾您所爱的人。

最后，请紧记您在护理的旅途中并不孤单。您需要支持时，可以依靠家人和朋友。我们知道您将成为一位很好的护理者

为此我们制作了添宁新手护理者配套(护理101手册，产品样本与优惠券)，来帮助您展开护理之路。

如果您需要更多的协助，您可以到 [www.TENA.com.my](http://www.TENA.com.my) 网站，查看我们的关怀影片或拨打TENA的关怀热线：1-800-88-9988。

忠实于你的，  
TENA(添宁)

**TENA**  
**PROskin**  
The best Care for Skin Health

**GET RM 10 OFF** *Vindamall*

**VOUCHER CODE TENACARING10**

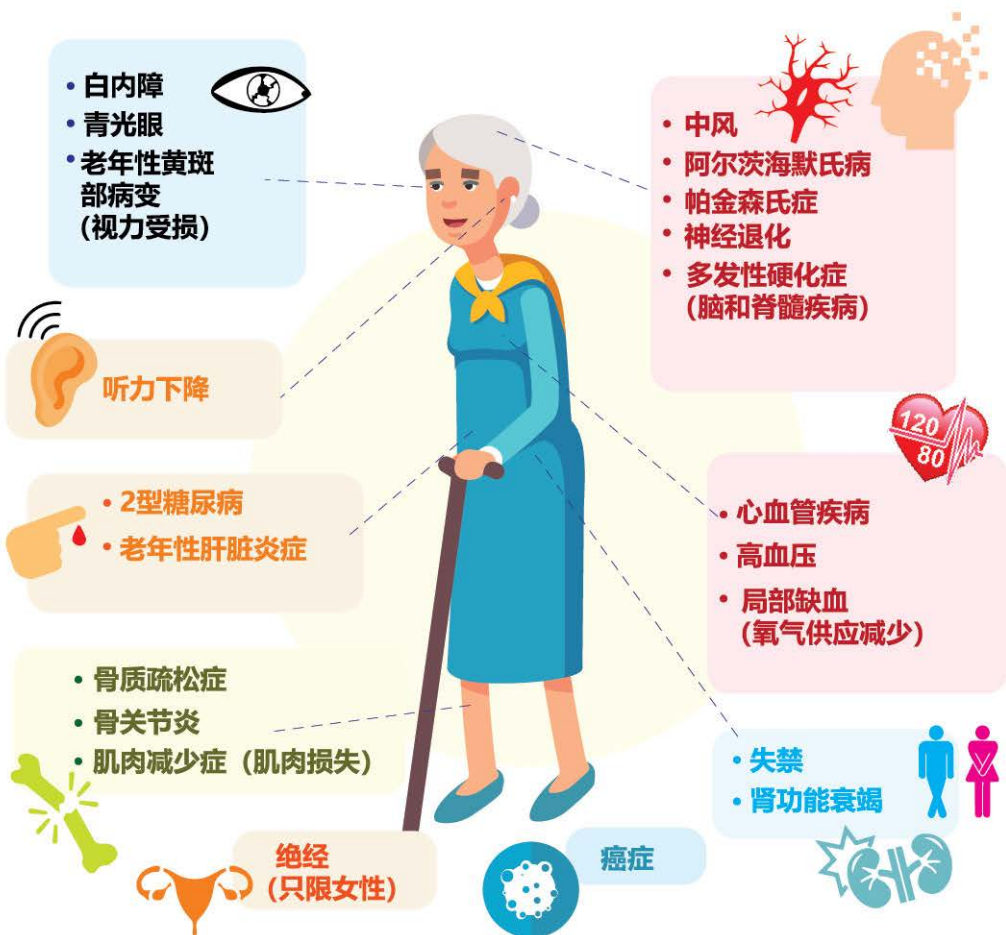
Terms & Conditions :  
\* This E-Voucher is valid at Vindamall for TENA and Dr. P by TENA products.  
\* Valid for one time usage only.  
\* Vinda Marketing (M) Sdn Bhd reserves the right to amend the above terms & conditions without prior notice.  
For more information, please contact 1-800-88-9988.

# 为护理工作 做好准备

对于一些人，护理需求随着时间流逝逐渐发生。对于另一些人，它可能在您出乎意料的情况下发生。

TENA(添宁)，善解人意的专家，准备了这本信息充足的手册，以帮助照顾者为未来的旅程做好准备。

## 可能影响老年人的常见疾病





# 大马 人失禁问题 数据统计

至少  
**140万<sup>1</sup>**  
大马人有某种类型的失禁问题

即使是 **20岁<sup>2</sup>** 年轻人  
也可能会面对某种类型的  
失禁问题。

每 **3** 个年龄超过 **40岁** 的女性中，  
就可能有 **1** 人面对某种类型的失禁  
问题。

每 **10** 个年龄超过 **65岁** 的男性中，  
就可能有 **1** 人面对某种类型的失禁  
问题。

## 了解失禁

失禁是指无法随意控制肠道排便及膀胱排尿的情况。

这是一种影响很多马来西亚民众的常见问题，无论任何年龄层和性别都可能会受到影响。

失禁通常是因为潜在疾病所导致。找出真正的根源是克服失禁的第一个步骤，接着才能拟定合适的改善方案。



仅有 **31%** 有失禁问题的人  
曾经向专业医护人员寻求失禁问题的  
帮助。<sup>4</sup>

前列腺问题

糖尿病



肥胖



药物



尿道感染  
(简称UTI)



怀孕和生育

咖啡因  
和酒精



更年期

## 造成失禁的原因

脑部 (神经性) 疾病:

- 中风
- 帕金森症
- 阿兹海默症
- 多发性硬化症



## 您如何知道亲人面对失禁问题？

心境/情绪上的转变。



不愿意出门或外出



不愿意与他人交流  
或参加社交活动

房间弥漫尿液或  
粪便的味道 CCXC



床垫或内衣裤有  
肮脏污迹。

生疮、出现红肿或皮疹。



进行活动、咳嗽或  
打喷嚏时会意外漏尿。

## 失禁问题的常见症状

尿频。  
(24小时内排尿超过8次)



夜晚需要起床排尿(夜尿)  
两次或以上。

咳嗽、打喷嚏或  
开怀大笑时会有少量尿液渗出。

无时无刻都感觉有尿意。

排尿困难费力。



尿流不顺畅。

难以排空膀胱中的尿液。

## 解决方案

成人尿片提供使用者所需的保护，  
而吸收尿裤则像内裤般方便穿戴。

### 推荐产品

TENA(添宁)纸尿裤



TENA(添宁)黏贴式纸尿裤

## 你应该告诉医生什么资讯？



失禁的治疗可以包括行为治疗、药物、  
使用特定医疗设备和进行手术。

见您您的医生之前，别忘了以下的重要事项：

列出经历过的  
症状清单。

明确记录所有目前  
正在服用的药物、  
维他命、矿物质和草药  
保健品。

记录液体摄入量及  
排尿的次数。

使用有吸收功能的内衬  
护垫时，根据更换该物品的  
次数来评估尿液排放量。

观察排尿时有无  
出血或疼痛现象。

## 第一次与家人讨论失禁问题：

时机是重要关键。寻找适当的时机，以诚恳体贴的方式和自然的语气聊聊他们的情况。

鼓励他们会见医生寻求专业建议。

再三保证他们其实并不孤单，数以万计的人都有失禁问题。

保持细心 – 谨慎选择你所使用的字眼。若显露你对失禁的不悦或不舒服，会让他们感到更不自在。



## 帮助失禁长者的建议

失禁可能会导致您的家人避免活动、限制社交生活，甚至在夜晚无法安心入睡

♥ 建立定时上厕所的时间表 (每隔2 小时一次)。

♥ 定期提醒他们上厕所。

留意明显的迹象：焦躁不安、

♥ 脸上出现异样表情或发出怪异声音，或是在房间来回走动。

♥ 选择容易穿脱的服装。

♥ 练习卡格尔运动。

♥ 随身携带另外一套干净的换洗衣物，以及准备吸收性成人纸尿裤。

♥ 外出时预备更长时间 (因为需要更频繁上厕所)。

♥ 睡觉前限制饮料摄入量。

♥ 确保通往浴室的走道畅通无阻。







# 帕金森症 之看护指南

## 帕金森症

(Parkinson's disease, 简称PD) 是一种渐进式的脑部神经系统疾病, 主要影响行动能力, 但也可能会影响认知功能(脑部运作)。

随着疾病进展, 患者的行动几乎等同于不可能的任务, 日常生活对于他们而言是重大挑战。即使是像穿衣般简单的日常活动, 患者也可能需要一整天来完成, 而平衡能力欠佳则会提高跌倒的风险。

## 推荐产品



TENA(添宁)纸尿裤

TENA(添宁)  
皮肤护理

# 管理日常生活 的建议

## 梳洗



坐着刷牙、刮胡子或吹干头发, 可以降低跌倒的风险。

## 装扮

预留足够的时间来装扮。持续催促 = 压力及厌恶。



开始装扮前, 先做些简单的伸展运动让肌肉“热身”。

坐在有稳固背部支撑的椅子。避免坐在床沿。



穿鞋和袜子时, 记得使用穿鞋凳。

选择宽松衣物、采用可伸展性布料缝制的衣服, 以及有拉链和尼龙搭扣的衣服。

## 进食

将食物切成小块状, 方便咀嚼和吞咽。

提防呛食或哽噎的情况。

如果出现经常咳嗽、哽噎或吞咽困难的情况, 请会诊语言治疗师。

每餐饭后挺直坐着至少30分钟。



## 帕金森症与失禁

帕金森症最常见的非运动症状就是夜尿症。夜尿症是晚上多尿的医疗名词。经常上厕所可能会提高跌倒和严重受伤的风险。确保灯光足够明亮, 同时也应确保通往浴室的路途畅通无阻。



# 阿兹海默症 之看护指南

阿兹海默症是一种会影响记忆力、思考能力和行为能力的脑部疾病。焦虑、攻击性行为和睡眠障碍等行为改变，是面对阿兹海默症的最大挑战，以及最痛苦难熬的生活影响。

# 管理



## ① 漫游症， 或漫游行为

罹患阿兹海默症的人会出现毫无目的的漫游的情况，原因有很多，例如：沉闷无聊、药物副作用、正在寻找“某些东西”或“某些人”。

- ♥ 鼓励他们运动以减少烦躁不安的情况。
- ♥ 安装需要钥匙才能打开的新门锁。
- ♥ 安装窗帘来遮挡门。
- ♥  使用备有全球定位系统（简称GPS）功能的手表。
- ♥ 让患者戴上身份标识手链或将个人资料缝制在衣服上。
- ♥ 收藏患者的近照，以备万一失踪时您需要呈报资料。
- ♥ 将患病亲人的情况告知邻居，并将你的手机号码提供给邻居。



# 阿兹海默症 相关行为的建议<sup>7</sup>



## 攻击性行为

攻击性行为可能是环境因素、恐惧和疲劳等原因所诱发。不妨尝试以下方法：

减少房间内的噪音、杂乱情况和人数。

避免移动居家物品或家具位置。熟悉的物品摆设和照片会让患者觉得有安全感。

减少摄取咖啡因、糖份及可能提升能量的食物。



尝试轻柔抚摸患者、让他们聆听柔和音乐、阅读或散步。

患者焦虑时应尝试分散其注意力。

Zzz



## 无法入睡/ 日落症候群

如果你发现您心爱的家人无法入睡或在夜晚时分坐立不安：

增加白天的活动量，例如：运动。白天尽量不要午睡。

限制糖份、咖啡因和垃圾食物的摄取量。

傍晚时分安排比较静态的活动。例如：玩拼图游戏或一起听柔和舒缓的音乐。



日落前开灯、黄昏前就关上窗帘，这将会减少影子晃动的现象及降低患者混淆感觉。



## 阿兹海默症 与失禁

罹患阿兹海默症的家人，可能并不知道他/她需要排尿，忘记浴室的位置，甚至也可能无法及时脱下他/她的衣服。



## 推荐产品



TENA(添宁)纸尿裤



TENA(添宁)护肤产品

# 糖尿病 之看护指南

罹患糖尿病的年长者很容易出现血糖水平偏低的情况。<sup>9</sup> 低血糖问题可能会导致中风、肾脏疾病、失智症，严重时甚至可能死亡。

遗憾的是，由於糖尿病所导致的身体机能与认知能力缺损，人们往往会忽略低血糖的症状。



## 看护糖尿病老年患者 需要注意的事项:



- 1 记录及追踪药物用量**  
- 检查剂量是否正确。
- 2 确保患者定时用餐**  
- 不能省略任何一餐!
- 3 帮助他们测量血糖**  
- 如果血糖水平太低，马上饮用含糖饮料，服用2汤匙蜜糖或果酱。<sup>9</sup>
- 4 陪伴患者一起看医生。**

## 老年患者的糖尿病健康建议

设定小目标并开始做出改变：

### 保持活跃



鼓励你的家人在居家附近散步及走动。另外，你也可以在椅脚放置运动踏板，或设置运动脚车。

### 减轻体重



设定目标减轻5-10%体重，<sup>10</sup> 你可以透过运动及选择健康食物来达成目标。

### 健康饮食



摄取多元化食物，例如：鱼肉和瘦肉。尽量选择高纤维含量的食物，例如：蔬菜、水果、全谷类和豆类，另外也鼓励多摄取低脂食品，例如：牛奶、优格乳和乳酪。

### 切勿吸烟



吸烟会提高并发症的风险。



# 糖尿病足部护理

足部问题是糖尿病患者的常见的问题。足部问题会影响一个人的行动能力。采取以下措施护理足部：



每天检查足部。检查看有没有红色斑点、水泡或脓疮。



每天清洗足部。浸泡足部会提高感染的风险。



抹干足部，尤其是脚趾之间的位置。潮湿部位会导致皮肤破损。



## 糖尿病神经病变

滋润足部以避免干燥龟裂。抹掉未被皮肤吸收的滋润液。



清洗微细伤口。每天检查伤口有没有愈合。



在室内也应穿上合脚的拖鞋，保护足部避免受伤。



糖尿病病情控制不当会导致糖尿病神经病变，这是一种神经受损的情况。症状包括疼痛、麻痹感，以及消化系统、血管、心脏和泌尿道等健康问题。糖尿病神经病变会导致伤口需要较长时间愈合，以及提高伤口感染的风险。'各种皮肤问题，甚至是细微的割伤或疮口都可能会因此而迅速恶化'

## 推荐产品



TENA(添宁)纸尿裤

## 失禁与糖尿病

失禁是糖尿病神经病变最常见的并发症，这是一种经常频尿及尿急的情况。

这可能是需要担心的问题，因为患有糖尿病的年长者发生尿道感染(简称UTI)的风险更高。

# 中风 之看护指南

中风是马来西亚第三大死亡原因，同时也是导致严重残疾情况的最常见单一因素。<sup>12</sup>



如果你亲爱的家人中风了，以下是你可以做的事情：

♥ 陪伴家人出席复建疗程。

♥ 陪伴他们玩记忆力游戏、拼图和填字游戏，帮助提升记忆力、专注力及促进思考能力。



♥ 如果沟通方面遇到困难，建议求助于言语治疗师。

♥ 尽量让他们参与谈话内容（即使他们不能积极参与谈话）。



♥ 使用餐饮小工具，例如：备有柔软泡棉握把/握柄的餐具和餐盘缘架。



压疮会出现在身体骨头突出的部位，例如：脚踝、臀部、足后跟和尾骨<sup>13</sup>。长期卧床或坐轮椅的中风患者有压疮增生的风险。



## 预防压疮的实用性方法<sup>14</sup>

冲凉、装扮，以及更换潮湿肮脏衣服时，记得检查皮肤的变化。

经常帮家人更换姿势，例如：卧床者应每2-4小时翻身，坐轮椅时应每15分钟更换姿势。



减少摩擦或受压情况<sup>15</sup>。移动患者或帮助改变姿势时，千万不要采用拖拉或滑动方式。

使用缓解压力床垫。

在可能产生互相压迫的身体部位放置枕头，例如：尾骨下方、肩膀、足跟和手肘。



时刻保持皮肤干爽  
(参考预防皮肤过敏章节)



TENA(添宁)纸尿裤

## 预防皮肤过敏的实用性方法

使用毛巾沾水和肥皂冲凉或抹身。



确保完全抹干身体。皮肤潮湿会提高生疮和皮肤感染的机率。

确保TENA(添宁)湿纸巾供应量充足，排便后可以轻松擦拭干净。



涂抹护肤软膏(例如：TENA氧化锌尿疹软膏)保护皮肤。冲洗身体后应再次涂抹。



夜间防护应使用高吸收力的产品，例如：TENA Slip(超强型纸尿裤)或TENA Value(超值型纸尿裤)

## 推荐产品



TENA(添宁)皮肤护理



# TENA(添宁)黏贴式纸尿裤和TENA(添宁)纸尿裤穿著步骤

适合对象:  
卧床/轮椅使用者



适合对象:  
活跃辅助步行



## TENA(添宁)黏贴式纸尿裤



## TENA(添宁)纸尿裤



1



准备好新的纸尿裤，  
采用纵向方式折叠并  
用手握住。

2



使用TENA湿纸巾小心抹干  
净会阴部位。帮助穿戴纸尿裤  
的成人翻身到另一面，把  
纸尿裤从前到后经由胯部穿  
上。  
确保尿湿指标在中央位置。  
把纸尿裤铺平然后将人转身  
至背部平躺  
状态。

3



使用尿湿指标作为指南，  
将纸尿裤放在中央位置。  
确保腰围固定带靠近  
肚脐位置。

4



先将下方位置的黏贴带往  
上固定贴紧。纸尿裤的塑  
胶凹槽位置可以预防旁侧  
外漏。

5



将上方位置的黏贴带往下  
固定贴紧。

1



如同穿内裤般往上拉。

2



从旁边撕下方便移除。

3



穿上后使用背面位置的  
黏贴带贴紧。

## 纸尿裤穿戴需知事项

- ✓ 测量腰围以确定正确尺寸。
- ✓ 选择正确的吸收力类型。
- ✓ 选择与使用者腰围相同尺寸的纸尿裤。  
这可以确保不会遗漏、吸收能力也会  
更好。
- ✗ 不要使用爽身粉，因为它会降低纸尿裤  
的吸收力。
- ✗ 如果选择过大的尺码，将导致溢漏。



# 看护患者的重要事实

## 药物

药物会产生副作用，可能会影响老年人的思考与平衡能力，导致他们产生幻觉或出现低血糖水平问题。<sup>16</sup>

明确列出所有服用的药物、维他命和草药清单。

除非必要，应避免会诊多个医生。如果你需要会诊多个医生，请参考以下重点事项。



## 安全与跌倒预防

跌倒是老年人生理受伤、失能与住院的主要原因。

1

与你的医生讨论以找出任何可能导致跌倒的医疗因素。

2

与复健治疗师共同制定出预防性策略。

3

咨询职能治疗师，评估你的居住环境及建议改善方案。



## 适合卧床不起者的练习

### 运动1：被动式手肘弯曲



1. 将手臂抬起，与肩膀呈90度，确保手肘与床面保持接触。
2. 保持10秒。再重复10次，目标为一天做3遍，1遍10次。

### 运动2：被动式伸展跟腱肌肉



1. 脚踝向上弯曲，如触摸小腿般。
2. 确保脚跟与床或地板保持接触。
3. 将一只手放在脚踝下，以作支撑。
4. 保持弯曲30秒。
5. 重复10次。
6. 目标为一天做3遍，1遍10次。

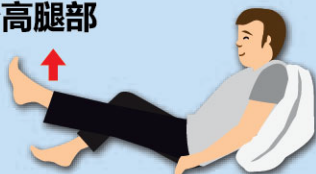
## 轮椅使用者的运动

### 运动1：提高脚趾

1. 坐在有扶手和坚固靠背的椅子上。
2. 慢慢并轻轻地将脚后跟从地面提起，离地，然后放回地面。重复10次。



### 运动2：抬高腿部



1. 坐在床上或椅子上，背部伸直，双腿膝盖弯曲。
2. 缓慢伸直并抬起右腿，然后保持两秒，再放回起始的位置。
3. 左腿重复上述运动。

## 适合活跃的长者的练习

### 运动1：膝盖弯曲



1. 扶着椅背以保持平衡。
2. 膝盖弯曲至45度，将臀部的位置降低至一半，同时保持头部和背部挺直。
3. 重新站直。
4. 重复上述动作10次。

### 运动2：脚步摆动

1. 扶着椅背以保持平衡和稳定。
2. 挺胸站直，并将您的重心转移到一只脚。
3. 稍微将您的右腿往后抬高并伸直。
4. 慢慢地放下您的腿。





## 凯格尔运动

骨盆运动(例如:凯格尔运动)可以帮助强化骨盆底肌肉。正确练习凯格尔运动可以减少,甚至是停止漏尿问题。

**1** 保持舒服的坐姿,膝盖与腿部微微张开。往后躺靠并将前臂放在膝盖上。放松身体将头部垂下。

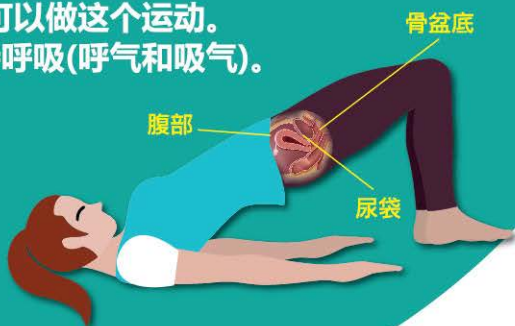
**2** 想象你正在“放屁”(或正在憋尿),然后慢慢地紧缩及放松骨盆底肌肉。记得不要使用腹部或大腿肌肉力量。

**3** 紧缩骨盆底肌肉并保持10秒,然后放松肌肉10秒。建议每天至少做此运动3次,每次重复上述动作10下。

**4** 你也可以躺在床上、坐在地上或站起来做凯格尔运动,随时都可以做这个运动。记得要保持呼吸(呼气 and 吸气)。

### 备注:

使用正确的肌肉进行运动很重要。如果你在练习凯格尔运动面对问题,建议求助于康复治疗师。



## 居家安全建议



### 灯光照明

- 确保楼梯、浴室、睡房、厨房和走道有充足的灯光。
- 在床边放置一盏灯。
- 确保通往浴室的走道在夜晚时足够光亮。



### 地面与家具

- 妥善摆设家具，以确保走道安全及空间宽敞。
- 在光滑表面放置防滑垫并贴上胶布。
- 移除滑移的地毯。
- 确保所有家具平稳摆放。
- 遮盖所有尖锐边角和角落。



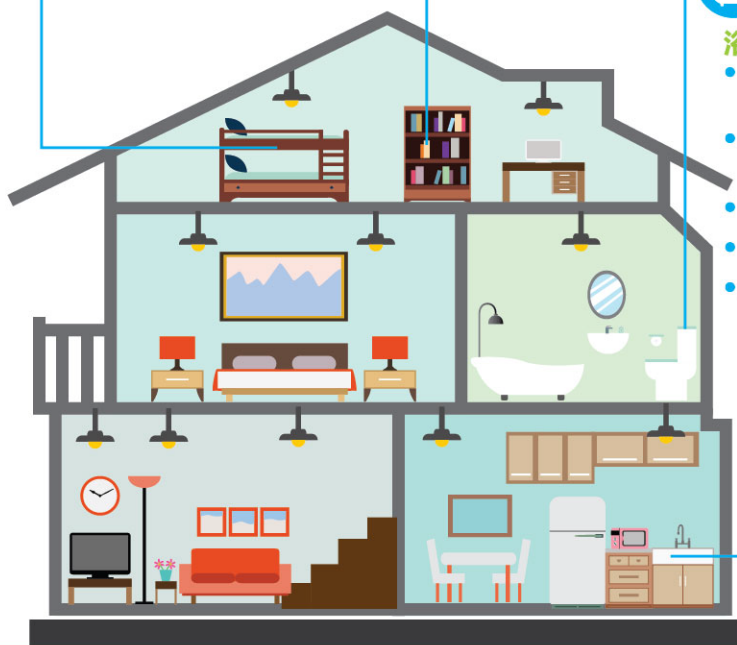
### 浴室和厕所

- 在厕所和沐浴空间安装支撑杆。
- 在沐浴空间和洗手盆位置放置防滑垫。
- 安装沐浴安全椅。
- 安装可提起或抬高的厕所座。
- 地毯或地垫需紧贴在地板。



### 厨房

- 确保厨房餐具放在容易获取的位置。



## 一般安全事项

- 手机/电话随时备好紧急联络号码。
- 使用提供全天候监控和紧急协助的医疗警告设备。
- 别让电线散落在地面。
- 穿上采用优质塑胶鞋底鞋子。



# 看护者的 情绪和健康

看护者往往会忘记这个事实，那就是照顾别人之前，首先需照顾好自己。

抬起患者沉重的身躯、频密地帮助患者翻身、协助他们上厕所，甚至应付各种出乎意料的行为改变，可能会影响看护者的健康与整体身心状况。因此，当你照顾亲爱的家人时，你绝对不能忘了自身需求。这点非常重要。

## 情绪健康需求

与他人**交谈**。



**抽出时间**给自己。  
阅读、与朋友外出午餐  
或出去散步。



保持生活的平衡点，  
不要放弃对你而言  
很重要的活动。

**辨识**压力及过度疲劳的症状。  
如有需要请**寻求**专业协助。



## 生理健康需求

每星期三次，每次至少**运动**  
30分钟。你可以尝试瑜伽、  
静坐冥想，甚至是太极，  
帮助你管理压力。



定期进行健康检查。照顾他  
人会提高看护者出现多种  
健康问题的风险。<sup>17</sup>



**睡眠充足**。如果你无法确保  
拥有8个小时不受干扰的睡眠，  
白天时请记得短暂歇息。



定期摄取**均衡**健康饮食。



## 寻求支持力量

**要求**家庭成员、朋友或  
邻居给予你一些支持力量。



**选择**专业护理服务，  
给予自己歇息的空间。

善用现代**科技**，选择送货  
到家的购物或餐饮服务。



**加入**支援组织，  
与其他照顾者**沟通**交流。



适合：  
长期卧床/轮椅用户



黏贴式纸尿裤

吸收能力 6



TENA Value



提供2倍你所需要的  
吸收性能

尺寸	腰围	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147
XL	50 - 62	127 - 157

吸收能力 6



TENA Slip Plus



100%透气尿片提供  
更健康的皮肤

尺寸	腰围	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147

吸收能力 7



TENA Slip Super



尺寸	腰围	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147
3XL	69 - 96	175 - 244

吸收能力 8



TENA Night Secure



提供更长更宽的后部  
保障睡眠不间断

尺寸	腰围	
	inch	cm
M	28 - 48	72 - 122
L	36 - 58	92 - 144



Ung Siew Mei,  
照顾了她的母亲1年

## “尿布通风, 没有皮疹了”

我的妈妈中风并因为药物的影响持续排尿。我们试过了很多牌子纸尿裤, 但是没有一个可以维持不外漏超过两个小时, 甚至还导致妈妈患上皮疹。我试用TENA Slip Super, 因为尿布通风, 所以妈妈没有皮疹的问题。现在, 妈妈可以更好地休息, 而我也不需要经常替她更换纸尿裤, 因为它比其他尿布的吸收力更强。

## “无外漏, 皮肤干爽”

我希望我母亲在夜晚能够舒适入眠, 而TENA Value也真的做到这一点。它的强大吸收功能可以维持一整个夜晚, 同时也让皮肤保持干爽。



Noorrelawati Binti Abdul Rahman,  
照顾了她的母亲2年



适合：  
激活的长者/辅助步行



纸尿裤

吸收能力



TENA Pants Value



吸收能力



TENA Pants Plus



就像平常穿内裤般贴身保护

尺寸	腰围	
	inch	cm
M	31 - 43	80 - 110
L	39 - 53	100 - 135
XL	47 - 63	120 - 160

尺寸	腰围	
	inch	cm
M	31 - 43	80 - 110
L	39 - 53	100 - 135
XL	47 - 63	120 - 160

“如内裤般”

虽然我的父亲还可以走动，但是因为年龄的关系，他行动开始缓慢下来。TENA Pants Plus对于他来说，是非常方便和容易穿的。它让他感到独立自主，他不会因为穿着它而感到害羞，因为穿上它犹如内裤般轻便自然。它穿起来舒适自在且吸收力强，物有所值。



Sarah Wong Siau Peck,  
照顾了她的父亲6个月

“无外漏、无异味”

我们尝试了各种品牌，最终决定继续使用TENA Pants Plus。它不会外漏也无异味，而且它的吸收能力强，让我减少了清理的次数。因为它的设计轻薄，我的母亲也可以舒适地走动。使用TENA Pants Plus以后，她在周末还可以外出，出门不再觉得不便。这就是TENA Pants Plus是我的母亲首选的原因。



Juriah Bt Jalalus Shuti,  
照顾了她的母亲2年



# TENA®

## TENA(添宁)护肤产品系列 简单的三个步骤 让您拥有更健康的肌肤

# PROskin



### 1 保持皮肤 干爽

TENA Tape Diaper and Pants



### 2 保持皮肤 洁净

TENA Wet Wipes



### 3 保持皮肤 舒缓

TENA ProSkin Zinc Cream



CFM  
CONTINENCE  
FOUNDATION  
OF MALAYSIA

# TENA®

## PROskin

### Total Care Solution For Skin Health



Customer Careline  
1-800-88-9988

-  [www.facebook.com/TENA.Malaysia](https://www.facebook.com/TENA.Malaysia)
-  [my.asktena@vinda.com](mailto:my.asktena@vinda.com)
-  [www.TENA.com.my](http://www.TENA.com.my)



Imbas di sini  
untuk memulakan  
penjagaan  
inkontinen anda  
dengan TENA.

  
CONTINENCE  
FOUNDATION  
OF MALAYSIA