

Kompression mit System

Tipps zum Anziehen, Waschen und
Pflegen Ihrer Kompressionsversorgung



So bleiben Ihre Kompressionsstrümpfe wirksam und angenehm

Unsere Tipps für Pflege & Kontrolle

Damit Ihre Kompressionsstrümpfe ihre volle Wirkung entfalten, ist die richtige Pflege besonders wichtig. Dazu gehört nicht nur das tägliche Waschen und schonende Trocknen, sondern auch die regelmäßige Überprüfung der Passform und Funktion. In dieser Broschüre finden Sie wichtige Hinweise, damit Ihre Versorgung lange wirksam, hygienisch und komfortabel bleibt.

Wichtige Punkte

1. Regelmäßige Kontrolle

Kompressionsstrümpfe verlieren nach etwa 6 Monaten an Wirkung.

- › Vereinbaren Sie deshalb einen halbjährlichen Termin zur Überprüfung in Ihrem OTB-Sanitätshaus.
- › Gesetzlich Versicherte haben in der Regel alle 6 Monate Anspruch auf eine neue Versorgung.
- › Einige Krankenkassen erlauben zwei Versorgungen pro Jahr, unabhängig vom Zeitpunkt der letzten Abgabe. In diesen Fällen ist die nächste Folgeverordnung erst nach 12 Monaten möglich.

2. Perfekte Passform ist entscheidend

Nur korrekt sitzende Strümpfe wirken optimal.

Wenn Ihre Strümpfe rutschen, einschneiden, Falten werfen oder sich unangenehm anfühlen, kommen Sie bitte unbedingt bei uns vorbei. Wir prüfen Sitz und Größe und passen Ihre Versorgung bei Bedarf an.

3. Wechselversorgung aus hygienischen Gründen

Einige Krankenkassen genehmigen bei der Erstversorgung ein zweites Paar, wenn Ihr Arzt dies verordnet. So können Sie Ihre Strümpfe im Wechsel tragen und waschen.

Auch eine frühere erneute Verordnung ist möglich, z. B. bei starkem Verschleiß oder veränderten Beinmaßen. Der Arzt muss den Grund auf dem Rezept vermerken.

Tipp:

Pflege und Kontrolle sind der Schlüssel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Bei Fragen oder Problemen sind wir jederzeit für Sie da!

INHALT

Bildquellen: Bauerfeind AG & Julius Zorn GmbH

Maschinenwäsche	Seite 4
Handwäsche	Seite 5
Trocknen	Seite 5
An- & Ausziehhilfen	Seite 7
Hautpflege	Seite 10



Wie oft sollte ich

Kompressionsstrümpfe waschen?

Waschen Sie Ihre Kompressionsbekleidung täglich, denn beim täglichen Tragen nehmen Kompressionsstrümpfe Schweiß, Hautfette und Pflegeprodukte auf. Nur durch regelmäßiges Waschen bleibt die Elastizität und die Kompressionswirkung erhalten.

Kann ich Kompressionsstrümpfe in der Waschmaschine waschen?

Ja, Kompressionsstrümpfe lassen sich problemlos bei **30 bis 40 °C** im **Schon- oder Feinwaschgang** reinigen.

Was sollte ich beim Waschen von Kompressionskleidung beachten?

Maschinenwäsche

- › Verwenden Sie ein mildes Flüssigwaschmittel, das frei von Weichspülern, optischen Aufhellern und Bleichmitteln ist. Für optimale Pflege empfehlen sich spezielle Waschmittel wie das VenoTrain® Waschmittel von Bauerfeind.
- › Um die empfindlichen Fasern zu schützen, sollten die Strümpfe in einem Wäschenetz gewaschen werden. So bleiben sie sicher vor Reiß- und Klettverschlüssen anderer Kleidungsstücke.
- › Wenden Sie die Kompressionsbekleidung vor dem Waschen auf links und wenn möglich waschen Sie diese separat oder mit farbgleichen Kleidungsstücken.
- › Wählen Sie das Programm Schon- oder Feinwäsche und eine Temperatur von 30 bis 40 °C.
- › Die Schleuderdrehzahl sollte 800 bis maximal 1.200 U/min betragen, um die Elastizität und Struktur der Strümpfe zu erhalten.

Tipp:

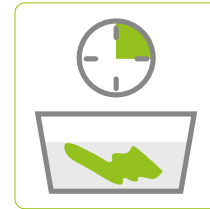
Verwenden Sie niemals Weichspüler! Dieser kann die medizinische Wirkung von Kompressionsstrümpfen beeinträchtigen.

Handwäsche

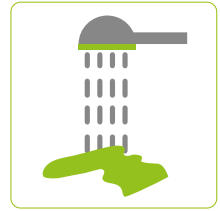
- › Denken Sie daran, Schmuck an Händen und Handgelenken vor dem Waschen abzulegen. So bleibt das Material Ihrer Kompressionsstrümpfe unversehrt.
- › Nutzen Sie ein mildes Spezialwaschmittel für medizinische Kompressionsstrümpfe wie das Spezialwaschmittel von Juzo.
- › Lösen Sie ca. 1 cm der Paste in 2 Liter lauwarmen Wasser auf.
- › Lassen Sie die Strümpfe 5-10 Minuten darin einwirken.
- › Reiben Sie die Kompressionsbekleidung nicht, nur drücken und durchspülen.
- › Spülen Sie die Kompressionsstrümpfe anschließend gründlich mit klarem Wasser aus.
- › In einem Handtuch vorsichtig ausdrücken, nicht auswringen oder reiben.



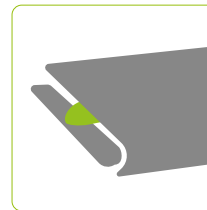
ca. 1 cm der Paste in 2 Liter lauwarmes Wasser geben



5–10 Minuten einwirken lassen



Gründlich abspülen



In einem Handtuch vorsichtig ausdrücken



Aufhängen und trocknen lassen

Trocknung

- › Aufhängen und trocknen lassen.
- › Nicht im Trockner, auf der Heizung oder in direkter Sonne trocknen, da Wärme Elastanfasern zerstört.



Flüssiges Spezialwaschmittel reinigt sanft und hat einen angenehm frischen Duft.

Richtig waschen

Durch die richtige Pflege bleibt die Kompressionswirkung optimal erhalten. Spezialwaschmittel sind dabei nicht nur umweltschonend und ergiebig, sondern gewährleisten langlebiges Tragen.



Ein Wäschenetz schützt vor Laufmaschen und Ziehfäden bei der Maschinenwäsche.

Außerdem wichtig:

- › Keine Wäscheklammern benutzen
- › Nicht auswringen
- › Nicht liegend trocknen
- › Nicht über der Heizung trocknen

HILFEN BEIM AN- UND AUSZIEHEN

Wie ziehe ich meine medizinischen Kompressionsstrümpfe richtig an?

Damit Kompressionsstrümpfe ihre volle Wirkung entfalten und lange halten, ist das richtige Anziehen entscheidend. Sie sitzen wie eine zweite Haut und können beim Anziehen einige Herausforderungen mit sich bringen. Mit der passenden Technik und geeigneten Hilfsmitteln gelingt es mühelos – ganz ohne Ziehen und Zerren.

Welche Hilfsmittel können beim An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen unterstützen?

Spezialhandschuhe mit einer aufgerauten Oberfläche ermöglichen ein kraftsparendes Anziehen und schützen außerdem Ihre Kompressionsstrümpfe vor Schäden durch z.B. Fingernägel.



Spezialhandschuhe zum Schutz der Kompressionsstrümpfe

Mit freundlicher Unterstützung von:



Anziehhilfe – Gleithilfen

Dank des gleitfähigen Materials ist ein kraftsparendes und schonendes Anziehen von Kompressionsbekleidung möglich. Die praktischen Gleithilfen gibt es in verschiedenen Varianten z.B. für Kompressionsstrümpfe/-strumpfhosen mit offener oder geschlossener Fußspitze, für Kompressionsärmel oder Kompressionshandschuhe.



Glider für kraftsparendes Anziehen der Kompressionsstrümpfe

Gestell-Anziehhilfen (Strumpfbutler)

Mit einer Gestell-Anziehhilfe wie dem Easy Fit von Juzo oder dem Ve-noTrain® glider plus von Bauerfeind wird das Anziehen von Kompressionsstrümpfen deutlich einfacher und komfortabler. Der Strumpf wird zunächst über den Einstiegsbügel gespannt und leicht vorgedehnt. Dadurch entsteht eine optimale Öffnung, in die Sie ohne großen Kraftaufwand hineinschlüpfen können. Ein komfortabel langer und gebogener Griff macht die Handhabung bequem und leicht.



Stabile Anziehhilfe (Strumpfbutler) für müheloses Anziehen der Kompressionsstrümpfe

An- und Ausziehhilfe

Eine besonders kraftsparende Lösung ist das Doff N'Donner Set, ein elastisches Silikon-Rollsystem, das ein schmerzfreies An- und Ausziehen, auch bei Wunden, Narben oder offenen Beinen erlaubt. Ideal auch für Pflegepersonal.



Revolutionäre Anziehhilfe für alle Arten und Druckklassen von Kompressionsstrümpfen

Tipp:

Anziehhilfen können bei entsprechender Indikation (z. B. Bewegungseinschränkungen durch Arthrose, Gelenkerkrankungen, Adipositas, altersbedingte Kraftlosigkeit) budgetneutral vom Arzt verordnet werden.



Hautkleber – Besserer Halt

Zur sicheren Befestigung medizinischer Kompressionsstrümpfe eignet sich ein Spezial-Hautkleber wie die Juzo Adhäsions-Lotion. Einfach wie einen Deo Roller auf die Haut auftragen und den Rand des Kompressionsstrumpfes andrücken.



Hautkleber Adhäsions-Lotion sorgt für sicheren Halt von Kompressionsstrümpfen, -ärmeln und Kniebandagen

Hautpflege

Die tägliche Hautpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Kompressionstherapie. Sie unterstützt die Hautbarriere, beugt Irritationen vor und sorgt für ein angenehmes Tragegefühl.

Spezielle Pflegeprodukte wie die VenoTrain® Pflege-Serie von Bauerfeind oder die Juzo Pflegeprodukte sind hautfreundlich, frei von reizenden Inhaltsstoffen wie Parfüm oder Alkohol und somit optimal auf die Bedürfnisse von Kompressionsträgerinnen und -trägern abgestimmt.



Venotrain Lotion pflegt trockene und sensible Haut nach dem Tragen von Kompressionsstrümpfen. Mit Kamillenextrakt eignet sie sich gleichermaßen für normale, trockene und empfindliche Haut. Tragen Sie die leichte Lotion auf, nachdem Sie Ihre Strümpfe abgelegt haben, um Ihrer trockenen und juckenden Haut am Abend etwas Gutes zu tun.

Tipp:

Verwenden Sie die Pflegeprodukte nicht direkt vor dem Anziehen, damit die Strümpfe optimal sitzen und nicht verrutschen.



Der **Bauerfeind-Pflegeschaum**. Er wurde speziell für die Anwendung vor dem Anziehen entwickelt und erleichtert Ihnen das Anlegen der Kompressionsstrümpfe, indem er einen feinen, nicht fettenden Schutzfilm auf der Haut hinterlässt. Er pflegt die Haut mit Panthenol, lindert Juckreiz und Spannungsgefühle und schützt vor Bakterien und Pilzen.



Juzo Lymph Lotion ist die speziell entwickelte Hautpflege für die tägliche Anwendung bei Lymph- und Lipödemen sowie Venenleiden. Die Lotion spendet wohltuende Feuchtigkeit; sie enthält 4 % Urea und 30 % Lipide. Sie ist frei von Konservierungsstoffen und dadurch besonders geeignet für die Pflege strapazierter, trockener und schuppender Haut nach dem Tragen von Kompressionsbekleidung.



Juzo Vital Balsam ist ein besonders hautfreundliches Emulgel. Es verbindet die Vorteile eines Gels mit den Eigenschaften einer Creme und wurde speziell für Menschen entwickelt, die Kompressionsbekleidung tragen: Es kühlt, fettet nicht und zieht rasch ein; dabei pflegt es und hält die Haut geschmeidig.

Kontakt

Ihr Ansprechpartner:

Telefon:
0800 800 48 44

(gebührenfrei)

OTB GmbH
Meeraner Straße 7
12681 Berlin

www.otb.info
0800 800 48 44
kundenservice@otb.info

Mit freundlicher Unterstützung von:



Juzo

