



The Understanding Specialist

# CARING 101

## HANDBOOK

### YOUR CAREGIVING COMPANION





**黄荣彬医生**  
泌尿科专科顾问  
MBBS(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(Continence 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“活得老，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

|            |    |
|------------|----|
| 柏金森症之看护指南  | 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)黏贴式纸尿片和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)黏贴式纸尿片 | 19 |
| TENA(添宁)纸尿裤    | 20 |
| TENA(添宁)护肤系列   | 21 |

# 给您的一封信



The Understanding Specialist

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。

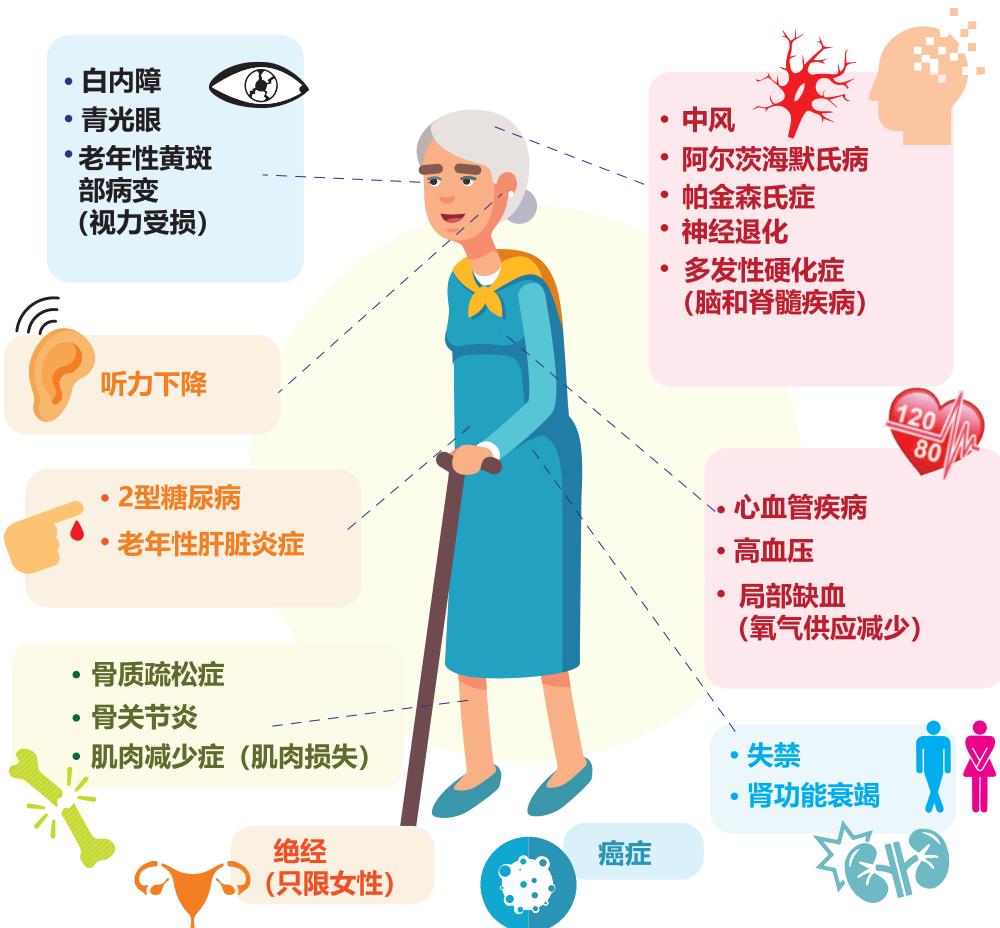
忠实于你的，  
TENA(添宁)

# 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



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<sup>3</sup>**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<sup>3</sup>**人面对某种类型的失禁  
问题。



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>

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。

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

脑部(神经性)疾病：

- 中风
- 柏金森症
- 阿兹海默症
- 多发性硬化症



## 造成失禁的原因

## 您如何知道亲人面对失禁问题？

**心境/情绪上的转变。**



**房间弥漫尿液或粪便的味道。**



**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)黏贴式纸尿片  
和TENA(添宁)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。

记录液体摄取量及排尿的次数。

观察排尿时有无出血或疼痛现象。

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。

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。

## 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片。

♥ 外出时预备更长时间  
(因为需要更频密上厕所)。

♥ 睡觉前限制饮料摄取量。

♥ 确保通往浴室的走道畅通无阻。





# 柏金森症 之看护指南

## 柏金森症

(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。



## 柏金森症与失禁

柏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

②



## 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。

③



## 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)纸尿裤

# 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！

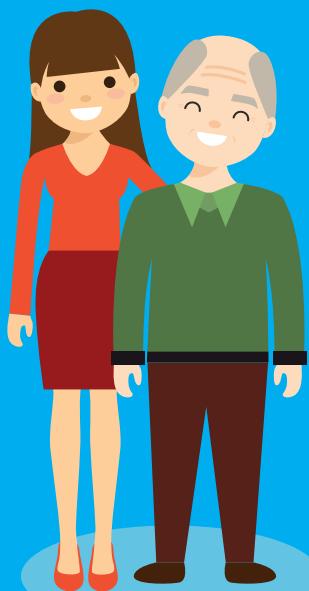
- 3** 帮助他们测量血糖  
- 如果血糖水平太低，  
马上饮用含糖饮料，  
服用2汤匙蜜糖或果酱？

- 4** 陪伴患者一起看医生。

# 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>8</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。



## 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



鼓励你的家人在住家附近散步及走动。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。



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。  
每天查看伤口  
有没有愈合。



## 糖尿病 神经病变

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。<sup>11</sup> 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）。

..Hello



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

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)  
舒缓过敏肌肤。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)黏贴式纸尿片和TENA(添宁)纸尿裤穿著步骤

适合对象：  
卧床/轮椅使用者



TENA(添宁)黏贴式纸尿片



适合对象：  
活跃的年长者/  
使用步行辅助器人士



TENA(添宁)纸尿裤



1



准备好新的纸尿片，  
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  
片的成人翻身到另一面，把  
纸尿片从前到后经由胯部穿  
上。  
确保尿湿指标在中央位置。  
把纸尿片铺平然后将人转身  
至背部平躺  
状态。

3



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

4



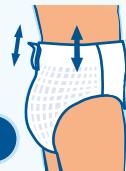
先将下方位置的黏贴带往  
上固定贴紧。纸尿片的塑  
胶凹槽位置可以预防旁侧  
外漏。

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. 稍微将您的右腿往身后抬高并伸直。
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。

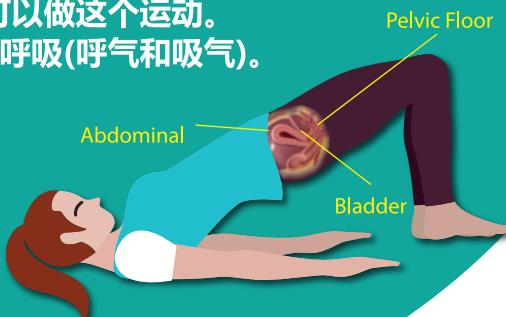
**1** 保持舒服的坐姿，膝盖与腿部微微张开。  
往后躺靠并将前臂放在膝盖上。  
放松身体将头部垂下。

**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(呼气和吸气)。

**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的鞋子。

# 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



## 黏贴式纸尿片

### 吸收能力



TENA Slip Super



9/10  
喜好评分<sup>18</sup>

见证健康的皮肤益处

夜间透气纸尿片，  
让你睡得更安稳

### 吸收能力



TENA Slip Plus



100%透气尿片提供  
更健康的皮肤

### 吸收能力



TENA Value



超过  
9/10 满意度<sup>19</sup>  
根据用户调查

提供2倍你所需要的吸收性能

#### 尺寸

#### 腰围

M

28 - 48寸

72 - 122厘米

L

36 - 57寸

92 - 144厘米

#### 尺寸

#### 腰围

M

32 - 44寸

81 - 112厘米

L

45 - 58寸

114 - 147厘米



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的纸尿布，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布，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睡，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 Plus



吸收能力



## TENA Pants Value



就像平常穿内裤般贴身保护

| 尺寸 | 腰围       |             |
|----|----------|-------------|
| M  | 31 - 43寸 | 80 - 110厘米  |
| L  | 39 - 53寸 | 100 - 135厘米 |
| XL | 47 - 63寸 | 120 - 160厘米 |

| 尺寸 | 腰围       |             |
|----|----------|-------------|
| M  | 31 - 43寸 | 80 - 110厘米  |
| L  | 39 - 53寸 | 100 - 135厘米 |



Sarah Wong Siau Peck,  
照顾了她的父亲6个月

## “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。

## “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 (添宁) 产品系列予 您更健康的肌肤



The Understanding Specialist

## 洁净 TENA Wet Wipes



强力又大的湿巾能  
更有效地洁净身体



pH Balanced

经防过敏与皮肤病检测  
轻易取用100张湿巾

## 舒缓 TENA Zinc Cream



舒缓过敏肌肤与促进  
皮疹的恢复

## 保护 TENA Absorbent Underpad



保护床垫与椅子以免遭  
外漏及保持肌肤干爽

# Reference

- 1.TENA-Harley 1,700KM Ride To Change Perception Towards Incontinence  
[http://youth.bernama.com/v2/news.php?id=1358582&sm\\_au\\_=iVmmml7PPfrq6jN](http://youth.bernama.com/v2/news.php?id=1358582&sm_au_=iVmmml7PPfrq6jN)
2. Nygaard I, Barber MD, Burgio KL, Kenton K, Meikle S, Schaffer J, et al. Prevalence of symptomatic pelvic floor disorders in US women. *JAMA*. 2008 Sep 17; 300(11):1311-6.
3. Survey of urinary incontinence in 1362 female outpatients in KL ,urinary incontinence occurs in 33% of those surveyed , P Ng and Carolyn Yim 1996 CFM survey internal file
4. Byles & Chiarelli, 2003: Help seeking for urinary incontinence: a survey of those attending GP waiting rooms, Australian and New Zealand Continence Journal)
5. Tips & Advice Center: Talking to your doctor. Retrieved from National Incontinence.com.  
<https://nationalincontinence.com/tips-talking-to-your-doctor>
6. Prevalence of nocturia in Parkinson's disease patients from various ethnicities. Abdul Qayyum Rana, Haris Vaid, Mohammad Raza Akhter, Naeem Yousaf Awan, Abdul Fattah, Muhammad Husain Cader, Kevin Hafez, Mohammad Abdullah Rana, Muhammad Saad Yousuf *Neurol Res*. 2014 Mar; 36(3): 234-238. Published online 2013 Dec
6. doi: 10.1179/1743132813Y.0000000264.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24070394>
7. Family Caregiver Alliance, Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors.  
<https://www.caregiver.org/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors>
8. Older diabetics may be pushing blood sugar too low. Retrieved from Reuters.  
<https://www.reuters.com/article/us-elderly-diabetes-overtreatment/older-diabetics-may-be-pushing-blood-sugar-too-low-idUSKBNOKL21M20150112>
9. Hypoglycemia. Retrieved from American Diabetes Association.  
<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>
10. What's Your Healthy Weight? Retrieved from Diabetes UK.  
<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/Whats-your-healthy-weight/>
11. How Does Diabetes Affect Wound Healing. Retrieved from Medical News Today.  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320739.php>
12. Stroke in Malaysia. Retrieved from National Stroke Association of Malaysia.  
[http://nasam.org/english/prevention-what\\_is\\_a\\_stroke.php](http://nasam.org/english/prevention-what_is_a_stroke.php)
13. Pressure Ulcer Risk Spots. Retrieved from PubMed Health.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0025822/>
14. Pressure Ulcer Prevention. Retrieved from KPJ Ampang Puteri.  
<https://www.kpjampang.com/Pressure-Ulcers-Prevention-article-156.html>
15. Skin Health: Prevention and Treatment of Skin Breakdown. Published in The Transverse Myelitis Association Journal Volume V January 2011. Janet Dean, MS, RN, CRRN, CRNP, The International Center for Spinal Cord Injury, Kennedy Krieger Institute, Baltimore Maryland.
16. Kernisan, Leslie. "6 Common Medication Problems in Aging, & What You Can Do. Better Health While Aging". Retrieved from <https://betterhealthwhileaging.net/6-medication-problems-aging/>
17. Schulz, Richard, and Paula R. Sherwood. "Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving." *The American Journal of Nursing* 108.9 Suppl (2008): 23-27. PMC. Web. 12 Apr. 2018.
18. Based on consumer usage test 2013, TENA Slip with ConfioAirTM is more airy and helps keep skin healthy
19. New TENA Consumer Test Report Feb 2016



The Understanding Specialist

#1

Global leader  
in continence care\*



\* Based on Group Annual Report 2016

Improves The Quality Of Everyday Life

Customer Careline

1-800-88-9988

(Mon-Fri, 9am-5pm)



[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)

