



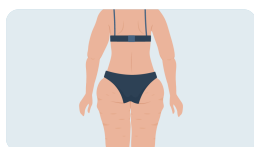
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Over Lipoedeem



U heeft een afspraak of wilt een afspraak maken voor een onderzoek om te bepalen of u lipoedeem heeft. Bij lipoedeem hoopt vet zich op in de benen of armen. Deze ophoping van vet doet pijn. Hier ziet u wat lipoedeem is. En hoe een team van zorgverleners onderzoekt of u lipoedeem heeft. Samen met de zorgverleners maakt u een plan voor een mogelijke behandeling. En wat u zelf kunt doen.

Lipoedeem



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Onder de huid zit vet.

Soms zit er te veel vet onder de huid.

En is dat pijnlijk.

Dat kan lipoedeem zijn.

Het vet is dan niet goed verdeeld over het lichaam.

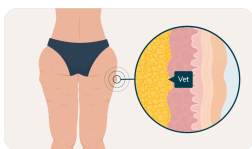
Het vet zit in de benen.

Of in de armen.

Uw benen of armen voelen zwaar of doen pijn.

Samen met de zorgverlener maakt u een plan voor een mogelijke behandeling.
U kunt zelf ook veel doen.
Het is belangrijk om genoeg te bewegen...
goed om te gaan met stress...
en een gezond gewicht te houden.
Bij lipoedeem in uw benen kunt u kousen dragen.
Hierdoor kan de pijn minder worden.
En u kunt zich beter bewegen.
Soms kunt u een operatie krijgen.
Daarbij wordt het vet verwijderd.
U moet dan voldoen aan strenge voorwaarden.
Deze operatie wordt meestal niet vergoed.

Wat is lipoedeem?



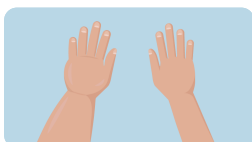
Bij lipoedeem hoopt vet zich op in de benen of armen. Het zit niet in de voeten of handen. Lipoedeem gaat niet over, maar het hoeft niet erger te worden.

Lipoedeem bij vrouwen



Lipoedeem komt alleen bij vrouwen voor. Klachten beginnen vaak in de puberteit, bij een zwangerschap of bij de overgang.

Lipoedeem is geen lymfoedeem



Lipoedeem is iets anders dan lymfoedeem. Bij lymfoedeem zit er vocht in de armen of benen. Bij lipoedeem is het geen vocht, maar een ophoping van vet.

Lipoedeem is geen obesitas

Ook obesitas is iets anders dan lipoedeem. Bij obesitas hoopt vet zich op in het hele lichaam. Bij lipoedeem is het alleen een ophoping van vet in de benen of de armen. Overgewicht of obesitas komt wel vaak voor bij mensen die lipoedeem hebben.



Het zorgpad

Voor onderzoek naar lipoeedeem in het ziekenhuis heeft u een verwijzing nodig van een specialist. Hier ziet u hoe het zorgpad eruit ziet.

Vragenlijst invullen



Voordat u een afspraak heeft in het ziekenhuis, vult u thuis vragenlijsten in. U krijgt bijvoorbeeld vragen over hoe u zich voelt, hoeveel u beweegt en wat u eet. Het is belangrijk dat u de vragenlijsten invult. Zo kunnen de zorgverleners goed onderzoeken hoe het met u gaat. Zonder de ingevulde vragenlijsten maken de zorgverleners geen andere afspraken met u.

De zorgverleners bekijken uw antwoorden op de vragenlijst. Verschillende zorgverleners doen daarna onderzoeken bij u:

De verpleegkundige



De verpleegkundige doet metingen zoals uw lengte, gewicht en omvang. De verpleegkundige maakt ook foto's.

De fysiotherapeut



De fysiotherapeut kijkt hoe fit u bent met een fietstest of een wandeltest. De fysiotherapeut kijkt ook hoe sterk u bent.

De dermatoloog



Een dermatoloog is een arts die gespecialiseerd is in de huid. De dermatoloog onderzoekt uw benen en armen.

Uitslag onderzoek



U krijgt daarna de uitslag van het onderzoek. Uw zorgverleners geven u een behandeladvies. Samen maken jullie een plan. Een zorgverlener schrijft een brief met de uitslag voor de specialist die u doorstuurde. Als er behandeling nodig is, wordt u doorgestuurd.

Omgaan met lipoedeem

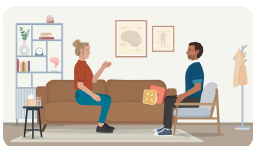
Er is nog geen oplossing voor lipoedeem. Lipoedeem gaat dus niet over. U kunt zelf dingen doen om met klachten om te gaan en ze te verminderen. Hier ziet u wat u kunt doen.

Gezond gewicht behouden



Probeer uw gewicht stabiel te houden. Eet gezond en beweeg genoeg. Dit helpt om uw gewicht goed te houden. Ga niet crashdiëten. Bij een crashdieet eet u heel weinig om snel af te vallen. Later komt u vaak juist weer aan.

Hulp bij stress



Het kan zijn dat lipoedeem ervoor zorgt dat u stress heeft. U schaamt zich bijvoorbeeld voor uw lipoedeem. Of u maakt zich zorgen. Een psycholoog, praktijkondersteuner of maatschappelijk werker kan u hierbij helpen.

Compressiekousen dragen



Compressiekousen kunnen helpen tegen de pijn. En het voorkomt dat de huid van uw benen tegen elkaar schuurt. Het dragen van de kousen wordt niet gebruikt tegen vocht in uw benen. Dat is er niet bij lipoedeem.

Liposuctie



Bij liposuctie zuigt de zorgverlener vetweefsel op. Hierdoor kan de pijn minder worden. En kunt u beter bewegen. U moet voldoen aan een aantal voorwaarden voordat u deze operatie misschien kunt krijgen:

- U moet één jaar een gewicht hebben dat niet te veel verandert
- Uw BMI mag meestal niet boven de 35 zijn. BMI geeft aan of uw gewicht goed past bij uw lengte

Belangrijk

Liposuctie wordt niet vergoed



Liposuctie wordt meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar. Dit betekent dat u de kosten zelf moet betalen. Neem voor vragen over uw situatie contact op met uw zorgverzekeraar.