

Vraag & Antwoord

zelfstandig gebruik steunkousen en klittenbandzwachtels

1

Waarom krijg ik geen hulp meer van de wijkverpleging bij het aan- en uittrekken van steunkousen?

Het aan- en uittrekken van steunkousen kunt u zelf. Indien nodig met het gebruik van een hulpmiddel. Dat geeft u vrijheid en tijd: u hoeft niet meer te wachten tot een zorgverlener of iemand anders langskomt. Zelf steunkousen aan- en uittrekken geeft u vrijheid: u bepaalt zelf wanneer u ze aan- en uittrekt. En omdat de zorgverleners anderen kunnen helpen, draagt u bij aan het behoud van zorg voor iedereen die het nodig heeft, nu en in de toekomst. Uiteraard helpen zorgmedewerkers de mensen die om medische of andere redenen zelf niet hun steunkousen aan- of uit kunnen trekken.

2

Hoe kan ik mijn steunkousen aan- en uittrekken?

In deze [filmpjes](#) wordt uitleg gegeven over het zelfstandig aan- en uittrekken van steunkousen en klittenbandzwachtels. Handschoenen met extra grip en een antislipmatje kunnen u hierbij helpen. Deze kunt u zelf aanschaffen. De professional die de steunkousen aanmeet (de compressie-therapeut*), legt u uit hoe u de steunkousen zelf aan- en uit kunt trekken. En hij legt uit hoe u dit kunt doen met behulp van een eenvoudig hulpmiddel. Het is verstandig om uw partner of een bekende te vragen aanwezig te zijn bij deze uitleg.

3

Wat als het zelfstandig aan- en uittrekken van mijn steunkousen niet lukt?

Als het niet zelfstandig lukt na uitleg en oefening met een compressietherapeut, kijk dan eerst of iemand in uw omgeving kan helpen. Is er niemand die u kan helpen, dan kunt u hulp vragen aan een ergotherapeut. Een ergotherapeut kijkt met u mee wat nodig is om het zelf te kunnen doen of met hulp van uw mantelzorg. Deze kan de eerste keer ook met u oefenen. Er zijn verschillende hulpmiddelen beschikbaar. De ergotherapeut vraagt het hulpmiddel voor u aan.hulpmiddel.

4

Welk hulpmiddel is geschikt?

Welk hulpmiddel geschikt is voor u, is afhankelijk van verschillende factoren. Bijvoorbeeld hoeveel kracht u in uw handen heeft, of u bij uw tenen kunt en hoe soepel en lenig u nog bent. Op deze kaart vindt u informatie over de meest voorkomende hulpmiddelen en ziet u welk hulpmiddel in welke situatie het meest geschikt kan zijn. Een ergotherapeut kan u hierin adviseren.

Link naar leveranciers compressiemateriaal:

- [olmed](#)
- [human-healthcare](#)



Vraag & Antwoord

zelfstandig aan- en uittrekken van steunkousen

5

Waar kan ik de hulpmiddelen krijgen?

Als u een hulpmiddel nodig heeft, kunt u dat krijgen via een compressietherapeut (eenvoudig hulpmiddel) of een ergotherapeut. Als zij het hulpmiddel voor u aanvragen, wordt het meestal vergoed door de zorgverzekeraar. U kunt er ook voor kiezen om zelf een hulpmiddel aan te schaffen via bijvoorbeeld een thuiszorgwinkel. Dan betaalt u het zelf.

6

Wie oefent met mij, zodat ik het hulpmiddel zelf kan gebruiken?

Het oefenen met het hulpmiddel kunt u zelfstandig doen of met iemand uit uw gezin of uw omgeving. Om iemand te vragen om u tijdelijk te helpen met oefenen, kunt u de kaart voor het 'oefenmaatje' gebruiken. Daarop wordt uitgelegd wat er wordt verwacht van het 'oefenmaatje'. Het oefenmaatje helpt u tijdelijk met het oefenen van het aan- en uittrekken van de steunkousen, totdat u het zelf lukt.

7

Wie kan ik vragen als oefenmaatje?

Hulp vragen is niet altijd makkelijk. Toch zult u merken dat mensen u graag helpen, zeker als het tijdelijk is. U kunt bijvoorbeeld familieleden vragen, vrienden, burens, iemand van de vereniging waar u lid van bent, een oud-collega of een dochter van uw vrienden. Uw netwerk is vaak groter dan u denkt.

8

Wat wordt verwacht van een oefenmaatje?

Het oefenmaatje is aanwezig als u samen met de ergotherapeut de eerste keer oefent met de steunkousen. Hij of zij kijkt mee zodat degene weet hoe het aan- en uittrekken moet. Daarna komt het oefenmaatje dagelijks bij u langs om met u te oefenen om uw steunkousen zelfstandig aan- en uit te trekken met het hulpmiddel. Mogelijk is één of twee keer samen oefenen al voldoende. Misschien is het nodig om vaker langs te komen. Langer dan twee weken is een hoge uitzondering.

9

Heb ik een verwijzing nodig?

Om steunkousen te krijgen, heeft u een verwijzing nodig naar de compressietherapeut die deze aanmeet. U krijgt deze verwijzing van de arts. Vaak is er geen verwijzing nodig voor een afspraak bij een ergotherapeut en kunt u direct contact opnemen. Uw zorgverzekeraar of ergotherapeut kan hierover meer informatie verstrekken.

10

Moet ik het hulpmiddel of de ergotherapeut zelf betalen?

Nee, als u met het hulpmiddel uw steunkousen zelfstandig aan- en uit kunt trekken, wordt het hulpmiddel vaak vergoed door uw zorgverzekeraar. Het consult door de ergotherapeut wordt ook vergoed door de zorgverzekeraar (tot maximaal 10 uur per jaar). Aan beide vergoedingen zijn een aantal voorwaarden verbonden. Hier kan uw zorgverzekeraar meer over vertellen.

Vraag & Antwoord

zelfstandig aan- en uittrekken van steunkousen

11

Wie beslist of ik professionele zorg kan krijgen als het niet lukt om zelfstandig de steunkousen aan- en uit te trekken?

De wijkverpleegkundige kijkt naar uw persoonlijke situatie en beslist of professionele zorg nodig is. De huisarts of specialist beslist hier niet over, in geen enkel geval.

12

Krijg ik nooit meer professionele zorg bij het aan- en uittrekken van steunkousen?

Heeft u het eerst zelf geprobeerd en daarna samen met een ergotherapeut? Als het na deze hulp niet lukt dan kijkt de wijkverpleegkundige hoe u het beste geholpen kunt worden met het aan- en uittrekken van steunkousen.

13

Wanneer moet ik mijn steunkousen vervangen?

De zorgverzekeraar vergoedt eens per jaar nieuwe steunkousen.

14

Bij wie moet ik zijn als ik klachten krijg bij het dragen van mijn steunkousen of vragen heb?

Wanneer u klachten krijgt bij het dragen van uw steunkousen kunt u contact opnemen met de professional die u verwezen heeft voor steunkousen (bijna altijd is dat uw arts). Gaat het om klachten met de kousen zelf, dan kunt u contact opnemen met de compressietherapeut.

15

Ik word nu gezwachteld. Zijn steunkousen dan wel nodig?

Het zwachtelen is nodig om het vocht uit uw benen te halen. Wanneer het vocht uit uw benen weg is, worden de steunkousen aangemeten. Het is dan belangrijk om door te gaan met zwachtelen, omdat anders het vocht weer toeneemt en de steunkousen niet gaan passen. Het is niet voor iedereen nodig om te zwachtelen. Uw arts maakt hierover een inschatting. Het is belangrijk dat u uw steunkousen echt gaat dragen. In het belang van uw gezondheid en om te voorkomen dat er weer vocht in uw benen komt.

16

Moet ik mijn steunkousen voor altijd blijven dragen?

Het is altijd goed om uzelf af te blijven vragen of het nog wel nodig is dat u de steunkousen draagt. Uw gezondheidssituatie hoeft niet per se, naarmate u ouder wordt, te verslechteren. Twijfelt u aan de meerwaarde van de steunkousen. Bespreek het dan met uw arts.