

JOBST®

Compressiekousen  
die het leven  
verlichten



# Tips voor **het dragen en de zorg**

## Het dragen van de kousen

U draagt de JOBST® kousen het best gedurende de hele dag en/of nacht, tenzij uw dokter het anders heeft voorgeschreven. Omwille van hygiënische redenen doet u de JOBST® kousen best elke dag uit om ze te wassen. Daarnaast is het ook vanuit medisch perspectief belangrijk om uw benen dagelijks te onderzoeken.

## Hergebruik (wassen/drogen)

Was uw JOBST® kousen in de wasmachine met een zacht detergent. Was de kousen op 40°C. Gebruik geen bleekmiddel, wasverzachter of vlekkenverwijderaar. Droog JOBST® compressiekousen steeds vlak en niet nabij een warmtebron, ook drogen in de droogkast wordt afgeraden. Strijk uw JOBST® kousen niet na het wassen en drogen. Indien nodig kan u de siliconen noppenboord schoonmaken met groene zeep.

### 10 tips voor gezonde benen

1	Vermijd langdurig staan of zitten
2	Doe (ontspannings)oefeningen voor uw benen
3	Leg uw benen zoveel mogelijk omhoog, zeker 's nachts
4	Vermijd grote hitte door zon, sauna of solarium
5	Draag geen hooggehakte schoenen
6	Draag zo min mogelijk strakke kleding
7	Spoel minstens één maal per dag uw benen af met koud water
8	Volg een vezelrijk dieet en drink voldoende
9	Probeer overgewicht kwijt te raken
10	Vermijd te roken

# Tips voor het aantrekken van compressiekousen

## Verzorg je huid

Zorg dat de huid droog is bij het aantrekken van de kous. Een natte huid maakt het aantrekken namelijk moeilijker. Om de huid te hydrateren raden we u aan gebruik te maken van Cutimed Acute 5% of 10%. Dit super hydraterende schuim op basis van ureum kleeft niet en tast het textiel van de compressiekousen niet aan.



## Een kous aantrekken

Om de kous gemakkelijker aan te trekken en te vermijden de kous te beschadigen (bv. door juwelen of vingernagels), kunt u gebruik maken van rubberen handschoenen.

## Aantrek-instructies



Vouw de compressiekous om tot de hiel. Trek met beide handen het ineengevouwen voetgedeelte wijd en trek dit over de voet heen tot de hiel.



Trek de compressiekous geleidelijk over de wreef en hiel.



Trek daarna de compressiekous geleidelijk omhoog door de kous stukje bij beetje uit de omgevouwen positie te brengen.



Zorg daarna voor een gelijkmatige verdeling van de kous zonder plooiën. Dit doe je door (met rubberen handschoenen aan) te masseren met twee handen totdat de kous past.



Bij een kous tot aan de taille, trekt u de stof tot halverwege uw dijbeen op. Neem rechtstaand een stuk textiel met beide handen en trek deze op tot uw middel. Verschuif de kous dusdanig dat deze goed aansluit rond uw middel om afzakken te voorkomen.



Stop uw handen met de handpalmen naar buiten gedraaid in de achterkant en til het textiel op van uw huid af. Laat deze terugvallen om de kous goed over de billen te laten passen.

## Spataderen of gezwollen voeten en benen; typisch iets voor vrouwen op leeftijd? Niets is minder waar!

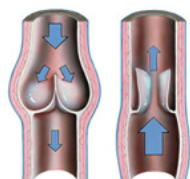
Mannen en vrouwen, jong en oud, kunnen last krijgen van aderproblemen. De eerste merkbare symptomen zijn vermoeide benen en een lichte zwelling. Door een slechte terugvloeiing van het bloed ontstaan vaak **spataderen** die als dikkere



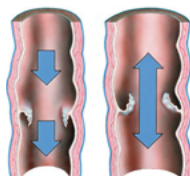
blauwe onregelmatige lijnen onder de huid zichtbaar zijn. De slechte doorbloeding resulteert daarnaast in oedeem, een vochtophoping in de benen. U raadpleegt best uw arts voor een correcte diagnose.

## Is het erfelijk? Zijn het de hormonen? Bewegen we te weinig? Niet alleen!

Beenklachten kunnen ook ontstaan doordat de kleppen in de aderen niet goed meer sluiten, bijvoorbeeld tijdens een **zwangerschap of omwille van ouderdom**. Slecht functionerende kleppen in de aders veroorzaken dat het bloed zich nog meer opstapelt. De situatie verergert zodat er spataderen ontstaan.



Gezonde kleppen



Beschadigde kleppen

**Therapeutische compressiekousen beperken de uitzetting van de aders.** Door de compressie van de benen en het functioneren van de kuitspierpomp, sluiten de kleppen opnieuw beter. Het bloed zal efficiënter terugvloeien richting longen en hart, tegen de zwaartekracht in.

# Therapeutische compressiegids

Welke compressie wordt gebruikt bij welke indicaties?  
Uw arts zal u de gewenste compressieklasse voorschrijven. Dit summier overzicht geeft u echter een eerste aanwijzing.

## Compressieklasse 1 (15-20 mmHg)

### Preventieve lichte compressie:

- ✓ Lichtgezwollen voeten, enkels en benen
- ✓ Vermoeide, zware benen
- ✓ Spataderen zonder oedeemvorming
- ✓ Bij zwangerschap en bij staande (en zittende) beroepen

## Compressieklasse 2 (20-30 mmHg)

### Therapeutische gemiddelde compressie:

- ✓ Spataderen en pijnlijke benen
- ✓ Oedeemvorming
- ✓ Na sclerotherapie of stripping wegens spataderen

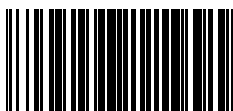
## Compressieklasse 3 (30-40 mmHg)

### Therapeutische zware compressie:








- ✓ Ernstige spataderen
- ✓ Ernstige oedeemvorming
- ✓ Na zware venenchirurgie

# JOBST® therapeutische compressiekousen

- ✓ Zijn anatomisch gebreid voor een perfecte pasvorm
- ✓ Hebben een afnemende compressie van de enkel naar de dij, die de veneuze terugvloeï bevordert
- ✓ Zijn als medisch hulpmiddel onderworpen aan een strikte controle van de gerealiseerde degressieve compressie, deze wordt uitgedrukt in de wetenschappelijke meeteenheid millimeter kwikdruk (mmHg). Dit in tegenstelling tot steunkousen waarbij slechts DENIER gebruikt wordt als maatstaf voor de dikte van het garen (gewicht van 1000 m garen).



# JOBST® maattabel

Maat	Enkel	Kuit	Dij	Heup	Heup (Zwangerschap)
					
	CB de kleinste omtrek boven het enkelgewricht	CC de grootste kuitomtrek	CG de grootste dijomtrek	CH de grootste heupomtrek	CH de grootste heupomtrek
<b>S</b>	18 - 21 cm	28 - 38 cm	40 - 62 cm	71 - 117 cm	81 - 132 cm
<b>M</b>	21 - 25 cm	30 - 42 cm	46 - 70 cm	76 - 127 cm	86 - 142 cm
<b>L</b>	25 - 29 cm	32 - 46 cm	54 - 78 cm	81 - 137 cm	91 - 152 cm
<b>XL</b>	29 - 33 cm	34 - 50 cm	60 - 81 cm	102 - 166 cm	112 - 180 cm
<b>Speciale maten</b>					
<b>Petite*</b>	AD Petite (lD) < 38 cm			AG Petite (lD) < 68,5 cm	
<b>L Full Calf**</b>	25 - 30 cm				
<b>XL Full Calf**</b>	30 - 36 cm				

Maatname: Voor kniekous (AD): enkel- en kuitomtrek meten  
 Voor dij-kous (AG): enkel-, kuit- en dijomtrek meten  
 Voor panty (AT) en zwangerschapspanty (AT-MAT): enkel-,  
 kuit-, dij- en heupomtrek meten

\* Beschikbaar in UltraSheer  
 \*\* Beschikbaar in Opaque en  
 Casual Pattern



JOBST®,  
 an Essity brand

Essity Belgium SA-NV  
 Health and Medical Solutions  
 Berkenlaan 8b bus 3,  
 1831 Diegem

Tel +32(0)2 766 05 05  
 Fax +32(0)800 15 934  
 info.be@essity.com

07/2020

# JOBST® UltraSheer



Concealing



Moisture Management



Soft Touch



Klasse 1  
15-20  
mmHg



Klasse 2  
20-30  
mmHg



Klasse 3  
30-40  
mmHg



S, M, L et XL



**AD**  
Kniekous



**AG**  
Dijkous



**AT**  
Panty



**AT-MAT**  
Zwangerschaps-  
panty



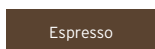
# JOBST® UltraSheer Diamond



AT  
Panty



AG  
Dijkous



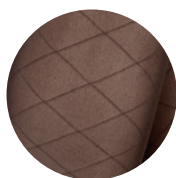
Espresso



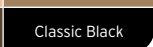
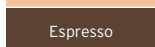
Classic Black



S, M, L et XL



# JOBST® Opaque



AD  
Kniekous

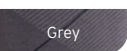


AG  
Dijkous



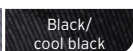
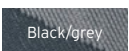
AT  
Panty

# JOBST® Casual Pattern



AD  
Kniekous

# JOBST® Sport



# JOBST® ForMen



**AD**  
Kniekous



**AG**  
Dijkous



# JOBST® ForMen Casual



**AD**  
Kniekous

