



AZORG  
DRIELUIK  
TEMPLATE

**INFOBROCHURE**

# WAT IS OEDEEM?

Oedeem is een ophoping van vocht in de ledematen (armen of benen). Dit kan veroorzaakt worden door verschillende aandoeningen of afwijkingen.

Er zijn verschillende soorten oedeem:

## **Lymfoedeem:**

Dit ontstaat door een slecht werkend lymfestelsel, vaak door schade aan lymfevaten of -klieren. Dit kan het gevolg zijn van een operatie, bestraling of chemotherapie.

## **Veneus oedeem:**

Dit komt vooral voor bij oudere mensen. Het ontstaat door een slechtere werking van de aderkleppen, het hart of de nieren.

# HOE HERKENT U OEDEEM?

De klachten bij oedeem kunnen verschillend zijn:

- Een zwaar of vermoeid gevoel in het been.
- Zwelling of groter worden van een lichaamsdeel.
- (Lichte) drukpijn of tintelingen.
- Veranderingen aan de huid.
- Minder makkelijk bewegen.
- Duidelijke afdrukken van kledij in de huid.

# WAT TE DOEN BIJ OEDEEM?

Als u denkt dat u oedeem heeft, neem dan contact op met uw huisarts, de uroloog of de verpleegkundig coördinator. Samen wordt bekeken of verder onderzoek of behandeling nodig is om het oedeem te verminderen.

# BEHANDELING

- In de meeste gevallen schrijft de arts compressietherapie voor met zwachtels. Deze helpen om het overtollige vocht af te voeren. Daardoor vermindert de zwelling en de spanning op het been.



- Als het vocht grotendeels verdwenen is, wordt meestal een therapeutisch elastische kous aangemeten om het resultaat te behouden. Deze kous wordt op maat gemaakt door een erkend bandagist of bij een thuiszorgwinkel.



- Manuele lymfedrainage is een massagetechniek die het lymfevocht helpt afvoeren en het lymfestelsel ondersteunt. Uw arts kan hiervoor een voorschrift meegeven voor een behandeling bij de kinesitherapeut.

Via [www.oedema.be](http://www.oedema.be) vindt u een gespecialiseerde kinesitherapeut in uw buurt.

# AANDACHTSPUNTEN

- Zorg ervoor dat de huid van uw armen en benen goed gehydrateerd blijft.
- Vermijd druk of knelling op de arm of het been.
- Vermijd extreme temperaturen zoals sauna's of stoombaden.
- Ontsmet eventuele wondjes goed met een ontsmettingsmiddel.
- Besteed aandacht aan een goede hand- en voetverzorging. Let op ingegroeide nagels. Raadpleeg hiervoor uw manicure of podoloog.
- Blijf bewegen!
- Stop met roken.
- Vermijd overgewicht en een hoge bloeddruk.

## PRAKTISCHE INFO

- Om compressiewindels of -kousen goed te onderhouden en hun levensduur te verlengen, raden we aan om ze minstens één keer per week te wassen op maximum 40°C.
- Gebruik geen wasverzachter, bleekmiddel of ontvlekkers.
- Laat de windels of kousen niet drogen in de droogkast, in de zon of op een radiator. Droog ze door ze in een handdoek te rollen, zacht aan te drukken (niet wringen) en vervolgens horizontaal te laten drogen.
- In overleg met de uroloog of de verpleegkundig coördinator kan thuisverpleging ingeschakeld worden om de windels of compressiekousen aan te brengen.
- Breng de compressiewindels of -kousen zo vroeg mogelijk 's morgens aan.

Bekijk een instructievideo over het zelf aanbrengen van windels via deze link:

<https://www.youtube.com/watch?v=vvsXJbV1HXI&feature=youtu.be>



# ONCOLOGISCH BEGELEIDINGSTEAM

AZORG wil zorgen voor volledige oncologische zorg, waarbij ook psychosociale ondersteuning een belangrijke rol speelt. Artsen, verpleegkundigen, psychosociale hulpverleners en andere zorgverleners werken samen om u en uw naasten te ondersteunen.

## 1. Psychosociale ondersteuning

Psychosociale ondersteuning betekent:

- Dat kankerpatiënten en hun naasten continu en actief worden begeleid.
- Dat het lichamelijk, psychologisch en sociaal welzijn zo goed mogelijk wordt behouden of verbeterd.
- Dat begeleiding wordt gegeven tijdens de ziekte, de behandeling en ook daarna.

## 2. Begeleidingsteam

De oncocoach kan u en uw naasten gerichte informatie en steun geven. Zij vertelt u meer over hoe de behandeling verloopt, wat het inhoudt en hoe lang het duurt. Na een verwijzing door de uroloog helpt zij u om het proces van onderzoeken en behandelingen te begrijpen en te doorlopen.

De maatschappelijk werker geeft advies bij persoonlijke, familie-, financiële, administratieve en praktische problemen die kunnen ontstaan door uw ziekte en behandeling. U kunt ook altijd bij haar terecht voor een ondersteunend gesprek.

De klinisch psycholoog helpt u en uw naasten omgaan met emoties en veranderingen die kanker met zich meebrengt.

053 72 70 63 .....

053 72 85 14 .....

053 72 45 07 .....

053 76 62 36 .....

**Campus Aalst Moorselbaan**

Moorselbaan 164

9300 Aalst

T. 053 72 43 78

**Campus Aalst Merestraat**

Merestraat 80

9300 Aalst

T. 053 76 49 93



**azorg.be**