

# Kompressionsstrømper

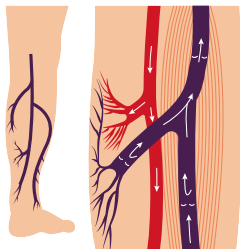
---

Praktiske oplysninger til dig som anvender kompressionsstrømper

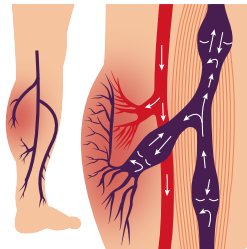


## Kompressionsstrømpens funktion

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 bukes ned).

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

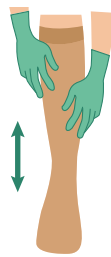
Der findes hjælpemidler til påtagning af kompressionsstrømper, så har du problemer, kan du henvende dig til din lokale sygeplejeklinik for vejledning/hjælpemidler til at forblive selvhjulpnen.



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 måle-  
ne kontrolleres årligt samt hvis du  
trods brug af strømper får hævede  
ben, hvis strømperne generer, fal-  
der ned, går i stykker eller lignende.

## Reklamation

Den udleverede kompressions-  
strømpe skal i henhold til leveran-  
dørens garanti have en holdbarhed,  
herunder trykgaranti på minimum  
6 måneder, svarende til 1 år ved al-  
mindeligt brug og vask hver anden  
dag.

Hvis du oplever, at dine kompres-  
sionsstrømper ikke lever op til  
den lovede holdbarhed, bedes du  
kontakte din lokale sygeplejeklinik  
hurtigst mulig. Huller efter slitage  
eller forkert brug godtages ikke un-  
der leverandørens garantiordning,

så undgå at gå direkte på gulvet  
ved at anvende hjemmesko eller  
strømper udover kompressions-  
strømper.

## Yderligere information

På Sundhedscenter Viborgs hjem-  
meside 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 koden  
og læs mere



Ønsker du at vide mere om kom-  
pression generelt, kan du gå ind på:

**[sundhed.dk](http://sundhed.dk)**

### Ved behov for opfølgning eller udskiftning kontaktes:

Lokal sygeplejeklinik i distrikt: \_\_\_\_\_

Tlf: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_