

# Een passend compressiehulpmiddel voor u



Uw zorgverlener heeft verteld dat u voor uw gezondheidsklachten een compressiehulpmiddel nodig heeft. Misschien is het dragen van een compressiehulpmiddel nieuw voor u, wilt u meer weten of heeft u vragen. In deze gids proberen we antwoord te geven op uw vragen.

## Over compressiehulpmiddelen

Sommige ziektes veroorzaken pijn, vocht (oedeem) en ontstekingen in het lichaam. Daardoor kunt u last krijgen van pijn, 'zware' vermoeide armen of benen of een onrustig gevoel. Compressiehulpmiddelen helpen het lichaam. U heeft minder last van pijn, zwellingen, vocht of ontstekingen.

Een compressiehulpmiddel is **een medisch hulpmiddel dat wordt geadviseerd bij verschillende aandoeningen. Compressiehulpmiddelen ondersteunen de functies van uw lichaam.**

Vaak zijn het functies die het lichaam zelf niet of niet meer vervult. Een compressiehulpmiddel is

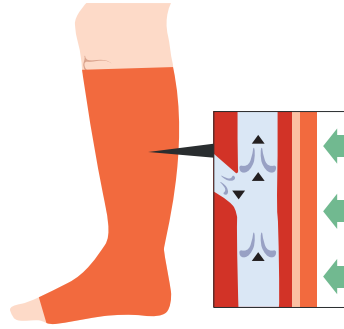
**de basis** van uw medische behandeling en daarom **noodzakelijk**. Het hulpmiddel kan ervoor zorgen dat uw klachten verminderen en voorkomen dat de klachten verergeren. Compressiehulpmiddelen genezen uw lichaam niet. Daarom is het belangrijk dat u de compressiehulpmiddelen blijft gebruiken. Ook als u zich beter voelt.

In het begin is het leven met compressiehulpmiddelen wennen. Daarom is het belangrijk dat u het juiste hulpmiddel krijgt, draagt en dat het prettig zit. Huisartsen, specialisten, oedeemfysiotherapeuten, huidtherapeuten, bandagisten en leveranciers werken hiervoor samen.



## Wat doet compressie?

Compressiehulpmiddelen zijn medische hulpmiddelen en helpen het lichaam. Ze zorgen voor druk. Door die druk kan vocht en bloed beter circuleren. De vochthuishouding van uw lichaam (de balans tussen het vocht dat in uw lichaam komt en het vocht dat het lichaam verliest) wordt ondersteund door compressiehulpmiddelen. Compressiehulpmiddelen zorgen er ook voor dat (verdere) schade aan uw lichaam voorkomen wordt.



*Compressiehulpmiddelen zorgen voor druk, daardoor kan bloed beter circuleren.*

## Wanneer is een compressiehulpmiddel nodig?

Er zijn verschillende aandoeningen waarvoor compressiehulpmiddelen het beste medische hulpmiddel zijn. Dit zijn voorbeelden van aandoeningen waarvoor mogelijk compressiehulpmiddelen nodig zijn.

- Varices: spataderen
- Trombose: een dik, warm, pijnlijk en roder of donkerder onderbeen
- CVI (chronische veneuze insufficiëntie): een combinatie van een vochtophoping (oedeem) en bloedvaten die niet goed werken (het veneuze systeem)
- Ulcus cruris (open been): een wond die slecht geneest
- DVT: trombosebeen
- PTS (post trombotisch syndroom): problemen met de huid na een trombosebeen
- Primair lymfoedeem: een aangeboren chronische aandoening met zwellingen van een of meer onderdelen van het lichaam
- Secundair lymfoedeem: een aandoening met zwellingen van een of meer onderdelen van het lichaam. Deze aandoening is niet aangeboren
- Lipoedeem: een chronische aandoening van het vetweefsel
- Wondroos: ontsteking van de huid die veroorzaakt wordt door bacteriën
- Veneuze malformaties: afwijkingen in de vaten
- Dependency syndroom: zwellingen die ontstaan door minder bewegen
- Post-traumatische klachten na bijvoorbeeld na een operatie of ongeval



### Wilt u meer weten?

Vraag dan uw zorgverlener om advies of bezoek de website van een patiëntenorganisatie. Informatie over de verschillende patiëntenorganisaties staat op [www.compressiehulpmiddelenzorg.nl](http://www.compressiehulpmiddelenzorg.nl). Vermoed u dat u een aandoening heeft? Neem dan contact op met uw huisarts.

## De keuze maakt u samen

Met uw zorgverlener bespreekt met u welk hulpmiddel het meest geschikt is. Vanaf het advies voor het dragen van een compressiehulpmiddel tot het moment dat u het hulpmiddel thuis heeft doorloopt u het onderstaande stappenplan. Uw zorgverlener vertelt u daar meer over, u kunt ook de video bekijken op de website [www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/patient](http://www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/patient).



## Stappenplan compressiehulpmiddelen

### 1. Het probleem bespreken

Samen met uw zorgverlener bespreekt u uw klachten.



### 2. De zorgvraag en het zorgplan

U vertelt over uw persoonlijke situatie en wensen.



### 3. Selecteren en kiezen

U kiest het meest geschikte hulpmiddel en bespreekt of er nog andere hulpmiddelen nodig zijn.



### 4. Gebruiken en evalueren

U ontvangt het hulpmiddel en gebruikt het.



## Verskillende typen compressiehulpmiddelen

Er bestaan verschillende soorten compressie-hulpmiddelen. De meeste mensen dragen TEK (therapeutisch elastische kousen) voor bijvoorbeeld benen, armen, voeten en handen. Daarnaast zijn er:

- Zwachtels
- Verbandkousen
- Teenkappen
- Compressiehandschoenen
- ACD (medische adaptieve compressiesystemen): compressiehulpmiddelen die – bijvoorbeeld met klittenband – aangepast kunnen worden als het vocht of de zwelling verandert

- Point pressure devices (PPD): een compressie-systeem dat bestaat uit textiel en schuim
- Thoraxbandages: ‘vesten’ van compressie, compressiebroeken en bandages voor het hoofd en de hals
- Intermitterende pneumatische compressie systemen (IPC): een apparaat dat zorgt voor druk op arm of been
- Nachtcompressie: compressiehulpmiddelen die gemaakt zijn voor de nacht



Therapeutische Elastische Kousen (TEK) voor benen en armen, compressie voor het midline-gebied (de torso, buik, rug en onderbuik), hoofd-hals bandages.

## Aanvullende hulpmiddelen

Nast de compressiehulpmiddelen zijn er hulpmiddelen die worden gebruikt in combinatie met een compressiehulpmiddel. Ze helpen om de werking van het compressiehulpmiddel te bevorderen. Bijvoorbeeld:

- Pads verhogen plaatselijk de druk onder het compressiehulpmiddel
- Zwachtels

## Accessoires

Accessoires zijn hulpmiddelen die helpen bij het aan- en uittrekken van compressiehulpmiddelen of die helpen bij zelfmanagement. Bijvoorbeeld: aan- en uittrekhulpmiddelen, antislipmatjes of kousenlijm. Meer informatie over aan- en uittrekhulpmiddelen staat in de [Vilans Hulpmiddelenwijzer](#).

## Wat kunt u zelf doen?

Vanwege uw aandoening en omdat compressie-hulpmiddelen andere klachten kunnen voorkomen draagt u de compressie meestal elke dag. Op de website [www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/leven-met-compressie](http://www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/leven-met-compressie) staat veel praktische informatie voor het dagelijks leven.

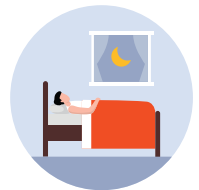
- Leefstijltips
- Informatie over zelfmanagement
- Hulpmiddelen bij het aantrekken en uittrekken
- Onderhoudstips

## De regie in eigen hand

Naast de medische hulpmiddelen is uw manier van leven belangrijk voor uw gezondheid. Bespreek wat u zelf kunt doen en waar uw zorgverlener bij kan helpen. Ook als het gaat om werk, vakantie of vrije tijd. Een gezonde leefstijl helpt om zo fit mogelijk te blijven. Uw zorgverlener ondersteunt u.

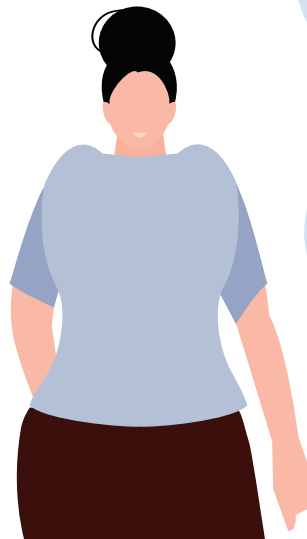
### Leefstijltips

- Een gezond gewicht
- Elke vorm van beweging
- Ontspanning en rust
- Voldoende slaap
- Het voorkomen van infecties
- Uw huid in goede conditie
- Het voorkomen van gewoontes die niet gezond zijn



*Wat ik zelf deed is:  
met veel mensen erover praten.  
Ga op zoek naar goede tips.*

Lees alle ervaringsverhalen op  
[www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/  
ervaringen](http://www.compressiehulpmiddelenzorg.nl/ervaringen)



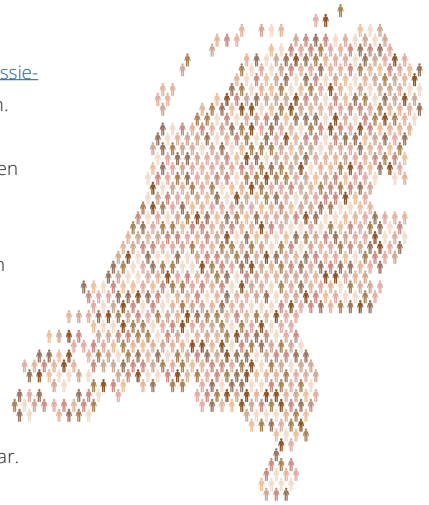
## Zorg voor uw compressiehulpmiddel

Een uitgebreid overzicht met tips voor het aan- en uittrekken van compressiehulpmiddelen en het onderhoud staat op [www.compressie-hulpmiddelenzorg.nl](http://www.compressie-hulpmiddelenzorg.nl). In deze gids geven we een paar voorbeelden.

- Lees de gebruiksaanwijzing die u bij de compressiehulpmiddelen krijgt goed door. Daar staan tips en wasvoorschriften in
- De levensduur van compressiehulpmiddelen is gemiddeld zes of zeven maanden. De meeste zorgverzekeraars vergoeden daarom twee paar of twee stuks per jaar

**Tip! Maak elk jaar een afspraak met uw contactpersoon voor compressie, bijvoorbeeld uw compressie specialist of zorgverlener**

- Heeft u moeite met het aan- en uittrekken van compressiehulpmiddelen? Speciale rubberen handschoenen zijn onmisbaar. Maar er zijn ook andere hulpmiddelen
- Was compressiehulpmiddelen minstens drie keer per week, in de handwas of op het wol- of fijn-wasprogramma van de wasmachine



*Bijna 400.000 mensen in Nederland dragen compressiehulpmiddelen.*

## Bijwerkingen of problemen met compressiehulpmiddelen

Soms is een compressiehulpmiddel niet geschikt vanwege een andere aandoening. Er is dan sprake van contra-indicaties. Voorbeelden van contra-indicaties zijn hartklachten, huidafwijkingen, slechte doorbloeding of een vernauwing in het been. Uw zorgverlener overlegt met u welke andere behandeling mogelijk is. Tijdens het dragen van compressiehulpmiddelen kunt u last krijgen van bijvoorbeeld jeuk of het verschuiven van het compressiehulpmiddel. Dit zijn tips:

### Jeuk of irritatie

- Heeft u last van irritatie aan de huid? Bespreek met uw zorgverlener welke mogelijkheden er zijn
- Jeuk na het uittrekken van de een compressiehulpmiddel wordt meestal veroorzaakt door kleine oppervlakkige huidvaatjes. Meestal gaat de jeuk vanzelf over. Een douche of koud washandje helpen

- Irritatie van het siliconenboord (bij TEK). De irritatie wordt veroorzaakt door transpiratie bij de boord. Draag de TEK enkele dagen binnenstebuiten, totdat de irritatie verholpen is. Maak de boord elke dag schoon met de zachte kant van een spons

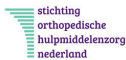
### Afzakken of knellen

- Zit het compressiehulpmiddel niet prettig? Omdat het knelt of juist afzakkt? Maak dan een controle-afspraken met uw contactpersoon voor compressiehulpmiddelen.
- Het materiaal waarvan compressiehulpmiddelen zijn gemaakt, kan uit vorm raken door veel beweging, huidsmeer of invloed van buitenaf (bijvoorbeeld kleding). Het compressiehulpmiddel minimaal drie keer per week wassen helpt. Door het wassen komt de compressiehulpmiddel weer terug in vorm.
  - Maak elk jaar een afspraak voor een nieuw compressiehulpmiddel.

## Platform Compressiehulpmiddelenzorg

Deze gids is gemaakt door het Platform Compressiehulpmiddelenzorg. In het platform werken patiëntenvereniging NLNet, zorgverleners, leveranciers en zorgverzekeraars samen.

Heeft u na het lezen van deze gids nog vragen over compressiehulpmiddelen of over uw behandeling? Neem dan contact op met uw zorgverlener. Uw zorgverlener is altijd uw eerste aanspreekpunt.



### Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Scan de QR-code voor meer informatie  
[www.compressiehulpmiddelenzorg.nl](http://www.compressiehulpmiddelenzorg.nl)

