

**Sahva**  
*Et liv i bevægelse*



INFORMATION OM  
***KOMPRESSIONSSTRØMPE***

## Kom godt i gang

Der kan være mange grunde til, at du skal bruge kompressionsstrømper, og der kan opstå mange spørgsmål til både forløbet og strømperne.

- Hvordan virker de?
- Hvordan tager jeg dem på?
- Kan jeg få dem i flere farver?
- Skal jeg selv betale?

Vi håber, at denne pjece kan give dig nogle af svarene.



## Forskel på kompressions- og støttestrømper

Kompressionsstrømper bliver ordineret af din læge og er en del af en specifik behandling. Det er altså noget helt andet end de såkaldte støttestrømper, der ofte bliver købt til en flyrejse eller til folk der sidder, står eller går meget. Kompressionsstrømper er også noget helt andet end de strømper, som kan anvendes til sport.

## Sahvas kliniske konsulenter

Vores personale er specialuddannet inden for kompression.

Du kan møde vores specialister i hele landet – vi har mere end 30 klinikker og står klar til at hjælpe dig med at finde frem til den rette kompressionsbehandling i forhold til dine behov, lægens ordination og din eventuelle bevilling.



## Bevilling af kompressionsstrømper

Hvis din læge vurderer, at din lidelse er kronisk og derfor ordinerer kompressionsstrømper, kan du søge om en bevilling hos kommunen. Normalt vil du få bevilget to par strømper om året (en til skiftebrug).

Når du har modtaget bevillingen fra kommunen, tager du den med til Sahva eller sender den via mit.dk. Herefter tages der mål af dine ben og du vejledes i brugen af strømperne.

## Du har frit valg af leverandør

Ifølge §112 i Serviceloven kan du frit vælge din leverandør af hjælpemidler, uanset hvem kommunen iøvrigt har en aftale med. Det betyder, at du frit kan vælge din fortrukne leverandør\*, selvom der fremgår en anden leverandør på din bevilling.

\*Ved skift af leverandør kan der forekomme en (mindre) egenbetaling.



Videresend  
nemt din  
bevilling med  
mit.dk

## Kompressionsstrømpers virkning

Kompressionsstrømper er fremstillet, så de både med deres facon og materialer, sørger for at skabe et tryk på benet, alt efter lægens ordination.

Strømperne skal afhjælpe ødemer, åreknuder, blodsprængninger, blodpropper og krampes i benene som følge af veneklappernes nedsatte funktion.

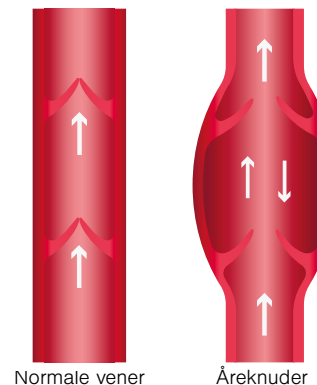
Den medicinske virkning er det primære mål med alle kompressionsprodukter til ben, arme og hænder. Alle Sahvas kompressionsprodukter er RAL-certificerede. Det vil sige, at alle strømper er underlagt Europas højeste krav om kvalitet til kompressionsprodukter. Du kan derfor altid stole på, at du hos Sahva modtager produkter af høj kvalitet og faglig dygtig behandling.

## Tryk på veneklapperne

Strømperne trykker veneklapperne sammen og hjælper på den måde med at presse væsken tilbage fra benene til hjertet. De kan enten dække en del af benet, eller fås som strømpebukser, der skaber et tryk i hele benet fra foden til lysken.

## Ingen ubehag

Det er ikke ubehageligt at bruge kompressionsstrømper, og hvis du anvender en korrekt tilpasset strømpe, kan du næsten med det samme mærke, hvordan den både lindrer og gavner dine ben.



### **Standard eller specialfremstillet**

Kompressionsstrømper bliver valgt enten ud fra et standardsortiment eller fremstillet præcis efter dine mål. Dine strømper er helt personlige og må derfor ikke benyttes af andre end dig. Strømperne fås både til børn, voksne og gravide.

### **Brug dem hver dag**

For at opnå maksimal effekt af strømperne er det vigtigt, at de anvendes hver dag og kun tages af om natten. Om natten er dine ben i hvileposition, og du vil derfor ikke opleve nogen effekt. Tag dem på om morgenen som det første, inden benene begynder at hæve. Følg altid lægens anvisninger angående brug.



### **Materialer og holdbarhed**

Kompressionsstrømperne kan være fremstillet af forskellige typer materiale. De mest anvendte materialer er elasthan og polyamid sammen med bomuld eller andre naturlige materialer.

### **Strømper af kunstgummi med bomuld**

En kompressionsstrømpe af bomuld er kendetegnet ved et højt indhold af naturlige fibre. Bomuld er et hudvenligt materiale, som er velegnet til langtidsbrugere af kompressionsstrømper, som også har et højt aktivitetsniveau.

### **Strømper med syntetiske fibre**

Strømper fremstillet af kunstgummi med syntetiske fibre er meget modstandsdygtige over for salver, olier, fedtstoffer og ultraviolette stråler. Det er dog altid en god idé at smøre benene med creme eller lotion om aftenen, når strømperne er taget af. Hudpleje er meget vigtig ved brug af kompressionsstrømper.



## Sådan tager du strømper af og på

### 1.

Vend strømpen på vrangen.



### 2.

Sæt foddelen på og vær omhyggelig med, at den sidder korrekt.



### 3.

Fordel strømpen ensartet og rul og skub den op ad benet med flade hænder.



### 4.

Kontroller til sidst at hele strømpen sidder korrekt, og når ligeså højt op ad benet, som den er beregnet til.



## Af og på

Kompressionsstrømper sidder meget tæt til benet, og de kan derfor ikke bare tages på som en hvilken som helst anden strømpe.

## Sahva viser dig hvordan

Sahvas personale viser dig, hvordan du nemmest tager strømperne af og på, så du ikke kommer til at ødelægge dem eller tage dem forkert på. Sahva har en række hjælpemidler, som gør det lettere for dig at få dine strømper af og på.

## Brug altid gummihandsker

Det beskytter strømperne og gør det nemmere at tage dem både af og på. Du finder et stort sortiment af gummihandsker samt af- og påtagere, som er designet specielt til at aflaste dig, når du skal have kompressionsstrømper af og på. Se mere på vores webshop på [sahva.dk](http://sahva.dk)

## Brug vaskemiddel

Du kan få et special vaskemiddel til kompressionsstrømper, som er skånsomt og ikke udtørrer det elastiske materiale, der er i strømperne. Du finder vaskemidlet i Sahva webshop.

## Strømperne skal vaskes hver dag

Vask dine kompressionsstrømper i hånden med vaskemiddel eller i vaskemaskine – følg vaskeanvisningen på produktet. På den måde bevarer de deres kompression og bliver ved med at være bløde og smidige.



Beskyt dine kompressionsstrømper – brug gerne en blød bomuldsstrømpe udenpå

### **Moderne design**

Kompressionsstrømper findes i flere farver og designs til både kvinder og mænd; vores sortiment spænder fra transparente, høj-elastiske strømper til meget kraftige strømper med søm.

### **Stort udvalg hos Sahva**

Sahva har et stort udvalg af leverandører af kompressionsstrømper, og vi hjælper dig med at finde det helt rigtige par til dig.

### **Bevæg dig**

For at behandlingen skal lykkes, er det vigtigt, at du bevæger dig. Alle øvelser og idrætsgrene, der holder leddene bevægelige og aktiverer benenes muskulatur, er gode. Gåture, stavgang, svømning, gymnastik, cykling, langrend, dans mfl.

Små ændringer i dagligdagen har også stor effekt. Tag trapperne i stedet for elevatoren; vip med tæerne under bordet, rejs dig jævnligt og gå en tur, hvis du sidder meget ved et skrivebord.

Det er også vigtigt for din krop at drikke mindst to liter vand om dagen.

### **Tænk over fornuftigt fodtøj**

Sørg for at bruge fodtøj, som dine fødder har det godt i. Sahva forhandler mange sko med flade hæle og fleksible såler. Se udvalget på Sahvas webshop – [sahva.dk](http://sahva.dk)

### **Vi lytter til dine ønsker og behov**

Bestil tid allerede i dag hos din nærmeste klinik. Sammen finder vi frem til den bedst mulige løsning for dig. Bestil tid på tlf.: 7011 0711 eller online på [sahva.dk](http://sahva.dk)

#### **Gode råd**

- Brug dit kompressionsprodukt og oplev mindre hævelse og smerte
- Plej din hud hver aften inden du går i seng
- Bevæg dig og stimuler cirkulationen af lymfævæsken
- Drik mindst 2 liter vand om dagen

#### **Anvendelse af kompression hver dag**

- Holder dit ødem nede
- Beskytter din hud mod skrammer og sår
- Minimerer risikoen for hudinfektioner



Sahva er en sundhedsvirksomhed med fagligt dygtige specialister i kroppens bevægelighed. Sahva har mere end 30 klinikker fordelt over hele landet, og vi hjælper dig til et liv i bevægelse med hjælpemidler af højeste kvalitet og til dit behov.

*Vi er Danmarks største udbyder af kropsbårne hjælpemidler og har mere end 150 års erfaring. Vi vejleder og deler vores viden med professionelle og kunder gennem et stort udbud af aktiviteter.*

Udover kompressionsprodukter udvikler og designer vi højteknologiske ben- og armproteser, skinner og korsetter, ortopædisk fodtøj og indlæg. Vi tilbyder også brystproteser og vejleder i sunde sko med optimal komfort til dine fødder. Vi hjælper dig til at leve et mere aktivt liv med en højere livskvalitet.

*Læs mere på [www.sahva.dk](http://www.sahva.dk) eller kontakt os for at høre mere om dine muligheder på 7011 0711.*

**Sahva**  
*Et liv i bevægelse*

sahva.dk · Telefon 7011 0711

*Følg os på*

