

Stappenplan 69 Helpen bij het aantrekken van steunkousen

VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
 - Maak lang haar vast.
 - Doe hand- en polssieraden af.
 - Was je handen.



2. Verzamel het volgende:
 - schone (rubberen) handschoenen
 - elastische kousen
 - aantreksok voor kousen met open teen óf voor kousen met gesloten teen
 - eventueel een kussentje of handdoek.



3. Controleer welke hulp de zorgvrager nodig heeft bij het aantrekken van steunkousen:
 - Vraag aan de zorgvrager wat hij zelf kan.
 - Kijk in het zorgdossier.
 - Vraag aan je leidinggevende welke hulp nodig is.



4. Praat met de zorgvrager over het aantrekken van steunkousen:
 - Vraag of het goed is dat je hem helpt.
 - Vraag welke wensen hij heeft tijdens het helpen.
 - Bespreek hoe je hem helpt.
 - Bespreek dat je hem nu gaat helpen.

UITVOEREN



5. Doe een steunkous aan:
 - Ga tegenover de zorgvrager zitten.
 - Trek je handschoenen aan.
 - Vraag of de zorgvrager zijn been en voet in het midden van jouw schoot wil leggen. Leg eventueel een kussentje of handdoek op je schoot.
 - Doe bij de zorgvrager de aantreksok aan.
 - Trek de steunkous net als een laars over de aantreksok tot je niet meer verder kunt. Let er op dat je geen kracht zet!
 - Wrijf net zolang tot de voet en enkel van de steunkous goed op hun plek zitten om het been van de zorgvrager.



6. Verwijder de aantreksok:

Voor kousen met open teen	Voor kousen met gesloten teen
<ul style="list-style-type: none"> • Verwijder de aantreksok door langzaam aan de lus bij de tenen te trekken. Houd met één hand de hiel goed vast, zodat de kous op zijn plek blijft. • Vraag de zorgvrager of hij zelf de steunkous omhoog kan trekken. • Let erop dat de kous goed over het been verdeeld is. Wrijf daarvoor met je vlakke hand over de kous. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de zorgvrager of hij zelf de aantreksok kan verwijderen. Als de zorgvrager dit kan: laat hem dan rustig aan de bandjes van de aantreksok trekken. • Als de zorgvrager hulp nodig heeft bij het verwijderen van de aantreksok: ga haaks naast het been van de zorgvrager zitten, ter hoogte van de knie. • Trek rustig aan de bandjes en verwijder de aantreksok. • Ga weer tegenover de zorgvrager zitten. • Vraag de zorgvrager of hij zelf de steunkous omhoog kan trekken. • Let erop dat de kous goed over het been verdeeld is. Wrijf daarvoor met je vlakke hand over de kous.

Let op! Als de kous te hoog is opgetrokken, verdeel je de kous opnieuw over het been.
Sla nooit de boord van de kous om!

Stappenplan 69 Helpen bij het aantrekken van steunkousen

NAZORG



7. Vraag de zorgvrager of alles naar wens is.



8. Ruim alles op.

9. Was je handen.



10. Rapporteer als er bijzonderheden zijn:

- bij de leidinggevende
- in het zorgdossier.