

Wat u moet weten als u steunkousen of zwachtels draagt



U bent onder behandeling op de polikliek Dermatologie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis voor steunkousen of zwachtelen van uw benen. In deze folder leest hoe u omgaat met zwachtels en steunkousen. Ook krijgt u tips om uw klachten te verminderen.

Wordt u gezwachteld?

De zwachtels blijven overdag en 's nachts om uw benen. Zwachtels mogen niet nat worden. Gebruik daarom een speciale hoes om te douchen, te koop bij drogist en apotheek. Alleen medewerkers van onze polikliniek of van de thuiszorg verwijderen of verwisselen de zwachtels. U mag de zwachtels alleen zelf verwijderen bij:

- blauwe tenen of
- onhoudbare pijn.

Als u de zwachtels zelf afhaalt bel dan de volgende werkdag naar de polikliniek of de thuiszorg voor een nieuwe afspraak. Bij de thuiszorg kan dit ook in het weekend.

Draagt u steunkousen?

- Trek de steunkousen aan zodra u wakker bent. Doe dit op de rand van uw bed.
- Als de huid erg droog is mag u deze in de avond insmeren met vette zalf (vaseline) en deze 's nachts goed in laten trekken.
- Was uw steunkousen wekelijks uit in de wasmachine.
- Laat elk jaar nieuwe steunkousen aanmeten.

Wat kunt u zelf doen?



Hygiëne Geef bacteriën geen kans!

- Houd uw huid tussen de tenen schoon en vooral goed droog.
- Draag elke dag schone, droge sokken.
- Laat huisdieren niet bij uw wonden of zwachtels komen.



Voeding Eet gezond.

Eten van eiwitten is goed voor de genezing.

Eiwitten zitten in:

- vlees, vis, eieren, kaas, (karne)melk en melkproducten zoals yoghurt, kwark en yoghurtranken.
- soja producten zoals tahoe, tempé, quorn en sojamelk.
- peulvruchten zoals witte en bruine bonen, linzen en kapucijners.
- noten en pinda's.



Gewicht Een gezond gewicht is belangrijk.

- Overgewicht geeft meer risico op suikerziekte en hoge bloeddruk.
- Ondergewicht vertraagt de genezing.



Bewegen Voor een betere doorbloeding en afdriving van vocht.

- Ga elke dag een rondje wandelen, fietsen of sporten.
- Leg uw benen hoog als u zit en beweeg uw tenen naar de neus.



Roken

- Stop met roken voor een gezond leven.