

Hjemmesygeplejen i Aabenraa Kommune



Område Nord: 73767300

Område Syd: 73768011

Sygeplejeklinikken Rødekro:
73768846
73767377

Sygeplejeklinikken Langrode:
21199157
21198844

Sygeplejeklinikken Rønshave:
73768021

Sygeplejeklinikken Tinglev:
73768552

Telefontider i Sygeplejeklinikkerne:
Kl. 7.00-7.30 og kl. 14.00-14.30

Ved brug for strømpepåtager

Henvend dig til Straks Service i hjælpemiddelhuset
Industrivej 3A Rødekro
Tirsdag og Torsdag 14.00 -15.30
Det kræver ingen henvisning - du møder bare op.

Udarbejdet 15/12 2016 af sårsygeplejerskerne
Godkendt i Kvalitetsudvalget for Pleje & Omsorg den 12. juni 2017.
Skal revideres januar 2021



Aabenraa
Kommune 

Kompressionsstrømper

Borgerinformation



Bevilling af kompressionsstrømper

Din læge eller ambulatorium sender ordination (LÆ 165) til kommunens afdeling for kropsbårne hjælpemidler.

Du modtager information fra afdeling for kropsbårne hjælpemidler om det videre forløb.

Fornyelse af din bevilling sker ved, at du henvender dig til afdelingen for kropsbårne hjælpemidler og anmoder om fornyelse af kompressionsstrømperne.

Der bevilliges 2 strømper pr. ben pr. år.

Telefon: 7376 7262 / 7376 7712

Telefontider: kl. 8.30 – 9.30

Vaskeanvisning.

Vask dine kompressionsstrømper mindst hver 2. dag. Enten i hånden i lunkent vand og mild sæbe eller i vaskemaskine ved 40 grader og i vaskepose.



Det er en god ide at vaske strømperne i vaskemaskinen en gang ugentlig. Brug ikke skyllemiddel. Det sætter sig i strømperne og ødelægger kompressionen.

Lufttørres fladt på et håndklæde.

Må **ikke** tørres i tørretumbler.

Undlader du at vaske strømperne vil de elastiske tråde og dermed kompressionen blive ødelagt af døde hudceller og cremer.

Du har fået ordineret og er blevet bevilget kompressionsstrømper

Du har fået ordineret og er blevet anbefalet at bruge kompressionsstrømper. I denne folder gennemgår vi:

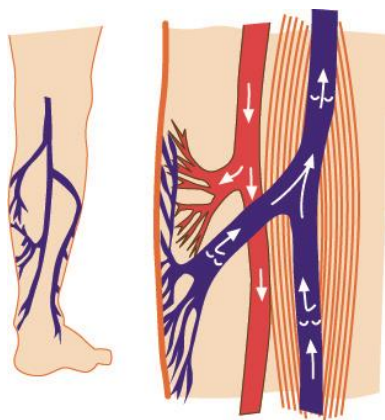
- hvorfor du skal bruge kompressionsstrømper
- hvordan du skal behandle dem, for at få det bedste ud af behandlingen
- hvordan du får ordineret og søger om bevilling til kompressionsstrømper

Kompressionsstrømper anvendes ved behandling af lidelser i det venøse blodsystem. Det kan være symptomer som hævede ben som følge af åreknuder, skinnebenssår, eksem og blodpropper.

Hvorfor kompressionsstrømper?

Arterierne bringer blod og dermed ilt ud til hele kroppen f. eks. knogler, muskler og hud. Vener transporterer blodet og affaldsstofferne tilbage til lungerne, hvor blodet iltes igen og affaldsstofferne udskilles.

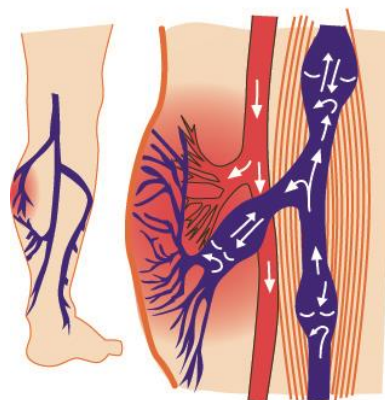
Har man en venøs lidelse med ødelagte veneklapper, er venerne ikke i stand til at udføre deres funktion optimalt, og dette kan give individuelle symptomer og gener, f. eks, hævede ben, smerter, uro, åreknuder, eksem, skinnebenssår og infektioner.



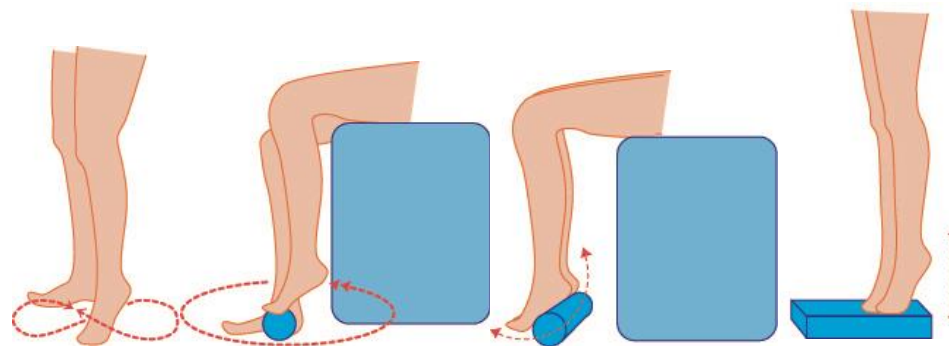
Billedet viser det normale blodomløb med arterier (rød) og intakte veneklapper i venerne (blå).



Billedet viser ødelagte veneklapper med åreknuder og ødemer under huden til følge.



Begynder strømperne at føles meget stramme, da gå en tur, hæv benene eller lav venepumpeøvelser.



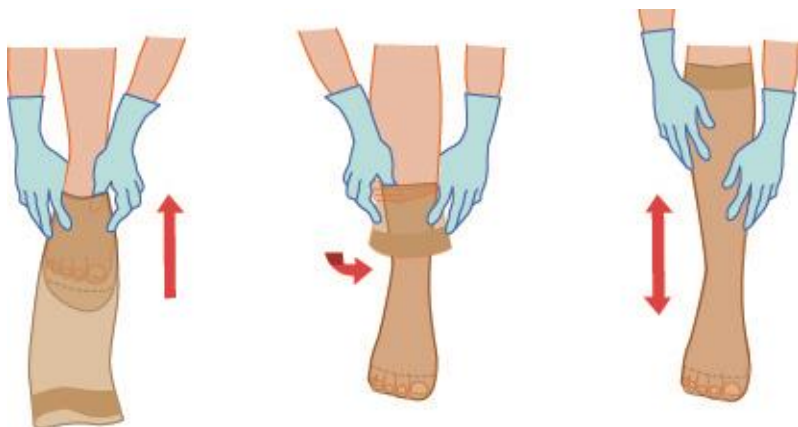
Billede af venepumpeøvelser.

Kompressionsstrømper kan udtørre huden. Du skal derfor være opmærksom på at smøre dine ben med en uparfumeret creme uden tilsætningsstoffer. Lad cremen trække ind i 10 minutter inden strømpen tages på eller gør det om aftenen. Det er vigtigt at holde huden intakt og smidig for at forebygge infektion og sår dannelse.

Du bør bruge sko sammen med kompressionsstrømperne, da der ellers sker unødvendig slid på strømperne.

Strømpepåtageren gør det muligt at tage strømper på, selv om man har en forbindelse på. I Straks Service kan du få et egnet hjælpemiddel til på- og aftagning af kompressionsstrømper – se pjecens bagside.

På billedet vises hvordan strømper tages på ved hjælp af handsker.



Strømperen må ikke **trækkes** på, idet det ødelægger elasticiteten. Strømperen skal **skubbes/lirkes** op ad benet.

Symptomerne kan forværres af stillestående og siddende arbejde, hvor benene hele tiden er ned af. Overvægt kan ligeledes forværre symptomerne, fordi der kommer øget tryk på benene.

Brug af kompressionsstrømperne sammen med daglig motion, sund og fiberrig kost, fornuftigt fodtøj og venepumpeøvelser kan være med til at lindre eller afhjælpe symptomerne.

Når du anvender en kompressionsstrømpe, understøttes venesystemet ved at stramme på benet og presse blodet mod hjertet. Herved afhjælpes generne.

Behandlingen med kompressionsstrømper vil ikke gøre dine vener raske igen, hvis du har en venøs lidelse.

Behandlingen er livslang, og det er derfor vigtigt, at du anvender strømperne dagligt.

Selve strømpen.

Alle kompressionsstrømper har det største tryk ved anklen, som bliver gradvist mindre op ad benet.

Kompressionsstrømper er inddelt i klasse fra 1 – 4, hvor klasse 4 giver det største tryk.



Billedet viser forskellige kompressionsstrømper.

Det er vigtigt, at strømperne føles stramme for at få den ønskede virkning. Af samme grund er det vigtigt, at der tages mål hver gang, der bestilles nye strømper.

En kompressionsstrømpe er produceret til at holde korrekt kompression i et halvt år. Når du får 2 strømper pr. ben pr. år er det derfor vigtigt, at du skifter imellem strømperne, så de slides jævnt.

Daglig anvendelse.

Du skal anvende kompressionsstrømperne hver dag. Du tager dem på om morgenen inden benene begynder at hæve og helst inden du står ud af sengen.

Strømperne tages af om aftenen inden sengetid, medmindre du har fået anden besked.

Når strømperne tages på og af skal du bruge påtagningshandsker og eventuelt strømpepåtager. Det gør det nemmere at få strømpen af og på.



Strømpepåtager og påtagningshandsker

Strømpepåtageren kan bruges til strømper med både åben og lukket tå.

Handske og strømpepåtager beskytter både hud og strømper mod skarpe negle.