

Zwachtelen en steunkousen: hoe gaat dat in zijn werk?

**U wordt gezwachteld op advies van de huisarts.
In deze folder leest u waarom dit nodig is en wat
u, de komende tijd kunt doen.**



Waarom zwachtelen?

Uw benen worden de komende tijd gezwachteld. Dit zorgt ervoor dat het vocht in uw benen afneemt. En het is beter voor de bloedsomloop. Zwachtels geven druk op uw been. Door het lopen of bewegen drukken de zwachtels tegen uw kuitspier. Die spier drukt dan tegen uw vaten en het vocht in uw benen neemt daardoor af. Uw benen worden daardoor dunner.

Hoe gaat het zwachtelen?

Een compressiespecialist neemt contact met u op voor het maken van een afspraak. Tijdens deze afspraak worden uw benen opgemeten en ontvangt u direct of kort daarna een klittenbandzwachtel. Nadat u de zwachtels heeft ontvangen, kunt u zelf de zwachtels aan doen of komt de thuiszorg bij u langs om uit te leggen hoe u deze goed aandoet en zelf kunt aanpassen voor de juiste druk op uw been. De compressiespecialist maakt een afspraak met u voor het aanmeten van steunkousen.

Let op:

Na het advies van de huisarts om te starten met zwachtelen, kunt u zich indien nodig aanmelden bij een thuiszorgorganisatie in uw buurt.

Wat kunt u zelf doen?

- De klittenbandzwachtel kunt u uitdoen wanneer u gaat slapen, maar u mag hem 's nachts ook aanlaten.
- Houd uw zwachtels droog. Overleg met de thuiszorg wat u kunt doen om uw zwachtels tijdens het douchen droog te houden.
- Leg uw benen omhoog (horizontaal) wanneer u zit. Zo voorkomt u dat vocht in uw benen komt. Mogelijk kunt u het voeteneind van uw bed iets hoger maken.
- Probeer uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk te blijven doen. U mag gewoon blijven fietsen en autorijden.
- Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de doorbloeding. Probeer dit te vermijden.
- Beweeg gedurende de dag regelmatig! Wandel daarnaast ook minimaal 30 minuten per dag. Dit helpt mee om het vocht te verminderen in uw been.
- Wikkel uw voeten goed af bij het lopen en zorg voor comfortabele platte schoenen die niet te strak zitten. Ook als u kramp krijgt, is het goed om een stukje te lopen.
- U kunt ook oefeningen doen wanneer u zit. Draai bijvoorbeeld een aantal keren per dag rondjes met uw voeten links- of rechtsom, of schrijf het alfabet met uw voet.

Wanneer neemt u contact op met de huisarts/wijkverpleegkundige?

- Als u erge pijn voelt aan uw benen, voeten of tenen.
- Als u merkt dat de zwachtels te strak zitten en uw tenen wit worden.
- Als u meer moeite met ademen krijgt.
- Direct na het zwachtelen kunnen de tenen soms blauw zijn. Als de verkleuring niet verdwijnt als u de benen beweegt, neem dan ook contact op.

Een compressiespecialist

is iemand met de kennis en kunde die nodig is voor het aanmeten van zwachtels of steunkousen. En hij/zij heeft ook kennis van de aan- en uittrekhulpmiddelen die er zijn.

Steunkousen

Is het vocht uit uw benen verdwenen? Uw huisarts heeft bij de start van het zwachtelen geadviseerd om daarna steunkousen te gaan dragen. Steunkousen zorgen ervoor dat het vocht niet weer terugkomt in uw benen. U draagt deze alleen overdag. Het is belangrijk dat u de steunkousen dagelijks bij het opstaan aantrekt en voor het slapen uittrekt. Dit voorkomt dat er opnieuw vocht gaat ophopen in uw benen.

De thuiszorg geeft aan wanneer de overstap van klittenband-zwachtels naar steunkousen mogelijk is. U maakt dan zelf een afspraak met een compressiespecialist. Die meet de steunkousen bij u aan.

Let op!

Het is belangrijk dat u de zwachtels blijft dragen tot en met de afspraak met de compressiespecialist, ook op de dag van de afspraak. Anders komt er weer meer vocht in uw benen en kunnen de steunkousen niet worden aangemeten.

Na het aanmeten draagt u de zwachtels tot u de steunkousen ontvangt en gaat dragen.

Wanneer u de steunkousen heeft ontvangen krijgt u tips om de kousen makkelijk aan en uit te doen. Als het met de tips en hulpmiddelen niet lukt, kunt u een afspraak maken met de ergotherapeut. De ergotherapeut bekijkt welke mogelijkheden geschikt voor u zijn. Het juiste hulpmiddel wordt dan voor u geregeld. Wanneer u het hulpmiddel thuis heeft gekregen, gaat u samen met de ergotherapeut oefenen om het te gebruiken, net zolang tot u het zelfstandig kunt. U kunt ook oefenen met een naaste, mantelzorger of oefenmaatje. Lukt het uiteindelijk echt niet, dan blijft u zorg aan huis krijgen voor het aan- en/of uittrekken van de steunkousen. Ondersteunt de thuiszorg u ook met andere zorg? Die zorg blijft u gewoon ontvangen, hieraan veranderd niets.

Vragen?

Voor vragen over het zwachtelen en/of gebruik van steunkousen neemt u contact op met de wijkverpleegkundige.

