



## ULCERTEC KOUSEN

U hebt van uw dermatoloog of polikliniekassistente verbandkousen (Ulcertec kousen) gekregen omdat u een open been heeft. Deze kousen draagt u tot de wond op uw been dicht is of tot er steunkousen voor u zijn gemaakt. U krijgt 2 witte onderkousen, 1 bruine verbandkous en een blauw aantrekhelpje.

### Hoe draagt u de verbandkous?

U trekt eerst de dunne, witte onderkous aan. Hier overheen trekt u - met behulp van het blauwe aantrekhelpje - de stevige bruine kous aan.

De witte kous zorgt ervoor dat het verband op zijn plek blijft. Ook zorgt de witte onderkous ervoor dat de bruine kous niet vies wordt van de zalf.

De polikliniekassistente heeft u een instructie gegeven voor het smeren van vette zalf of medicijnzalf. Ook heeft u uitleg gekregen over de eventuele verzorging van de wond op uw been. Als u zelf niet in staat bent de wond te verzorgen of zalf te smeren dan kan uw partner, een naaste of de thuiszorg dit voor u doen. De polikliniekassistente of dermatoloog zal dit met u bespreken.

### Wat moet u doen?

De bruine verbandkous moet u uitdoen voor u 's avond in bed stapt. 's Ochtends moet u de kous direct weer aantrekken. De witte onderkous mag u 's nachts aanhouden, zo blijft het verband ook tijdens de nacht goed zitten. Wilt u de witte onderkous liever uit tijdens het slapen? Dat mag. Als u gaat zitten kunt u het beste de benen omhoog leggen, op een stoel of krukje. De witte onderkous kunt u elke dag verwisselen.

#### Blijf goed bewegen

Belangrijk is om tijdens het dragen van de verbandkous de kuitspieren goed te blijven gebruiken. Dat doet u door zo veel mogelijk te lopen en de voeten goed af te rollen. Hebt u moeite met lopen? Probeer dan zittend op een stoel minstens drie keer per dag het alfabet met uw voeten te 'schrijven'.

### Zo wast u de kousen

De witte onderkous kunt u zo vaak als nodig is wassen. Doe dit niet in de wasmachine, maar met de hand. De bruine verbandkous mag 1 keer per week worden gewassen. Doe dit 's avonds met de hand. Droog de kous zo goed mogelijk af met een handdoek en hang de kous daarna te drogen. De volgende ochtend is de kous dan weer droog. Zo blijft de kous zijn functie ongeveer 6 weken behouden. Daarna krijgt u van ons - zo nodig - een nieuwe kous.

#### Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Dermatologie:

Locatie Jan van Goyenkade  
Jan van Goyenkade 1  
1075 HN Amsterdam  
020 - 305 58 45

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur.