

# Vraag & Antwoord

## zelfstandig aan- en uittrekken van steunkousen

1

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

Veel mensen kunnen hun steunkousen zelf aan- en uittrekken, eventueel met een hulpmiddel. Dat heeft voordelen: u hoeft niet meer te wachten op hulp en u bepaalt zelf wanneer u de kousen aan- of uittrekt. Het geeft u meer vrijheid en zelfstandigheid. Daarnaast helpt het de wijkverpleging. Zij kunnen hun tijd besteden aan mensen die de zorg echt nodig hebben. Zo zorgen we er samen voor dat de zorg beschikbaar blijft voor iedereen, nu en in de toekomst. Natuurlijk helpen zorgmedewerkers als u om medische of andere redenen niet in staat bent om zelf uw steunkousen aan- of uit te trekken.

2

### Hoe kan ik mijn steunkousen aan- en uittrekken?

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 naasten 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.

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. Afhankelijk van uw situatie is er vaak een geschikt hulpmiddel te vinden. Een ergotherapeut kan u helpen bij het kiezen van het juiste hulpmiddel.



**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 (complexer hulpmiddel). 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?

U kunt zelf oefenen met het hulpmiddel, of samen met iemand uit uw gezin of omgeving. Wilt u iemand vragen om u tijdelijk te helpen? Dan kunt u de speciale kaart voor het 'oefenmaatje' gebruiken. Daarop staat duidelijk wat er van het oefenmaatje wordt verwacht. Een oefenmaatje helpt u tijdelijk bij het oefenen met het aan- en uittrekken van de steunkousen. Net zo lang tot u het zelf kunt.

**7**

### Wie kan ik vragen als oefenmaatje?

Hulp vragen is soms lastig. Toch zult u merken dat veel mensen graag willen helpen – zeker als het maar tijdelijk is.

U kunt bijvoorbeeld familieleden vragen, vrienden, buren, iemand van een vereniging waar u lid van bent, een oud-collega of de dochter van een goede vriend.

Vaak is de groep mensen om u heen 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. Bijna iedereen lukt het binnen anderhalve week zelfstandig.

**9**

### Heb ik een verwijzing nodig?

Om steunkousen te krijgen, heeft u een verwijzing nodig naar de compressietherapeut die deze aanmeet. Meestal krijgt u 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 veelal 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.



**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?**

Per kalenderjaar krijgt u maximaal 2 paar steunkousen vergoed door de zorgverzekeraar. Heeft u deze 2 paar al ontvangen en heeft u binnen hetzelfde jaar toch nieuwe steunkousen nodig? Dan worden deze niet vergoed. U kunt dan wachten tot u opnieuw recht heeft op vergoeding of de steunkousen zelf betalen. Let op: klittenbandzwachtels gelden ook als steunkousen qua vergoeding.

**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.