



Huid-oedeemtherapie

Tips bij lymfoedeem

Wat kun je zelf doen?

Je kunt zelf bepaalde leefregels in acht nemen om proberen te voorkomen dat oedeem ontstaat of verergert.

1. Vermijd omstandigheden waardoor de afvoer van lymfevocht wordt belemmerd

- Blijf bewegen, maar met mate en aangepast.
- Geen knellende kleding dragen (schoenen, pantykousjes, strakke broeken).
- Geen schoenen met hoge hakken dragen: de spierpompwerking vermindert hierdoor.
- Bij lange vlieg- of busreizen de therapeutisch elastische kousen dragen en geregeld oefeningen doen.

2. Overmatige inspanning en vermoeidheid verergeren het oedeem

- Vermijd zwaar werk en zwaar tillen, krachtsinspanning, rekbewegingen, abrupte bewegingen (zoals tennis en volleybal), las regelmatig rustpauzes in, zorg voor afwisseling tussen beweging en rust.
- Forceer niets bij bewegingsoefeningen.
- Sporten kan in overleg met de behandelend arts/huidtherapeut. Lopen, zwemmen, fietsen gaat in de meeste gevallen prima.

3. Voorkom verwondingen en bloedingstoringen

- Voorkom snij- en brandwonden, blaren, schaafwonden en bloedingstoringen, wondjes door voet- en nagelverzorging.
- Inspecteer je voeten en/of handen regelmatig op wondjes e.d.
- Indien er toch wondjes ontstaan, ontsmetten met alcohol en jodium(zalf) aanbrengen.
- Voorkom insectenbeten en huisdieren krabben en beten.
- Vermijd muggenlanden tijdens de vakantie (anti-muggenstiftens gebruiken).
- Niet op blote voeten lopen.

4. Overmatige hitte en koude vermijden

- Geen thermale baden, sauna, warme of ijskoude kompressen, bestralingen, elektrische deken, zonnebaden, te warme zwembaden, voetverwarming in de auto uitschakelen in het geval van beenlymfoedeem.





Vergoeding

Om een beroep te kunnen doen op een huid-oedeemtherapeut is een verwijzing van je arts of specialist nodig. De vergoedingen verschillen sterk. Ze zijn afhankelijk van de soort behandeling en je verzekering. Je hebt in veel gevallen een aanvullende verzekering nodig om voor vergoeding in aanmerking te komen. Vraag je huid-oedeemtherapeut voor een overzicht per verzekering. Huid-oedeemtherapie valt onder de paramedische zorg. Alle disciplines die onder deze zorg vallen, worden samen tot een maximum toegewezen bedrag vergoed. Ben je naast de huid-oedeemtherapie ook nog in behandeling bij een logopedist, diëtist, fysio- of ergotherapeut, dan krijg je het maximum toegewezen bedrag vergoed voor de hele groep. Wanneer je het maximum bedrag hebt bereikt, kun je tot het einde van het kalenderjaar geen gebruik meer maken van vergoeding uit de aanvullende verzekering. Mogelijk komt dit dan voor je eigen rekening of kun je dit middels een doorlopende machtiging declareren bij de zorgverzekeraar. Vraag je huid-oedeemtherapeut naar de voorwaarden. Je kunt bij je zorgverzekeraar overigens altijd navragen hoe hoog je budget voor paramedische zorg nog is.

Meer weten?

Kijk op www.oim.nl/podotherapie. Kijk voor de contactgegevens van jouw vestiging op www.oim.nl/contact.