

Vaske, vaske, vaske, vaske – dét tar aldri slutt

Lymfeposten har skrevet om vask mange ganger, – vask av kompresjonsstrømper, bandasjer – og litt til. Vi vet at emnet er aktuelt for alle lymfødemikere.

Ved Tone Guettler

Det kommer nye medlemmer i vår forening som ikke har lest det vi tidligere har skrevet om. Lymfeposten får også andre nye lesere, lesere som kommer over bladet på fysioterapeutenes venteværelser og som setter pris på de nyttigheter vi skriver om. Det kan derfor være greit å gjenta noe av det som har vært skrevet tidligere om vask. Denne gangen holder vi oss her stort sett til bandasjene – for vask og stell av kompresjonsstrømper: se nr 1, 2008: *Kompresjonsstrømper – del 2.*

Vi gjenbruker, sakser og redigerer – først fra 1999:

Polstringsvatten – det er den bomullen som blir grå altfor fort, som blir tynn og hullete og stedvis ender som en grå strek, og som rett og slett ser ut til å gå i oppløsning. Den blir altfor fort slik at man skjemmes over å la fysioterapeuten måtte ta i den. Da kan det lett bli bruk og kast filosofien som får råde. Men *om* vi vasker den, hvordan vaskes den da?

Polstringsvatten rulles sammen og legges i vaskeposer – eller i avlagte strømpebukser. Poenget er at vatten ikke må ligge løst i maskinen. Om polstringsvatten varer lengre ved vask enn uten kan vi ikke garantere, bare at den blir skinnende ren. Dermed får den kanskje et lengre liv likevel? Fillete og ren tåles bedre enn fillete og skitten! Den store trusselen mot polstringsvatten er nærgående teip. Pass dere for den!

Kompresjonsbandasjene – de kort-elastiske kompresjonsbandasjene er i ren bomull og bomull tåler en trøkk. En 60 graders vask får likevel holde, uttalte én. Noen vasker dem etter tre gangers bruk, andre etter hver bruk. Det er ved vask bandasjene får sin elastisitet tilbake.

Vaskemiddel – det blir alltid vaskemiddelrester

igjen i tekstiler etter vask. Siden vi har bandasjene så tett innpå huden over lang tid, kan vi risikere å utvikle allergier overfor bestemte stoffer i vaskemidlene. Det ville få store konsekvenser for oss, derfor tror jeg det er viktig å bruke uparfymerte vaskemidler. Vaskemidler kommer i både pulver form og flytende form. Det er bare pulverne som har optiske hvitemidler, derfor bruker jeg pulver, – skrev lymfødemiker Kari som også er biolog, og fortsatte: Selv har jeg forsøkt Blenda sensitiv og synes det blir bra. Blenda sensitiv kommer også i flytende form, så det bruker jeg rett på bandasjen for å løse opp flekker. Er flekkene ekstra gjenstridige, som vanskelige teip-rester, må vi nok ty til white-spirit. Det er det snilleste av løsemidlene. (Se også PS: *Svarte og seige*)

Krøll og floker blir det om man bare hiver bandasjene inn i vasketrommelen. Her er det flere mulige løsninger for mindre krøll:

En eller to bandasjer i en gammel knestrømpe som knyttes igjen. Fold bandasjen i to eller fire, og slå deretter en helt løs knute på den. Bandasjene legges i en vaskepose. Som regel holder dette til at det ikke blir floke – men knyt ikke for hardt, da bli



det plundrete når de skal løses opp for å legges til tork.



Selv har jeg etter hvert gått fra denne måten, – nå folder jeg hver bandasje fire ganger, legger fire slike små ”pakker” inn i hver vaskepose, to innerst, to ytterst, lukker glide-

låsen godt – og lager en snurr på midten av posen.

Tørk – bandasjene tørkes liggende flatt et lunt sted, eller hengende – men da sammenbrettet ikke i full lengde, særlig ikke om de er ganske våte, da vekten drar elastisiteten ut av bandasjen.

Tørk av polstringsvatt – skyll i antistatisk skyllemiddel etter vask, legg den i et putetrekk eller lignende med litt god plass – og tørk det i tørketrommel.

Ekstra bandasjesett. Synes du det er vanskelig alltid å skulle ha med rene bandasjer til fysioterapeuten? Det kan være en god investering å spandere et ekstra sett bandasjer. Det gjør vask og stell lettere, og adskillig mindre stressende – spesielt i en intensiv behandlingsperiode.

Kroppsvask og rene klær – det burde være en opplagt ting, – men er vi nyvaskede nok, når vi skal til behandling? Etter en stresset arbeidsdag er det kanskje like greit å ta på en ren T-trøye før behandlingen, – i stedet for å legge seg til med en gjennomsvett bluse eller skjorte?

Fingerbandasjer – har lett for å ‘tuvle’ seg helt til i vask. Vaskes de ferdig opprullet inne i en avlagt nylonknestrømpe og i vaskepose – finvask og sentrifugering, – blir de glatte og fine. Og legges de lunt, kan de fint få tørke også sammenrullet.



Kokvask av bandasjer – igjen i fjor ble vi minnet på at det er både viktig og mulig å bruke høye temperaturer på kompresjonsbandasjene: fra en hosstående fysioterapeut mottok vi følgende råd: De kort-elastiske bandasjene som brukes ved bandasjering kan med fordel vaskes på 90 grader fra tid til annen. Ikke bare tåler de det godt – de er laget av 100 % bomull, ikke noe annet – ved kokvask blir de skikkelig rene, noe som er ganske viktig, – ikke minst om en har litt sår og slikt.

God vask!

PS: Svarte og seige.

Torunn etterlyste i nr 4, 2007 gode råd for å holde bandasjene rene for plasterrester.

Noen nye lure tips har ikke redaksjonen fått inn – men en herværende fysioterapeut sier:

“Nei – jeg vet ikke om noe lurt. Men det er da ikke noe problem med plasterrester, – bandasjene sitter jo bare bedre.”

Kanskje noe å tenke på – å legge “husmoræren” til side og i stedet sette pris på ekstra-effekten? ■