



## 1. Katru dienu valkājiet savu kompresijas apģērbu vai apsēju

Uzvelciet vai uzlieciet to uzreiz no rīta un novelciet vai noņemiet pirms gulētiešanas (ja vien jūsu terapeits nav ieteicis citādi). Vienmēr salīdziniet visus jaunus apģērbus ar vecajiem, lai pārlicinātos, ka tie ir tādi paši (ja tie ir pasūtīti atkārtoti).

## 2. Labi rūpējieties par savu ādu

Katru dienu mazgājiet un mitriniet ekstremitāti, izmantojot ieteikto krēmu, lai uzturētu ādu labā stāvoklī un samazinātu infekcijas risku.

## 3. Esiet aktīvs!

Sēžot/stāvot vienā pozīcijā (īpaši tad, ja ekstremitāte ir pasīvi nolaista), pietūkums palielināsies; vienkārši šūpojot kājas, pieceļoties un staigājot pa istabu / dažas reizes kāpjot vienu pakāpienu uz augšu vai uz leju, uzlabosies šķidruma cirkulācija.

## 4. Domājiet par savu svaru

Samaziniet vai saglabājiet savu svaru normas robežās, izmantojot veselīga uztura plānu un regulāras fiziskās aktivitātes, jo tas pozitīvi ietekmēs limfoedēmas kontroli.

## 5. Turiet ekstremitāti uz augšu

Lai kontrolētu tūsku, ir ļoti svarīgi gulēt gultā, nevis krēslā vai atpūtas krēslā ar nolaižamu atzveltni. Lai palīdzētu limfātiskajai sistēmai, paceliet ekstremitāti uz augšu kaut vai uz neilgu brīdi dienas laikā.

Ja jums ir kādi jautājumi vai bažas, pēc iespējas ātrāk sazinieties ar savu limfoedēmas terapeitu.

*Lymphoedema Network Northern Ireland [www.lnni.org](http://www.lnni.org)*

*Izveidots 2015. g.; atjaunināts 2020. g.*