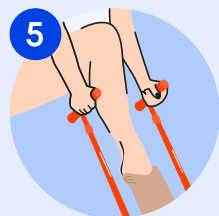
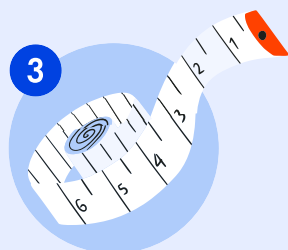


Stappenplan steunkousen



U heeft steunkousen nodig

Verwijzing door huisarts of specialist

**Uw been wordt
gezwachteld**

Door wijkverpleging

**Uw been wordt niet
gezwachteld**

Uw steunkousen worden aangemeten



Een compressietherapeut bekijkt of u zelfstandig, met een mantelzorger en/of met een eenvoudig hulpmiddel de steunkousen aan kunt trekken.

Door compressietherapeut

U kunt ze niet zelf aantrekken



Lukt het u niet zelfstandig, bedenk dan wie u kunt vragen om tijdelijk te oefenen en bekijk het hulpmiddelen overzicht.

**U kunt de steunkousen
zelf aantrekken**

Eventueel met behulp van een mantelzorger of oefenmaatje en een hulpmiddel.

**Een zorgverlener selecteert
met u het juiste hulpmiddel**



Neem uw oefenmaatje mee naar de afspraak.

Samen met ergotherapeut of wijkverpleegkundige

**U oefent met steunkous,
hulpmiddel en oefenmaatje**

Meestal duurt dit anderhalve week.

Samen met oefenmaatje

U trekt zelf elke dag uw steunkousen aan en uit

Praktische tips voor elke dag



Warm weer? Toch blijven dragen!

Bij hitte houdt het lichaam extra vocht vast. Dan zijn kousen juist extra belangrijk.

Tip: trek ze aan in de ochtend, vóór uw benen opzwellen.



Geen bodylotion voor het aantrekken

Gebruik liever géén crème of olie vlak voordat u uw kousen aantrekt — dat maakt ze glad en moeilijk hanteerbaar. Heeft u droge benen en wilt u die verzorgen met een crème, doe dit dan in de avond na het uittrekken van de steunkousen.



Was uw kousen regelmatig

Elke 1 à 2 dagen wassen in een waszakje op 30°C. Zo blijven ze elastisch en hygiënisch.



Check de houdbaarheid

Kousen gaan meestal een jaar mee. In de boord zit vaak een productiedatum. Vervang ze op tijd!

