

Mw J. Zwart, Huid-en Oedeemtherapeut
Mw. E. Diffens, administratie
SEMH erkend leverancier van Medisch Compressie hulpmiddelenzorg
Praktijkadres gezondheidscentrum "De Notekraker"
Wim Kanplein 1, 1311 LH Almere
Tel. 036-5454440/072-5066116
Mailadres administratie ellydiffens@planet.nl
Mailadres huidtherapeut annekezwart@planet.nl
Website www.huidtherapeut.net



Patiënten informatiefolder Compressie hulpmiddelenzorg m.b.t. het leveren van;
therapeutisch elastische kousen, drukkleding, klittenbandverbanden en aan-uittrekhalpen.

Algemene informatie

U heeft een afspraak bij een Huid- en Oedeemtherapeut & Bandagiste voor het aanmeten van een Medisch Compressie Hulpmiddel

Dit kan gaan om therapeutisch elastische kousen, een klittenbandverband of een drukpak. Binnen de Compressie Hulpmiddelenzorg worden deze aangemeten voor benen, armen, hoofd-, hals- en thorax-aandoeningen en aandoeningen in genitaal gebied. Zie onderstaande foto's.

Ook kunnen wij u adviseren welk zwachtelmateriaal of verbandkousen voor u geschikt zijn.

Onze praktijk is aangesloten bij de Nederlands Vereniging van Huidtherapeuten, zie NVH.huidtherapie.nl. en wij werken volgens de richtlijnen van de Stichting Erkenningregeling Medische Hulpmiddelen, zie www.semh.info. Onder verantwoordelijkheid van het SEMH bestuur worden eisen opgesteld in overleg met de belanghebbenden zoals brancheorganisaties van de leveranciers, patiëntenbelangenorganisaties, voorschrijvers en zorgverzekeraars. De eisen die aan Huid en oedeemtherapeuten en erkende leveranciers worden gesteld hebben altijd betrekking op:

- De Compressie hulpmiddelen zorg
- Deskundigheid
- Opleiding/bijtscholing
- Privacy
- Levertijden
- Beheer van voorraden
- Inrichting van de locatie en de omgeving
- Productieproces

Afspraken

Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag op telefoonnummer: 036-5454440 via de receptie van Gc "De Notekraker". Bij afwezigheid kunt u ons bereiken op telefoonnummer: 072-5066116 of spreekt u het antwoordapparaat in zodat wij u terug kunnen bellen. Ook kunt u mailen naar ellydiffens@planet.nl. of naar annekezwart@planet.nl Wij werken uitsluitend op afspraak. Indien u niet naar onze praktijk kunt komen wij bij u thuis. Per werkdag zijn er altijd spoedplekken beschikbaar zodat wij u snel van dienst kunnen zijn. Heeft u een afspraak met ons gemaakt dan kunt u in het gezondheidscentrum plaatsnemen op de benedenverdieping links van de entree. Ook kunt u zich melden bij de receptie, daar wordt u verder verwezen. Het gezondheidscentrum is rolstoeltoegankelijk, heeft een lift en er is een invalidentoilet aanwezig.

Verstrekkingen

Voor uw eerste verstrekking binnen de Compressie Hulpmiddelenzorg, wordt u door uw huisarts of specialist naar ons verwezen. Er volgt een intakegesprek, een anamnese en een onderzoek en er volgt een advies in de keuze van het hulpmiddel. Vervolgens bespreken wij het advies en kunnen wij overgaan tot de levering van het specifieke hulpmiddel. Daarvoor dient het betreffende lichaamsdeel opgemeten te worden. Na het opmeten wordt het hulpmiddel besteld en een afspraak gemaakt. De levertijd verschilt per compressie hulpmiddel. De gemiddelde levertijd voor confectie kousen is maximaal 5 werkdagen en voor maatwerk kousen maximaal 12 werkdagen. Na 4 weken maken wij een afspraak voor controle. Na 12 maanden hebt u recht op 2 paar respectievelijk 2 stuks elastische kousen. Alle compressiehulpmiddelen worden vergoed vanuit de basisverzekering, waarbij de verbandmiddelen vanuit een aparte sector worden vergoed.

De leverings -voorwaarden kunt u terugvinden in uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar. Wij hebben met alle zorgverzekeraars een overeenkomst en wikkelen rechtstreeks de financiën van de verstrekking af. Wil u binnen de wettelijke verstrekkingstermijn elastische kousen, dan dient u deze zelf te betalen. In de huidige vergoedingsregeling gelden geen eigen bijdragen mits in uw verzekeringspolis anders wordt aangegeven of wanneer wij geen overeenkomst hebben met uw verzekering. In de regel geldt dan dat u met een restitutiepolis een eigen bijdrage heeft van 10 tot 25% van de kosten, welke uw verzekeraar met u verrekent. Wel is er aftrek van de wettelijke eigen bijdrage.

Kwaliteit

De fabrikant van de therapeutisch elastische kousen geeft 6 maanden fabrieksgarantie bij normaal gebruik. Wanneer u binnen deze termijn klachten heeft kunt u deze bij ons melden, u kunt de kousen gewassen bij ons inleveren zodat wij deze met een klachtenformulier ter beoordeling aan de fabrikant opsturen. Al onze therapeutisch elastische kousen zijn van erkende fabrikanten die door ons zijn geselecteerd op basis van goede kwaliteit

Garantie

Wij stellen ons niet aansprakelijk voor de gevolgen van onjuist gebruik van de door ons geleverde therapeutisch elastische kousen

Klachten

Indien u van mening bent dat uw klacht door ons niet naar tevredenheid opgelost wordt verwijzen wij u naar de klachtenprocedure die is bijgevoegd in deze folder, tevens kunt u deze folder vinden in de wachtkamer.

Aan- en uittrek hulpen

Heeft u problemen met het aan- en uittrekken van de elastische kousen dan kunnen wij u aan- uittrek hulpen leveren, waardoor de kousen makkelijker aan- en uitgetrokken kunnen worden. Wanneer u bij de 1^e verstrekking de kousen komt passen, oefenen wij het aan- en uittrekken. Indien nodig leveren wij het benodigde hulpmiddel, de kosten van dit hulpmiddel worden door de meeste Zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Kijk voor informatie in uw polis.

Hoe staat het met uw benen?

Ondanks dat wij benen hebben gekregen om ons voort te bewegen, komen we steeds vaker in de verleiding om ze minder te gebruiken, steeds vaker gebruiken we de auto om ons te verplaatsen. Daardoor vinden er veranderingen plaats in de bloedsomloop. Heeft u last van spataderen, dikke enkels, bent u diabetespatiënt en heeft u pijnlijke en open plekjes op voeten en benen of bent u hartpatiënt en heeft u dikke benen dan kan het zo zijn dat uw vaatstelsel onder invloed van verhoogde druk in de vaten niet goed functioneert. De druk in de vaten geeft een verwijding van deze vaten waardoor u een zwaar en vermoeid gevoel in de benen kunt krijgen. Ook kunt u last krijgen van jeuk, kramp, onrustige benen (restless legs), ontstekingen en open benen. De drukwaarde van de therapeutisch elastische kousen wordt gekozen aan de hand van de aandoening.

Patiënten- organisaties/websites

www.huidtherapie.nl	De Nederlandse Vereniging voor Huidtherapeuten
www.semh.nl	Stichting Erkenningsregeling Leveranciers Medische Hulpmiddelen
www.dermatologie.nl	Huidaandoeningen en behandelingen
www.huidfonds.info	Het Nationale Huidfonds
www.lymfoedeem.nl	Nederlands Lymfoedeem Netwerk
www.huidarts.com	Patiënten en artseninformatie
www.diabetes.nl	Alle informatie diabetespatiënten
www.vaatpatient.nl	Alle informatie vaataandoeningen
www.paramedisch.org	Voor klachtenbehandeling Paramedici

Bereikbaarheid



Adres gezondheidscentrum De Notekraker

Wim Kanplein 1
1311 LH Almere Stad (Muziekwijk)

Per openbaar vervoer

Buslijn 7: Halte Wim Kanplein.

Per auto

Vanuit Amsterdam

- Neem vanaf de A1 afslag Almere (A6).
- Neem vervolgens de afslag Almere Stad-West.(afslag 3).
- Ga linksaf de Hogering (N702) op.
- Ga na ongeveer 3.7 km rechtsaf de Contrabasweg op.
- Bij de rotonde rechtdoor.
- Ga na ongeveer 330 m rechtsaf de Wim Sonneveldstraat op.

- Blijf rechtdoor rijden aan uw rechterhand ziet u dan de Notekraker.

Vanuit Utrecht

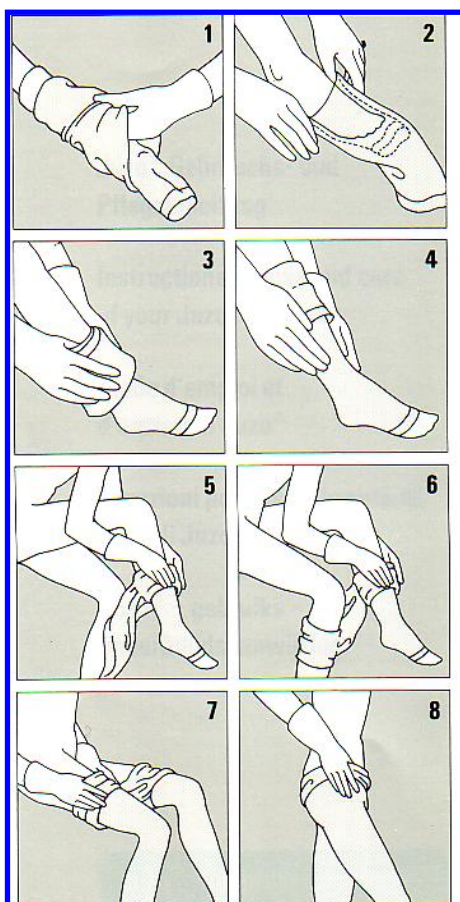
- Volg de A27.
- Ga bij knooppunt Eemnes richting Amsterdam (A1).

- Kies vervolgens de A6 richting Almere, Lelystad.
- Neem vervolgens de afslag Almere Stad-West.
- Zie verder route vanuit Amsterdam.

Vanuit Lelystad

- Ga richting Amsterdam (A6).
- Neem de afslag Almere Stad-West.
- Zie verder route vanuit Amsterdam.

Zie ook de website van gezondheidscentrum De Notekraker
www.zorggroep-almere.nl



U hebt een Therapeutisch elastische kous(TEK)

Aantrekken van de elastische kous

Doe de elastische kousen/panty bij voorkeur s'morgens direct na het opstaan aan, bij oedeem de

kousen voor het opstaan in bed aantrekken
Keer de kous binnenstebuiten, zodat het
voetgedeelte vanaf de hiel in de kous blijft (1)
Rek het voetgedeelte met twee handen goed uit en
trek het voorzichtig over uw voet (2)

Pak de kous stevig vast aan de bovenkant, breng
hem over uw hiel en trek de kous op tot halverwege
de kuit (3)

Sla het bovenste gedeelte van de kous om. Trek aan
dit dubbele stuk de kous zo hoog mogelijk op, tot u
niet verder kunt (4)

Sla dan het bovendeel van de kous om en trek de
kous op totdat deze goed zit.(5)

De hoogte van de kous is afhankelijk van de lengte
van de kous. Bij korte kousen tot aan de knie is de
hoogte tot twee vingers uit de knieholte, bij lange
kousen is dit 4 à 5 cm uit de lies

Uittrekken van de elastische kous

Sla voor het uittrekken de kous naar buiten om en
trek hem binnenstebuiten over het been uit

Als u de kousen op de juiste manier aantrekt verlengt dit
de levensduur van de kousen

Trek niet aan het boordje van de kous

Scherpe nagels kunnen de kous beschadigen

Gebruik eventueel rubber huishoudhandschoenen

Goed passende schoenen verlengen de levensduur van de kous vanwege het schuren

Knip geen draadjes of knoopjes af, deze zijn ontstaan tijdens het productieproces

Gebruik geen crème, zalf of lotion, daar kan het natuurrubber in de kous niet tegen

Vet de benen anders 's avonds in en was de resten 's morgens van de benen.

Wassen

Was de kousen minstens 3 x per week, vaker mag altijd

In de wasmachine op fijnwasprogramma 30 graden of op de hand

Laat de kousen nooit een hele nacht in het sop staan

De kousen nooit wringen, in de droogtrommel op de kachel of in de zon drogen

Rol de kousen in een handdoek, druk het meeste vocht eruit en hang ruim op

Aan en uittrekhelpen

Er bestaan diverse hulpmiddelen voor het aan/uitrekken van uw kousen(zie onderstaande afbeeldingen), uw
leverancier informeert u graag hierover en helpt u bij het aan en uittrekken met behulp van het gewenste
hulpmiddel. Er zijn verschillende aan en uittrekhelpen in de praktijk aanwezig en in de wachtruimte kunt u
verschillende folders vinden over de verschillende aan en uittrekhelpen.



bron Foto: www.Smove.nl Easyslides



bron Foto: www.Juzo.nl Juzo Easy Fit, aan- uittrekhulp



bron Foto: www.Proflebo,
Handlegs voor beenkousen



bron Foto: www.Proflebo, Perfect Fit voor armkous aan-uittrekhulp



bron Foto: www.Proflebo,
Doff en Donner aan- uittrekhulp



Voorbeeld van een drukhemd [Bron foto www.Juzo.com](http://www.Juzo.com)



Voorbeeld van een Steunkous [Bron foto www.Juzo.com](http://www.Juzo.com)



Voorbeeld van een steunkous [Bron foto www.Juzo.com](http://www.Juzo.com)



Voorbeeld van een klittenbandverband [Bron foto www.Juzo.com](http://www.Juzo.com)

Heeft U een klacht over uw Paramedicus? U kunt er iets mee doen. De Nederlandse Vereniging voor Huidtherapeuten is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns.

De Stichting Erkenningregeling Leveranciers Medische compressie hulp[middelen], heeft een geschillencommissie.

Als u onverhoopt ontevreden bent

Als u bij een huidtherapeut, onder behandeling bent of bent geweest, heeft u waarschijnlijk gemerkt dat deze al het mogelijke doet u de hulp te bieden die u nodig heeft. Goed onderling contact is daarbij heel belangrijk. Gelukkig zijn de meeste patiënten tevreden over de behandeling die zij krijgen. Toch kan er wel eens iets mis gaan. Bent u ontevreden over bepaalde zaken of heeft u een klacht? In deze folder staat informatie over wat u dan kunt doen. De minister verplicht Huidtherapeuten tot het melden van incidenten en/of bijna incidenten, volgens de wet, ' Veilig Incidenten Melden' (VIM) procedure. Onze praktijk heeft een protocol voor deze procedure.

1. Uw probleem eerst bespreken met uw behandelend paramedicus

Besprek uw probleem eerst met uw behandelend paramedicus. Misschien komt u er samen uit als u kenbaar maakt waarover u ontevreden bent of wat u bij een volgende behandeling anders wilt. Het beste is om een aparte afspraak te maken, zodat uw behandelaar voldoende tijd voor u kan uittrekken. U kunt dan samen zoeken naar een bevredigende oplossing.

2. Advies en ondersteuning van het Informatie en Klachtenbureau Gezondheidszorg

Als u het moeilijk vindt uw behandelend paramedicus rechtstreeks te benaderen, of u komt er samen niet uit, dan kunt u zich wenden tot een Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg (IKG) in uw regio. Zo'n IKG kan u informatie geven over uw rechten als patiënt. Een medewerker van het IKG kan ook bijvoorbeeld samen met u een gesprek hebben met de paramedicus of helpen met het schrijven van een brief naar de Klachtencommissie. Een IKG werkt onafhankelijk van hulpverleners en instellingen in de gezondheidszorg en vormt een onderdeel van een Regionaal of Provinciaal Patiënten Consumenten Platform, dat weer een onderdeel is van de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF).

**Adressen en telefoonnummers van een IKG bij u in de buurt kunt u informeren bij:
Klachtenopvang Zorg, tel.: 0900 24 37 070 www.paramedisch.org**

3. Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns

Ook kunt in het kader van de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) via uw zorgverlener een onafhankelijke klachtenfunctionaris raadplegen. De klachtenfunctionaris is een medewerker van de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns en is onafhankelijk van onze praktijk. De klachtenfunctionaris heeft drie aandachtsgebieden, gratis advies over het indienen van een klacht, bijstaan bij het formuleren van de klacht en helpt bij het onderzoeken naar de mogelijkheden om de klacht op te lossen. De toegang tot de klachtenfunctionaris is laagdrempelig, een patiënt of cliënt kan binnenlopen, de patiënt kan bellen of mailen.

Misschien heeft u een ernstige klacht en wilt u daarover een uitspraak van de Klachtencommissie waaronder de paramedicus valt. Dan kunt u uw klacht indienen bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns. De klachtenfunctionaris van die Commissie is uw contactpersoon. Bij hem kunt u terecht met vragen over het indienen van een klacht. De klachtenfunctionaris begeleidt de hele afhandeling van uw klacht. Hij zal u wel vragen wat u zelf al gedaan hebt om uw klacht op te lossen, bijvoorbeeld of u er al

met uw paramedicus over hebt gesproken. De Klachtencommissie behandelt geen klachten of eisen over aansprakelijkheid. De Klachtencommissie Paramedici Eerstelij is onpartijdig. Ze bestaat uit drie leden: een onafhankelijk jurist als voorzitter, één lid namens de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie en één lid van de beroepsvereniging waarvan de betreffende paramedicus lid is.

Klachtenloket Paramedici (KLP), Kwaliteitsregister Paramedici.

Contactpersoon van het bedrijf met betrekking tot klachten: Klachtenfunctionaris: De heer Bart Dirks

Via het Klachtenloket Paramedici, Postbus 19207, 3501 DE Utrecht

T 030 310 09 29. E info@klachtenloketparamedici.nl.

De geschillencommissie is per 3 december 2016, Wkkgz erkend door de minister van Volksgezondheid, Sport en Welzijn

Vraag en antwoord over het dragen van uw kousen

Veel gestelde vragen; Moet ik mijn kousen altijd dragen?

Voor een goed resultaat dient u de kousen dagelijks te dragen. Zeker wanneer u een stand of zittend beroep heeft. U trekt de kousen bij voorkeur 's morgens direct na het opstaan aan. Uw benen zijn dan nog niet gezwollen. 's Avonds voor het naar bed gaan trekt u ze weer uit.

Hoe trek ik therapeutische elastische kousen het beste aan?

Pak de kous stevig vast aan de bovenrand, breng hem over de hiel en trek de kous omhoog totdat het moeilijk wordt.

Sla de bovenrand nu om, zo dicht mogelijk bij de enkel. Trek aan dit dubbelgeslagen stuk de kous zo hoog mogelijk op. Herhaal dit net zo vaak tot het enkelgedeelte over de hiel zit.

Sla dan het bovendeel van de kous verder om en trek de kous op totdat deze goed zit.

Sla het omgeslagen deel van de kous terug en verdeel de kous over het been.

Ik heb weinig kracht en kan daardoor de kousen bijna niet aan- of uitkrijgen. Is daar geen hulpmiddel voor?

Ja, gebruik de rubber huishoudhandschoenen waardoor u een goede grip heeft op de kousen. De handschoenen beschermen ook tegen halen en ladders. Indien u geen handschoenen heeft, kunt u de handen bevochtigen met wat water.

Hoe gebruik ik het (meegeleverde) aantreksokje?

Alleen bij kousen zonder teenstuk wordt een gratis aantreksokje meegeleverd. Dit doet u vóór het aantrekken om de voet, waardoor deze gladder wordt. Dit beschermt de kous tegen scherpe teennagels. Het aantrekken van de elastische kous(en) gaat nu veel makkelijker. Als de kous goed op het been zit, trekt u het aantreksokje bij de tenen van u af, onder de therapeutische elastische kous(en) vandaan.

Mijn been is dik, maar een elastische kous krijg ik nog niet aangemeten. Waarom niet?

Elastische kousen zijn niet bedoeld om uw benen dunner te maken, maar om te voorkómen dat ze dikker worden. Als er (veel) vocht in uw benen zit, kunnen elastische kousen niet goed worden aangemeten. De benen moeten daarom eerst enige tijd gezwachteld worden en daarna zo vroeg mogelijk in de ochtend worden opgemeten worden.

Waarom krijg ik kousen met een naad?

Uw arts bepaalt, afhankelijk van de klachten welke kous voor u het meest geschikt is. Dit is afhankelijk van uw kracht en lenigheid en de maten of vorm van uw benen.

Kan ik elastische kousen in een andere kleur verven?

Er zijn onvoldoende gegevens bekend over de invloed van verf op de druk, het drukbehoud en de samenstelling van therapeutische elastische kousen. Wij en de fabrikanten raden u daarom af dit te doen. Er is geen garantie meer op elastische kousen die door uzelf geverfd zijn. Therapeutische kousen zijn in diverse kleuren leverbaar. Bij het aanmeten van de kousen bestaat de mogelijkheid om de kleur te kiezen.

Als ik op vakantie met een lange busreis of vliegreis meega, worden mijn enkels altijd zo dik. Nu kan ik de elastische kousen van mijn vriendin lenen. Mag dit?

Nee, dat mag beslist niet! Geen twee benen zijn gelijk van vorm (omvang en lengte). Het is zelfs zo dat uw eigen linker- en rechterbeen vaak al in omvangmaat van elkaar verschillen! De kousen van uw vriendin zullen op úw been dus ofwel knellen (met alle gevaren van dien) ofwel te los zitten en daardoor hun werk niet goed doen. Het is wel belangrijk dát u tijdens die lange busreis elastische kousen draagt in verband met reizigerstrombose. Wij hebben kousen die speciaal voor uw benen geschikt zijn.

Waarom heb ik met de elastische kousen aan last van koude voeten?

De warmtehuishouding kan verstoord zijn doordat elastische kousen de kleine oppervlakkige huidvaatjes leegdrukken. Dit kan geen kwaad voor uw benen of de bloedcirculatie.

Hoe komt het dat mijn nieuwe kousen veel strakker zitten dan de vorige?

Het tijdig vervangen van uw therapeutische elastische kousen is erg belangrijk. Oude elastische kousen hebben door veelvuldig dragen een groot deel van hun druk verloren, en daarmee hun therapeutische werking. Nieuwe kousen voelen strakker aan om het been, omdat ze optimaal op druk zijn. De werking is dan weer gegarandeerd.

Mijn benen zijn opgemeten en toch krijg ik confectiekousen. Waarom is dat?

Wij moeten altijd alle maten van uw benen opmeten. Deze maten worden vergeleken met de maatmarges van het soort of type kous dat voor u het meest geschikt is. Als blijkt dat uw maten overeenkomen met een confectiemaat, dan hoeft de kous niet speciaal op maat gemaakt te worden.

Als ik mijn elastische kousen uitdoe heb ik kort daarna soms zo'n jeuk. Hoe komt dit?

Na het uittrekken van uw elastische kousen vullen de kleine oppervlakkige huidvaatjes zich weer met bloed. Dit kan kortdurend jeuk veroorzaken. Het verdwijnt meestal vanzelf na ongeveer 15 minuten. Gebruik eventueel talkpoeder om de jeuk te verminderen en probeer niet te krabben!

Waarom mag ik de therapeutische elastische kous(en) 's nachts niet aanhouden?

Wanneer u ligt is de druk in de slagaderen een stuk lager dan wanneer u staat of zit. De druk die een elastische kous geeft wordt dan te hoog. Dit kan de bloeddoorstroming belemmeren.

Waarom heb ik zo'n droge huid en wat kan ik hieraan doen?

Mensen met aderproblemen in de benen hebben vaak last van een droge huid. De reden hiervoor is dat door de verminderde bloeddoorstroming de buitenste huidlagen vaak te weinig voedingsstoffen krijgen. Het aan- en uittrekken van therapeutische elastische kousen zorgt er ook voor dat de huid droger wordt. U kunt uw huid verzorgen met speciale verzorgende crèmes, bijvoorbeeld Ph- Eucerin lotion, verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Doe dit bij voorkeur 's avonds, nadat u de kousen heeft uitgetrokken. Let er op dat 's morgens geen crème- of zalfresten op uw been aanwezig zijn als u de kousen aantrekt, omdat dit de kousen aantast. (Zie vraag: waarom mag ik geen zalf, olie of vet onder de kous op de huid aanbrengen?)

Ik draag kniekousen, maar deze zakken heel erg. Is daar wat aan te doen?

De oorzaak van het zakken van korte elastische kousen is meestal een erg rechte of zelfs uitlopende vorm van de onderbenen. De kousen kunnen dan niet op de kuit blijven hangen. Dit afzakken kan in een aantal gevallen opgelost worden door boven aan de kous een siliconenband te zetten. Ook is het mogelijk dat kousen met betrekkelijk weinig lengterek gaan zakken bij een actieve persoon. Door de sterke kuitspierwerking kan de kous omlaag getrokken worden. Oplossing is een type kous met meer lengterek of eventueel een langere (bovenbeen-)kous.

Kan door de kous veroorzaakte pijn in de knie- of elleboogholte voorkomen worden?

Een goed aangemeten kous, welke op de juiste manier om het been of de arm zit, mag beslist geen pijn in de knie- of elleboogholte veroorzaken. Indien dit toch het geval is, neem dan contact met ons op. Het is mogelijk om knie en elleboogstukken aan te passen.