

Wat u kunt verwachten bij zwachtelen

Uw benen worden de komende tijd gezwachteld om het vocht in uw benen te verminderen. De zwachtels geven steun aan uw been. Door deze steun helpen ze het vocht om weer omhoog te stromen. Dit noemen we ook wel compressietherapie. Het vocht in uw benen neemt hierdoor af. Uw benen worden daardoor minder dik en voelen vaak minder zwaar aan. Er zijn verschillende soorten zwachtels. De wijkverpleging kijkt welke het beste bij u passen. Het hangt af van uw situatie hoe vaak u gezwachteld wordt. Zwachtels worden over het algemeen vergoed uit de basisverzekering. Het bedrag komt wel uit uw eigen risico. Controleer uw polis om zeker te zijn van uw situatie.



Klittenbandzwachtel

Deze kunt u zelf aandoen en strakker doen. De wijkverpleging legt uit hoe u dat moet doen en er is een handige instructie terug te lezen.

- U heeft minder afspraken en heeft daarom meer vrijheid.
- U kunt ze 's nachts uit doen.
- U kunt ze uit doen voor het douchen.
- De wijkverpleging komt eens per week langs om te meten of het vocht in uw benen afneemt.

of



Zelfklevend verbandzwachtel

De wijkverpleging komt langs om deze zwachtels bij u aan te brengen.

- Meestal komt de wijkverpleging één tot twee keer per week, gedurende een paar weken.
- De zwachtels draagt u dag en nacht.

Steunkousen

Uw arts heeft aangegeven of u steunkousen krijgt, als het vocht uit uw benen is verdwenen. Soms is dit ook niet nodig. Deze kousen zorgen ervoor dat het vocht niet weer terugkomt in uw benen. De steunkousen moeten bij u worden aangemeten. Dit aanmeten gebeurt door een compressietherapeut.

- U maakt zelf de afspraak bij de compressietherapeut. Bijvoorbeeld drie weken nadat het zwachtelen is gestart. Overleg dit met de wijkverpleging.
- Het is belangrijk dat u de zwachtels blijft dragen tot de afspraak met de compressietherapeut, 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.

Wat u zelf kunt doen bij zwachtelen

Belangrijke tips

- Houd uw zwachtels droog. Overleg met de wijkverpleging 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 zakt. Mogelijk kunt u het voeteneind van uw bed iets hoger maken.
- Probeer uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk te blijven doen. U mag gewoon fietsen en autorijden.
- Lang stilstaan of lang zitten is slecht voor de doorbloeding. Probeer dit te vermijden.
- Het is aan te raden om minimaal 30 minuten per dag te wandelen. Dit helpt mee om het vocht te verminderen in uw been.
- Wikkel uw voeten goed af bij het wandelen en zorg voor gemakkelijke platte schoenen die niet te strak zitten.
- U kunt ook oefeningen doen wanneer u zit. Draai bijvoorbeeld een aantal keren per dag rondjes met uw voeten, links of rechtsom.

Wanneer neemt u contact op met de wijkverpleging?

- Als u hevige pijn voelt aan uw benen, voeten of tenen.
- Als u merkt dat de zwachtels te strak zitten en uw tenen wit worden.
- Als u kortademig wordt.
- 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.