

## Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen om zo zelfstandig mogelijk te blijven functioneren, ook helpen ze u met het vinden van een geschikt aan-/uittrekhulpmiddel voor uw therapeutische elastische kousen. Zij bezoeken u aan huis! Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van iedere zorgverzekeraar.

Wanneer u gebruik wilt maken van ergotherapie dan adviseren wij u alvast te bellen voor het maken van een afspraak zodat u direct na ontvangst van uw eerste therapeutische elastische kous het aan- en uittrekken kunt oefenen met een ergotherapeut.

Wij werken samen met de volgende ergotherapie praktijken:

**Ergotherapie Praktijk Venray** – 06 12300040  
Gemeente: Venray

**Knooppunt Ergotherapie** – 077 4778305  
Gemeenten: Venray, Venlo en Peel en Maas

**Ergotherapie Domi** – 06 22698146  
Gemeenten: Venlo, Horst a/d Maas en Bergen

**Ergotherapie Noord-Limburg** – 06 43187848  
Gemeente: Horst a/d Maas

**Ergotherapie Westsingel** – 077 398 28 34  
Gemeente: Horst a/d Maas

**Ergotherapie Esther** – 06 18496676  
Gemeente: Arcen, Velden en Lomm

**Ergotherapie Peel en Maas** – 0475 491876  
Gemeente: Peel en Maas

**Zorggroep Ergotherapie** – 088 6108861  
Gemeenten: Venray, Venlo, Peel en Maas,  
Horst a/d Maas en Bergen

## Aanmeetlocaties

**Ziekenhuis VieCuri Venray**  
Merseloseweg 130, (poli 56) Venray

**Reumkens Voet & Zorg Venlo**  
Hagerhofweg 16, Venlo

**Vita Compleet Velden**  
Rozenhof 16, Velden

**Medisch Centrum Alberick Blerick**  
Alberickstraat 193, Blerick

**Apotheek Horst**  
Americaanseweg 35a (1<sup>e</sup> etage), Horst

**Medisch Centrum Sevenum**  
Pastoor Vullingsstraat 10, Sevenum

**Gezondheidscentrum 't Raadhuis Meerlo**  
[Raadhuisplein 2 \(1<sup>e</sup> etage/kamer 38\) Meerlo](#)

**Medisch Centrum Pantaleon Panningen**  
Steenbakkersstraat 2 (2<sup>e</sup> etage), Panningen

**Apotheek Baarlo**  
Wilhelminastraat 8, Baarlo

**Gezondheidscentrum Maasbree**  
Achter de Hoven 4d (1<sup>e</sup> etage/Fysiotion), Maasbree

**Fysio Bergen**  
Rembrandtplein 8, Bergen

**Kantoor Helden**  
Haammaeckerstraat 1, 5988 AM Helden

**Huisbezoek**  
Volgens Huisbezoekregeling, zie onze website

## Bereikbaarheid

**Telefoon: 077 374 40 60**

(iedere werkdag tussen 8.30-12.00u)

E-mail: [info@nabuursj-tek.nl](mailto:info@nabuursj-tek.nl)

Website: [www.nabuursj-tek.nl](http://www.nabuursj-tek.nl)

Facebook: Nabuurs J-TEK compressiekousen

# Nabuurs J-TEK

## Therapeutische Elastische Kousen



Speciaal wasmiddel



Aloë Vera huidgel

## Was- en draagadvies

## Wasinstructies

1. Was uw therapeutische elastische kous zo vaak mogelijk, minimaal drie keer per week.
2. Kous binnenste buiten draaien vóór het wassen! Aan de binnenzijde van de kous zitten namelijk de huidschilfers en huidvetten.
3. Was uw kous minimaal 1 keer in de week in de wasmachine op 30 graden Celcius met fijn machine wasmiddel. Gebruik hiervoor een wasnetje!! Na het centrifugeren de kous uithangen om te drogen.
4. Of was uw kous op de hand met speciaal wasmiddel voor therapeutische elastische kousen. **Speciaal wasmiddel is bij ons verkrijgbaar in handige tubes.** Nadat u de kous op de hand gewassen heeft deze in een badhanddoek rollen, het water eruit drukken en daarna ophangen om te drogen.
5. De kous niet uitwringen, in de droger of blootstellen aan een warmtebron (zon, radiator). Warmtebronnen tasten namelijk de rubberdraden in de kous aan!
6. Indien uw therapeutische elastische kous een siliconen (anti-slip) boord heeft dan deze goed vetvrij houden anders heeft deze geen functie. Regelmatig met een katoenen doekje en lauwwarm water schoonmaken.



## Draagadviezen

1. Therapeutische Elastische kous dagelijks overdag dragen. U kunt uw kous het beste 's morgens bij opstaan direct aandoen, dan is het been namelijk op z'n dunst.
2. Zorg dat u een goed aantrekhulpmiddel heeft om de kous op de juiste manier aan te trekken, dit gaat makkelijker en voorkomt beschadiging. *Zie onze brochure voor **aan- en uittrekhulpmiddelen**.*
3. Indien u een kniekous draagt dan de boord net onder de knieplooï vastzetten. Indien u een lieskous draagt dan de boord tot in de lies opwrijven mbv handschoenen.
4. Gebruik bij het aan doen van uw Therapeutische Elastische kous handschoenen met grip. Hierdoor voorkomt u dat er te hard aan de kous getrokken wordt en dat u de kous met uw nagels of sieraden kunt beschadigen (ladderpreventie). Met behulp van deze handschoenen kunt u met minder krachtinspanning de kous goed over uw been of arm verdelen. Een goede verdeling van de kous over uw been verhoogt het draagcomfort, voorkomt afzakken en verminderd rimpelvorming op de wreef. **Handschoenen met grip zijn bij ons verkrijgbaar.**
5. De boord van de elastische kous NOOIT omslaan, dit kan stuwing veroorzaken.
6. Indien u 2 paar/stuks elastische kousen heeft ontvangen dan deze om de beurt dragen. Wij adviseren u om na 12 maanden uw kousen te vervangen voor de continuïteit van juiste medische compressie!

7. Draag over uw therapeutische elastische kous altijd nog een extra sok. Door deze extra bescherming is de kous minder gevoelig voor wrijving in uw schoenen bij het lopen. Let op, als u slippers, klompen, sloffen of helemaal geen schoenen draagt leidt dit tot vroegtijdige slijtage en vervalt de garantie!
8. Smeer NOOIT uw benen in met bodylotion, zalf of crème net voor het aandoen van uw therapeutische elastische kous. De rubber-draden in de kous zijn hier tegen niet bestand. Mocht u 's morgens toch graag uw benen in willen smeren dan adviseren wij onze Aloë Vera Gel, deze trekt zeer snel in de huid en tast de kous niet aan!  
**Aloë Vera Gel bij ons verkrijgbaar in handige tubes.**
9. Zorg ervoor dat u uw voeten goed verzorgt door uw teennagels kort te houden. Als u een kous draagt met teenstuk zullen uw nagels dan niet door het materiaal prikken. Indien nodig kunt u uw voeten laten verzorgen door een medisch pedicure die ook overtollig eelt kan verwijderen zodat ook dit vroegtijdige slijtage voorkomt.  
*Voor een pedicure bij u in de buurt raadpleeg onze website: [www.nabuursj-tek.nl/pedicure](http://www.nabuursj-tek.nl/pedicure)*

## Garantie

Wij geven 3 maanden garantie op de functionaliteit en 1 maand op de pasvorm. De garantie vervalt bij normale slijtage, veranderingen in de conditie van uw aderen of onzorgvuldig gebruik. De levensduur van een therapeutische elastische kous is circa 7-12 maanden bij dagelijks gebruik.