

Check your Curves

Miss LiLy helpt je om de signalen van lipoedeem en lymfoedeem te herkennen.

Jouw testresultaat:

DIT ZOU LIPOEDEEM EN/OF LYMFOEDEEM KUNNEN ZIJN.

Wat is lipoedeem en lymfoedeem?

Lipoedeem is een aandoening die niet wordt veroorzaakt door voeding of lichaamsbeweging en voornamelijk de **benen** en soms ook de **armen** treft. Het is vaak **pijnlijk** en kan **blauwe plekken** en een **zwaar gevoel** veroorzaken.

Het is een **chronische aandoening** die de verdeling van vetweefsel in het lichaam beïnvloedt.

Lymfoedeem ontstaat wanneer **lymfevocht niet goed kan worden afgevoerd**. Het begint vaak in één arm of been, kan **ontstaan na een operatie of letsel** en **neemt doorgaans in de loop van de dag toe.**

Je antwoorden wijzen op typische kenmerken die kunnen voorkomen bij lipoedeem en/of lymfoedeem.

Je hebt op ten minste één van de volgende testvragen "JA" geantwoord:

- Kun je moeilijk een huidplooi oppakken, net achter je tweede en derde teen of vinger?
- Blijft er een deukje achter nadat je op de zwelling hebt gedrukt?

Je hebt op ten minste één van de volgende testvragen "JA" geantwoord:

- Controleer of het knijpen in de huid aan de buitenzijde van je bovenbeen pijnlijker is dan aan de binnenzijde.
- Controleer of er bij je enkels, handen, aan de binnenzijde van je ellebogen of bij je knieën sprake is van een insnoering of een plotselinge verandering in de omvang.

Belangrijk: Deze zelftest vervangt geen medische diagnose, maar helpt je symptomen te herkennen en gericht advies te vragen aan een specialist.

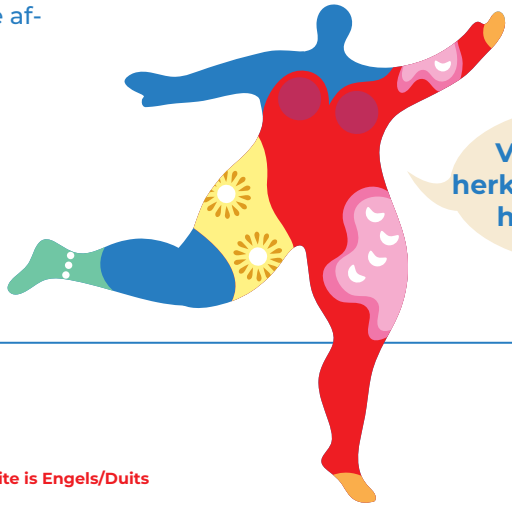
Je volgende stappen

1. **Vind de juiste zorgverlener**
   Je huisarts kan je waarschijnlijk helpen een geschikte specialist in jouw omgeving te vinden zoals bijvoorbeeld een vaatspecialist of een oedeemtherapeut.
   Tip: Er zijn diverse centra in Nederland die gespecialiseerd zijn in oedeem.
   Wat is een oedeemtherapeut?
   Een oedeemtherapeut (vaak een oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut) is een zorgverlener die mensen behandelt met een abnormale ophoping van vocht (lymfoedeem) in het lichaam, en/of lipoedeem.

2. **Print dit document**
   Print dit document uit en neem het mee naar je afspraak met de arts. Zo kun je jouw bevindingen delen en krijgt de arts een beter beeld van je klachten.

3. **Beschrijf je klachten zo duidelijk mogelijk**
   Hoe duidelijker je jouw klachten en bevindingen beschrijft, hoe sneller een zorgverlener deze kan beoordelen.

4. **Kom in contact met lotgenoten**
   Je bent niet alleen. Miss LiLy moedigt je aan om ervaringen te delen met lotgenoten. Patiëntenverenigingen en online lotgenotengroepen kunnen waardevolle steun bieden.



www.CheckYourCurves.com deze website is Engels/Duits

sigvaris
Jouw expert in moderne compressietherapie