

Informasjon om bruk av kompresjonsstrømper

Hensikt: Forebygge hevelser i føttene. Ubehandlet langvarige hevelser i føttene kan føre til hudproblemer på føtter/legger: tørr hud og kløe, brunlig misfarging av huden, «panseraktig» fortykket hud, tunge bein og sår.

Før innkjøp av kompresjonsstrømper: Hevelsene må bort. Å få bort hevelsene kan ta fra noen dager til uker. Behandler velger optimal forbehandling (se baksiden av dette arket).

Å ta mål til kompresjonsstrømper: Gjøres når hevelsene er borte.

Pasienter tilknyttet pleie- og omsorgstjeneste: De tar av kompresjonsbindet, vurderer om hevelsene er borte og tar mål for deg. Ved fortsatt hevelser legger de på kompresjonsbind.

Pasienter uten offentlig pleie- og omsorgstjeneste: Møt opp på bandagistbutikk med bindene på for måltaking og vurdering for riktig strømpe. Hvis bandagistbutikken vurderer at det fortsatt er hevelser, tar de kontakt med Hudavdeling for ny time til pålegging av kompresjonsbind.

Måltaking:

1. Sitt med føttene plantet i gulvet
2. Mål cm rundt ankel (på det smaleste)
3. Mål cm rundt leggen (hvor den er tykkest)
4. Lengde fra hælen til 2 cm under kneet
5. Gjøres med begge føtter.
6. Skriv ned målene på baksiden av dette arket

Valg av riktig kompresjonsstrømpe: Behandler avgjør kompresjonsklasse (stramhet). Bandagistbutikken viser hvilke du kan velge mellom (med tå, uten tå, farge, mønster, stoffvalg).

Hvor kjøpes kompresjonsstrømper: Bandagistbutikker (se baksiden for nærmere oversikt).

Bruk av kompresjonsstrømper og behandlingsvarighet: Tas på når du står opp, og av når du skal legge deg. Livslang behandling.

Vedlikehold av kompresjonsstrømpen: Må vaskes daglig for å opprettholde kvalitet og effekt. Vaskes hver kveld i vasken, lunka vann, klem ut vann i håndkle (ikke vri dem), legges flatt til tørk. Bør også finvaskes på 40 grader jevnlig. Se ellers vaskeanvisning.

Hjelpemidler til å ta på kompresjonsstrømper: (bandagistbutikk)

- Kontakt bandagistbutikk for hva som kan være aktuelt for deg, f.eks. «Butler», «Doff n` Donner» eller silketå.
- Ellers: Ta hånden inni sokken, ta tak i sokkehælen og hold fast. Dra sokkeleggen nedover til hånden (sokken vrenses) med sokkehælen ute. Ta på sokken.
- Kan være aktuelt med hjemmesykepleie til å ta dem på/av. Ta kontakt med dem, evt. fastlege for formidling av hjelp.

Refusjon: Kompresjonsstrømper: Kun ved diagnosen lymfødem. Hjelpemiddel ved varig funksjonsnedsettelse: NAV.no, søk opp «*tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler*». Må ha erklæring fra helsepersonell om funksjonsnedsettelse.

Holdbarhet: Strømpene anbefales å fornyes hver 6. måned, oftere ved hull/rift.

Ellers: Husk daglig fuktighetskrem på leggene.

Hudavdelingen, 51 51 30 35 (såravdelingen 07.30-15.00)

Måleskjema for kompresjonsstrømper

Navn:

Ankel/arm-index: Høyre fot : _____ Venstre fot: _____

Forbehandling for å få bort hevelser:

☐ Coban 2 ☐ Coban 2Lite ☐ Comprilan m/polstring ☐ Ligge med beina høyt om natten

Mål av leggen:

	Høyre fot	Venstre fot
Ankel	cm	cm
Tykklegg	cm	cm
Lengde	cm	cm

Kompresjonsklasser:

- ☐ Kompresjonsstrømpe klasse 1 (15-21 mmHg)
- ☐ Kompresjonsstrømpe klasse 2 (23-32 mmHg)
- ☐ Kompresjonsstrømpe klasse 3 (34-46 mmHg)
- ☐ Kompresjonsstrømpe klasse 4 (over 49 mmHg)

☐ Knelang ☐ Lårlang

Bandagistbutikker:

Stavanger:

Boots Apotek Stavanger Helsehus, Lars Hertervigsgt 3, 4005 Stavanger. Tlf: 51 52 35 31

Helsebutikken Bekkefare, Svend Foyns gate 2a, 4016 Stavanger. Tlf: 51894263

Sandnes:

Boots Apotek Samarit, Holbergs gate 15, 4306 Sandnes. Tlf: 51 60 97 60