

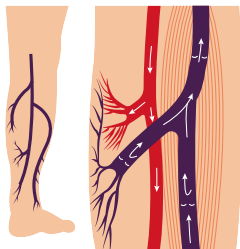
Kompressionsstrømper

Praktiske oplysninger til dig som anvender kompressionsstrømper

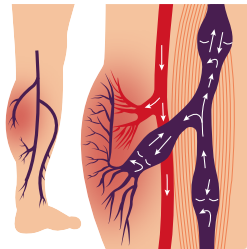


Kompressionsstrømpens funktion

Kompressionsstrømper anvendes til forebyggelse og behandling af hævede ben. Årsagen til hævelsen kan være forskellig, men stammer oftest fra problemer i venerne, som skal føre blodet tilbage til hjertet. Når du bruger kompressionsstrømpe, understøttes venesystemet af den stramme strømpe og blodcirkulationen bedres.



Normale vener



Ødelagte vener

Påtagning af kompressionsstrømpe

- Tages altid på om morgenen, når du står op og inden benene hæver (brug de udleverede handsker til formålet).
- Det er vigtigt, at strømpen fordeles jævnt på benet.
- Kanten af strømpen placeres to fingersbredder under knæhasen (må ikke bukkes ned).

Kompressionsstrømper skal være stramme og påtagning kan tage tid. "Smutter" man nemt i strømpen, er den sandsynligvis for stor og bør fornyes.

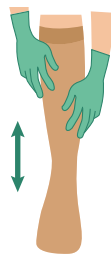
Der findes hjælpemidler til påtagning af kompressionsstrømper, så har du problemer, kan du henvende dig til din lokale sygeplejeklinik for vejledning/hjælpemidler til at forblive selvhjulpne.



Træk på



Rul op



Glat ud

Aftagning af kompressionsstrømpe

- Tages oftest af om aftenen, lige inden du skal sove.
- Tag fat i strømpekanten, vend vrangen ud og ”kræng” strømpen ned.
- Stik en finger ned langs akillessenen og vip strømpen ned over hælen.

Der findes hjælpemidler til aftagning af kompressionsstrømper, så har du problemer, kan du henvende dig til din lokale sygeplejeklinik for vejledning/hjælpemidler til at forblive selvhjulpne.



Go' nat

Hudpleje

Benet er lukket inde i strømpen i mange timer, så hudpleje er vigtig:

- Huden bør vaskes hver morgen med vand og mild sæbe.
- Huden skal være tør, inden du tager strømpen på.
- Du må ikke smøre benet med creme om morgenen, da creme ødelægger strømpen og besværliggør påtagning.
- Til sengetid bør benet smøres med creme for at pleje huden hen over natten (mild, uparfumeret og fed creme).
- Ved lægeordineret salve følges anvisningen for denne.

Vask af kompressionsstrømpe

- Vaskes hver dag efter brug for at bevare kompressionseffekt.
- Kan vaskes i hånden eller vaskemaskinen ved 40 grader.
- Anvend neutral sæbe og brug ikke skyllemiddel.
- Strømpen skal lufttørres fladt på et håndklæde (må ikke hænge eller komme i tørretumbler).
- Ved strømper med silikoneselvholdskant kan silikonen renses med en spritklud efter behov (husholdningssprit).





Opfølgning og udskiftning

For optimal effekt af kompressionsstrømper er det vigtigt, at de passer til dig. Vi anbefaler, at målene kontrolleres årligt samt hvis du trods brug af strømper får hævede ben, hvis strømperne generer, falder ned, går i stykker eller lignende.

Reklamation

Den udleverede kompressionsstrømpe skal i henhold til leverandørens garanti have en holdbarhed, herunder trykgaranti på minimum 6 måneder, svarende til 1 år ved almindeligt brug og vask hver anden dag.

Hvis du oplever, at dine kompressionsstrømper ikke lever op til den lovede holdbarhed, bedes du kontakte din lokale sygeplejeklinik hurtigst mulig. Huller efter slitage eller forkert brug godtages ikke under leverandørens garantiordning, så undgå at gå direkte på gulvet

ved at anvende hjemmesko eller strømper udover kompressionsstrømper.

Yderligere information

På sundhedscenter.viborg.dk kan du finde alle relevante informationer om kompression i vores kommune. Se blandt andet små film der viser, hvordan du let tager kompressionsstrømper på/af mm.

Scan QR-koden
og læs mere



Scan QR-koden
for at se en
animationsfilm



Ønsker du at vide mere om kompression generelt, kan du gå ind på:

sundhed.dk

Ved behov for opfølgning eller udskiftning kontaktes:

Lokal sygeplejeklinik i distrikt: _____

Tlf: _____

Mail: _____