



Pressinformation

9 januari 2018

Tena vill få fler män med urinläckage att motionera

Hygienvarumärket TENA Men har inlett samarbete med organisationen "En Svensk Klassiker". Detta för att uppmärksamma att urinläckage – som drabbar var fjärde man över 40 år – inte behöver begränsa deras möjligheter att träna och motionera. Idag uppger nästan var tionde person som lider av urinläckage att det är ett hinder för träning enligt en undersökning från Tena.

Trots att var fjärde man över 40 år lider av urinläckage idag, är det fortfarande ett tabubelagt ämne.

- Genom att samarbeta med En Svensk Klassiker vill vi visa att urinläckage inte behöver stoppa någon från att leva ett aktivt liv och göra precis allting som man brukar, vare sig det är att genomföra ett krävande lopp, åka på semester eller bara gå ut och träffa vänner, säger Johanna Nilsson, Kommunikationsansvarig för TENA Men.

Att ämnet är tabu, gör att många som lider av urinläckage inte vet att det finns produkter speciellt utvecklade för män och att få vågar söka hjälp för sina problem.

- Att röra på sig är viktigt för hälsan och då vill vi verka för att fler män vågar träna även om de lider av urinläckage. Att var tionde undviker träning av rädsla för läckage är något vi vill vara med och förändra. De allra flesta sporter går alldeles utmärkt att träna med rätt anpassade skydd, såväl löpning som styrketräning och skidåkning, säger Johanna Nilsson.

Övningar för att återfå kontrollen

Det finns övningar som minskar urinläckaget och som hjälper till att kontrollera blåsan. För en person som dricker en och en halv liter vatten om dagen är det helt normalt att besöka toaletten upp till åtta gånger. För den som behöver återfå kontrollen över blåsan tipsar TENA Men:

- Spänn samma muskler som används när du vill förhindra en fis. Varje gång du spänner exakt dessa muskler tränar du bäckenbottenmuskulaturen.
- Knip ihop bäckenbottenmusklerna och håll i två sekunder. Slappna av i 2 sekunder och repetera. Upprepa övningen upp till tio gånger.
- Knip med måttlig styrka och håll kvar så länge som möjligt, försök att hålla knipet i 60 sekunder.
- Upprepa dessa övningar upp till 3 gånger/dag
- När du lärt dig rätt teknik kan du knipa med maximal styrka. Knip så hårt du kan i 5 sekunder. Slappna av i 5-10 sekunder. Upprepa övningen upp till tio gånger.

(Källa: TENA Men, www.tenamen.se)

För ytterligare information:

Sofia Hallberg, Communications Director, Essity region Nordic
+46 721 414 299
Sofia.hallberg@essity.com



Om Essity

Essity är ett ledande globalt hygien- och hälsobolag som utvecklar, tillverkar och säljer produkter och lösningar inom Personal Care (Baby Care, Feminine Care, Incontinence Products och Medical Solutions), Consumer Tissue och Professional Hygiene. Vår vision är att öka välbefinnande genom ledande lösningar inom hygien och hälsa. Försäljning sker i cirka 150 länder under många starka varumärken som de globalt ledande TENA och Tork samt andra varumärken som exempelvis Leukoplast, Libero, Libresse, Lotus, Nosotras, Saba, Tempo, Vinda och Zewa. Essity har omkring 48 000 medarbetare och nettoomsättningen 2016 var cirka 101 miljarder kronor (10,7 miljarder euro). Affärsverksamheten bygger på en hållbar affärsmodell där värdeskapande för människor och miljö sätts i centrum. Bolaget har sitt huvudkontor i Stockholm och är noterat på Nasdaq Stockholm. Essity ingick tidigare i SCA-koncernen. För mer information, besök www.essity.com.

About TENA®

TENA is a brand of Essity. With over 50 years of experience TENA is the world's leading continence care brand. We offer a full range of absorbent products, services and solutions that are tailored to the needs of individuals, their families and healthcare professionals. With the TENA brand, Essity is at the forefront of developing products and services that help improve dignity and the quality of people's lives.