

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 compressiespecialist maakt met u tijdens het aanmeten van de klittenbandzwachtels een afspraak voor het aanmeten van steunkousen. 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 neemt het vocht in uw benen weer toe 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 dan is het mogelijk om zorg aan huis te krijgen voor het aan- en/of uittrekken van de steunkousen.

Vragen?

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

Scan QR-code



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.

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

kern
gezond

Zeeuwse
Zorg Coalitie

Waarom is zwachtelen nuttig?

De komende tijd zult u klittenbandzwachtels om uw benen dragen. Dit zorgt ervoor dat het vocht in uw benen afneemt. Hierdoor verbetert 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?

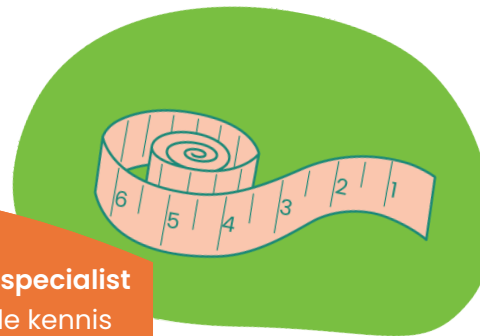
Een compressiespecialist neemt contact met u op voor het maken van een afspraak. Tijdens deze afspraak worden uw benen opgemeten en ontvangt u direct of kort daarna een klittenbandzwachtel. Nadat u de zwachtel heeft ontvangen kunt u deze zelfstandig aandoen. Als dat niet lukt, komt de thuiszorg bij u langs om uit te leggen hoe u deze goed aandoet en zelf kunt aanpassen voor de juiste druk op uw been.

Op deze website ziet u video's die u misschien ook helpen:

www.olmed.nl/zorgprofessionals/instructievideos

Wat kunt u zelf doen?

- De klittenbandzwachtel kunt u uitdoen wanneer u gaat slapen, maar u mag deze 's nachts ook aanlaten.
- Houd uw zwachtels droog. Overleg met de thuiszorg wat u eventueel 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.



Een compressiespecialist

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

- 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 of wijkverpleegkundige ?

- Als u veel pijn voelt aan uw benen, voeten of tenen.
- Als u merkt dat de zwachtels te strak zitten en uw tenen wit worden.
- Als u merkt dat ademen moeilijker gaat dan normaal gesproken.
- 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.