

## OEDEEM EN KWALITEIT VAN LEVEN:

# Wat kun je *zelf* en waar helpt **materiaal**

Mensen met oedeem zijn vaak aangewezen op dagelijks gebruik van compressieproducten. Ze hebben oedeem als gevolg van blijvende schade aan het lymfsysteem. Dit kan erg beperkend zijn en de kwaliteit van leven ernstig beïnvloeden. Naast een gezonde leefstijl en goede begeleiding is de keuze voor het type compressieproduct heel belangrijk.

Als behandelaar van oedeempatiënten ken je vast de zoektocht die veel patiënten doormaken om een compressieproduct te vinden wat het beste past bij hun aandoening en de manier waarop ze willen leven. Wie eens een lotgenotendag van NLnet heeft bezocht zal zich de inventiviteit van veel lip- en lymf-oedeempatiënten zeker herinneren. Ook de industrie zit niet stil en ontwikkelt steeds weer varianten met een beter draagcomfort, meer kleur of andere materialen. Het NTVH ging langs bij twee patiënten die onlangs zijn gestart met een nieuwe compressiekous. We spraken hen over leven met oedeem en de rol van het product dat ze dagelijks gebruiken.

### OEDEEM NA EEN ONGEVAL

Na een ongeval in 2009, waarbij Renate haar kniebanden scheurt, ontwikkelt ze een forse trombose in haar been waarbij ook snel oedeem ontstaat. Bij de start van de behandeling is haar linkerbeen inmiddels 14 centimeter dikker dan haar rechterbeen. Na een periode van zwachtelen wordt een therapeutisch elastische kous (TEK) tot in de lies aangemeten. Hiermee houdt ze haar been lange tijd oedeemvrij. In 2013 ontstaat opnieuw trombose, ditmaal in de knieholte en in het bekken. Renate, nu zevenenvijftig jaar oud, gaat niet bij de pakken neerzitten. 'Ik leef gewoon verder met die benen, en met de kousen kan ik de hele wereld aan. Ik kan er mee wandelen, mee skiën, alles wat ik wil. Het is natuurlijk hoe je er zelf in staat. Mensen klagen wel eens dat het strak zit of warm is, maar als je het echt nodig hebt dan is het niet anders. De kousen niet dragen betekent direct weer een dik been en niet meer kunnen lopen omdat ik dan zo moe ben in mijn benen.'

### ERVARING MET COMPRESSIE

Door de jaren heen heeft ze verschillende soorten TEK gedragen, waardoor ze ook steeds meer inzicht heeft gekregen in wat voor haar het beste werkt. Ze draagt inmiddels standaard klasse drie kousen, als het erg warm is zelfs een klasse vier. Juist dan, zo weet ze, ook al zou ze liever zonder willen. Inmiddels is het geen lieskous voor één been, maar kniekousen voor beide benen. Met deze kousen is ze over het algemeen tevreden, maar toch blijven er aandachtspunten. Zo kan het siliconenboord soms irriteren. >>





### **DRAAGCOMFORT IS BELANGRIJK BIJ KOUSEN DIE JE DAGELIJKS MOET DRAGEN.**

» Sinds vier weken heeft ze nieuwe kousen die op een paar belangrijke punten verschillen van wat ze tot nu toe gewend is. **Renate:** 'Hier zit geen siliconenboord meer op, maar een SoftFit boord. Je zou zeggen dat gaat zakken, maar dat is niet zo. Het draagt veel comfortabeler en daarnaast past de kous echt veel beter om mijn been. Dit komt door een nieuwe breitechiek. Het materiaal is ook zachter en de kous gaat heel gemakkelijk aan en uit.' Compressie in combinatie met beweging versterken elkaar. Renate zit niet stil, letterlijk niet. Ze komt door haar dagelijkse werk in haar eigen bedrijf en de wandelingen met haar honden moeiteloos aan de tienduizend stappen per dag. En vaak er overheen! Dat helpt haar gezondheid en geeft haar kwaliteit van leven.

#### **OEDEEM NA KANKER**

Bij Brigitte wordt tweeëntwintig jaar geleden, op zesenvieertigjarige leeftijd, een melanoom verwijderd op de enkel. Ruim twee jaar later worden er uitzaaiingen in de lies gevonden, waarna de lymfklieren in de lies worden verwijderd. Voor het oedeem dat daarna ontstaat krijgt ze een klasse twee kous. In de jaren die volgen wordt de compressiebehoefte groter. Brigitte leert om te gaan met

de verschillende drukklassen in TEK en combineert ze zo dat ze steeds de lichtste kous kiest waarmee ze toch voldoende compressie heeft om normaal te kunnen blijven functioneren, en die afwisselt met een zwaardere drukklasse als dat echt nodig is. Ze is zich bewust van de invloed die temperatuur heeft op het oedeem. Haar slaapkamer is koel en ze slaapt met haar benen iets hoger gelegen op het bed. **Brigitte:** 'Op die manier was mijn been in de morgen altijd goed hersteld. Maar in de loop der jaren is het toch blijvend een stuk dikker geworden.'

#### **OPERATIE**

Twee jaar geleden ondergaat ze daarom een chirurgische reductiebehandeling in het Expertisecentrum Lymfovasculaire Geneeskunde van het Nij Smellinghe ziekenhuis in Drachten. Daarbij wordt zeven en een halve liter vocht en weefsel verwijderd tussen haar enkel en lies.

**Brigitte:** 'Nu heb ik weer twee gelijke benen, in tegenstelling tot de jaren daarvoor.'

Om het resultaat te behouden start ze direct na de ingreep met een klasse vier kous. 'Die kreeg ik zelf heel moeilijk aan, dus was ik afhankelijk van de thuiszorg. Maar ook voor hen was het een opgave.' In overleg met de behande- »



» laars in Drachten gaat ze daarom terug naar een klasse drie kous en dat gaat goed, ze kan die zelf aan doen en is gelukkig niet meer afhankelijk. Hiermee houdt ze het oedeem onder controle. Wel heeft ze soms last van pijnlijke plooiën in de knie en snijdende randen bij haar tenen, vooral wanneer ze fietst of wandelt en de kous daardoor afzakt.

### ZELFMANAGEMENT

Brigitte meet regelmatig de omvang van haar benen. Zo kan ze waar nodig extra maatregelen nemen, zoals zwachtelen, of 's nachts een kous dragen.

Ze draagt kousen tot in de lies, met een open teen. Zo kan ze met losse teencompressie werken. **Brigitte:** 'Dat kan ik onmogelijk de hele dag dragen dus dat doe ik naar behoefte, soms 's morgens even, soms tussendoor een uurtje, net waar het kan en nodig is.'


Sinds een paar weken heeft ze nieuwe compressiekousen. Ze wilde graag af van de pijnlijke randen bij haar tenen. 'Ik heb voor de zekerheid zwarte besteld, zodat ik ze goed uit elkaar kan houden met mijn andere kousen.' Dat blijkt niet echt nodig want de nieuwe kousen onderscheiden zich heel duidelijk door het zachte materiaal en de speciale

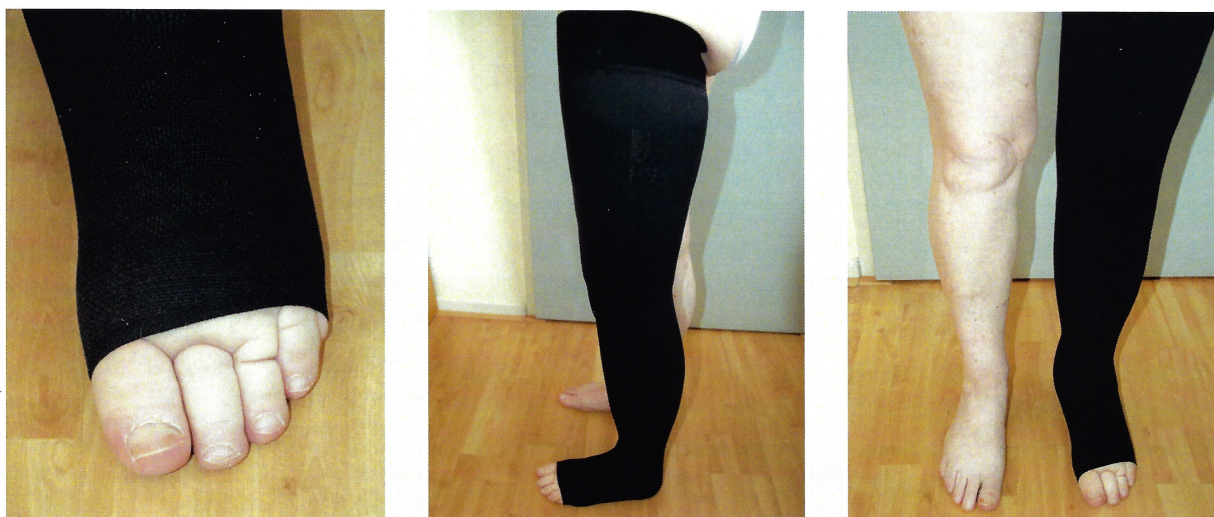
breitechniek. Je ziet goed dat de kous echt aansluit bij de vorm van haar been. 'Ik zwem veel en vroeger was het zo'n gedoe om een kous aan en uit te doen, dat ik hem maar aan hield. Dus met kous het bad in, met kous er weer uit en met een nat been naar huis.' De nieuwe kousen zijn door het soepele zachte materiaal veel gemakkelijker aan en uit te doen en geven toch voldoende druk. Ook de pijnlijke plooiën in de knieholte zijn verleden tijd.

### ONTWIKKELING

Het verhaal van Renate en Brigitte laat zien dat de juiste productkeuze van belang is, maar ook dat de zoektocht er voor iedereen anders uit kan zien. Daarin kan ook samenwerking met de fabrikant van meerwaarde zijn.

De Confidence<sup>1</sup> kousen die beide dames dragen zijn een recente innovatie van JOBST, het compressiemark van Essity. Ze zijn enthousiast over de nieuwe kous met de volledig anatomische pasvorm, die ontwikkeld is vanuit de wensen van de patiënt. 'De kous is echt een aanvulling als het gaat om draagcomfort voor mensen met lymfoedeem en een actieve leefstijl'.

Ontwikkelingen staan niet stil, behoeften veranderen en samenwerken is van belang. Dat geldt voor de behandelaar, de leverancier én de patiënt. Samen kun je veel bereiken! 



**DE KOUS MET OPEN TEEN GEEFT BRIGITTE DE MOGELIJKHEID OM  
WAAR NODIG TEEN COMPRESSIE TOE TE PASSEN.**

1. JOBST Confidence is ontwikkeld voor de behandeling van mild tot matig lymfoedeem (ISL-classificatie 1 en 2\*), en ook geschikt voor grotere omvangsmaten.

\* stadiëringssysteem van de International Society of Lymphology (ISL 2013 The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2013 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 46 (1): 1-11)