

Soru & Cevap

Destek çoraplarını bağımsız olarak giyip çıkarma

1

Destek çoraplarını giyip çıkarma konusunda neden artık mahalle hemşiresinden yardım alamıyorum?

Destek çoraplarını giyip çıkarmayı kendiniz yapabilirsiniz. Gerekirse bir yardımcı araç kullanabilirsiniz. Bu zaman kazandırır: artık bir sağlık çalışanının veya başkasının gelmesini beklemenize gerek kalmaz. Destek çoraplarını kendiniz giyip çıkarmak size özgürlük sağlar: ne zaman giyip çıkaracağınıza kendiniz karar verirsiniz. Ayrıca, sağlık çalışanlarının diğer insanlara yardım edebilmesiyle, bakımın, şimdi ve gelecekte, ihtiyacı olan herkes için devam etmesine katkıda bulunmuş olursunuz. Elbette, sağlık çalışanları, tıbbi veya başka nedenlerden dolayı destek çoraplarını kendi başına giyip çıkaramayan insanlara yardımcı olmaya devam ederler.

2

Destek çoraplarımı nasıl giyip çıkarabilirim?

Bu [videoda](#), destek çoraplarınızı adım adım nasıl giyip çıkarabileceğinizi göreceksiniz. Ekstra tutuş sağlayan eldivenler ve kaymaz bir mat size bu konuda yardımcı olabilir. Bunları kendiniz satın alabilirsiniz. Destek çoraplarını ölçen profesyonel (kompresyon terapisti), size çorapları nasıl kendi başınıza giyip çıkaracağınızı açıklar. Ayrıca, basit bir yardımcı araçla bunu nasıl yapabileceğinizi de anlatır. Bu açıklama sırasında eşinizin veya tanıdığınız birinin de orada olmasını istemek akıllıca olacaktır.

3

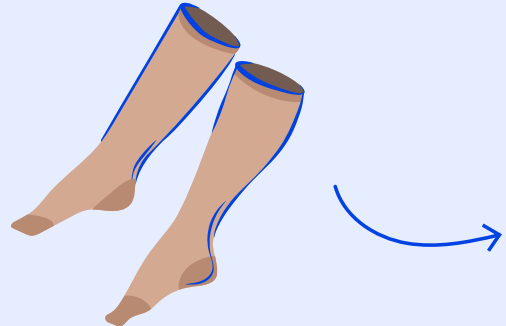
Destek çoraplarını kendim giyip çıkaramazsam ne olur?

Açıklama ve bir kompresyon terapisti ile yapılan egzersizden sonra kendi başınıza başaramazsanız, önce çevrenizde birinin size yardım edip edemeyeceğine bakın. Size yardım edebilecek kimse yoksa, bir ergoterapistten yardım isteyebilirsiniz. Bir ergoterapist, bunu kendi başınıza yapabilmeniz veya bir bakıcının yardımıyla yapabilmeniz için nelerin gerekli olduğunu sizinle birlikte inceler. İlk seferde sizinle birlikte de çalışabilir. Farklı yardımcı araçlar mevcuttur. Ergoterapist, sizin için bu aracı temin eder.

4

Hangi yardımcı araç uygundur?

Sizin için hangi yardımcı aracın uygun olduğu, çeşitli faktörlere bağlıdır. Örneğin, ellerinizde ne kadar kuvvet olduğunuza, ayak parmaklarınıza erişip erişemediğinize ve ne kadar esnek ve hareketli olduğuna bağlıdır. [Bu kartta](#), en yaygın yardımcı araçlar hakkında bilgi bulabilir ve hangi aracın hangi durumda en uygun olabileceğini görebilirsiniz. Bir ergoterapist bu konuda size tavsiyede bulunabilir.



* Kompresyon terapisti kelimesi için bazen bandajist veya ölçümcü terimleri de kullanılır.

5

Yardımcı araçları nereden alabilirim?

Bir yardımcı araca ihtiyacınız varsa, bunu bir kompresyon terapistinden (basit araç) veya bir ergoterapistten (daha karmaşık araç) alabilirsiniz. Eğer araçları sizin için talep ederlerse, genellikle sağlık sigortası tarafından karşılanır. Ayrıca, bir evde bakım mağazası gibi yerlerden kendi başınıza da bir yardımcı araç satın almayı tercih edebilirsiniz. Bu durumda, ücreti kendiniz ödersiniz.

6

Kim benimle egzersiz yapar, böylece yardımcı aracı kendim kullanabilirim?

Yardımcı aracı kullanarak egzersizi kendiniz yapabilirsiniz veya ailenizden veya çevrenizden biriyle birlikte çalışabilirsiniz. Birine geçici olarak egzersiz konusunda yardımcı olmasını istemek için, '[egzersiz partneri](#)' kartını kullanabilirsiniz. Bu kartta 'egzersiz partneri'nden neler beklendiği açıklanır. Egzersiz partneri, destek çoraplarını giyip çıkarmada size geçici olarak yardımcı olur, ta ki bunu kendiniz başaranaya kadar.

7

Bir egzersiz partneri olarak kimden yardım isteyebilirim?

Yardım istemek her zaman kolay olmayabilir. Ancak, bunun geçici olduğunu bildiğinde insanlar size yardım etmeyi isteyeceklerdir. Örneğin, ailenizden, arkadaşlarınızdan, komşularınızdan, üyesi olduğunuz derneklerdeki birisinden, eski bir iş arkadaşınızdan veya arkadaşlarınızın kızlarından yardım isteyebilirsiniz. Ağınız genellikle düşündüğünüzden daha geniştir.

8

Bir egzersiz partnerinden neler beklenir?

Egzersiz partneri, destek çorapları ile ilk egzersizi ergoterapist ile birlikte yaparken yanınızda bulunur. O veya bu kişi, çorapları nasıl giyip çıkaracağınızı öğrenmenize yardımcı olur. Daha sonra, egzersiz partneri günlük olarak sizi ziyaret eder ve yardımcı araç ile destek çoraplarını kendi başınıza giyip çıkarmanız için birlikte çalışır. Bir veya iki kez birlikte çalışmak genellikle yeterlidir. Belki de daha sık gelmesi gerekebilir. İki haftadan uzun bir süre kalması ise nadirdir.

9

Bir yönlendirmeye ihtiyacım var mı?

Destek çorapları almak için, bu çorapları ölçen kompresyon terapistine bir yönlendirme gereklidir. Genellikle bu yönlendirmeyi doktorunuzdan alırsınız. Çoğu zaman bir ergoterapist ile randevu almak için yönlendirmeye gerek yoktur ve doğrudan iletişime geçebilirsiniz. Ancak bazı istisnalar olabilir. Sağlık sigortanız veya ergoterapistiniz bu konuda daha fazla bilgi verebilir.

10

Yardımcı aracı mı yoksa ergoterapisti mi kendim mi ödemeliyim?

Hayır, eğer yardımcı aracı kullanarak destek çoraplarınızı kendi başınıza giyip çıkarabiliyorsanız, yardımcı araç genellikle sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Ergoterapist ile yapılan görüşme de sağlık sigortası tarafından karşılanır (yılda maksimum 10 saat). Her iki ödeme için de bazı koşullar bulunmaktadır. Bu konuda sağlık sigortanız daha fazla bilgi verebilir.

11

Destek çoraplarını kendi başıma giyip çıkaramadığımda profesyonel bakım alıp almayacağıma kim karar verir?

Mahalle hemşiresi kişisel durumunuzu değerlendirir ve profesyonel bakımın gerekip gerekmediğine karar verir. Aile hekiminiz veya uzman doktor bu konuda karar vermez, hiçbir durumda.

12

Destek çoraplarını giyip çıkarmada artık profesyonel yardım almayacak mıyım?

Öncelikle kendiniz denediniz mi ve sonra bir ergoterapist ile mi çalıştınız? Bu yardımdan sonra hala başaramazsanız, mahalle hemşiresi destek çoraplarını giyip çıkarmada size en iyi nasıl yardımcı olabileceğinizi değerlendirir.

13

Destek çoraplarımı ne zaman değiştirmeliyim?

Sağlık sigortası, yılda bir kez yeni destek çoraplarını karşılar.

14

Destek çoraplarımı giyerken şikayetlerim olursa veya sorularım varsa kime başvurmalıyım?

Destek çoraplarını giyerken şikayetleriniz olursa, sizi destek çorapları için yönlendiren profesyonelle (genellikle doktorunuz) iletişime geçebilirsiniz. Eğer şikayetler çoraplarla ilgili ise, kompresyon terapisti ile iletişime geçebilirsiniz.

15

Şu anda bandajlanıyorum. Bu durumda destek çoraplarına ihtiyacım var mı?

Bandajlama, bacaklarınızdan sıvıyı almak için gereklidir. Sıvı bacaklarınızdan uzaklaştığında, destek çorapları ölçülür. Bandajlamaya devam etmek önemlidir, çünkü aksi takdirde sıvı tekrar artar ve destek çorapları uymaz. Herkesin bandajlama yapması gerekmez. Bu konuda doktorunuz bir değerlendirme yapar. Destek çoraplarınızı gerçekten giymeniz önemlidir, sağlığınız için ve bacaklarınıza tekrar sıvı birikmesini önlemek için

16

Destek çoraplarımı sonsuza kadar mı giymeye devam etmeliyim?

Destek çoraplarını giymenizin hala gerekli olup olmadığını kendinize sürekli olarak sormak her zaman iyidir. Sağlık durumunuz, yaşlandıkça kötüleşmek zorunda değildir. Destek çoraplarının ek değerini sorguluyorsanız, bunu doktorunuzla tartışın.



technologie
voor warme zorg

