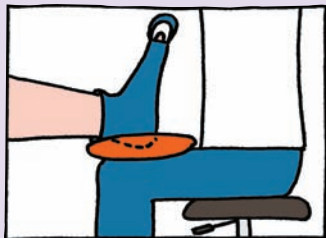


Steunkous met open teenstuk aantrekken



Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van

je schoot te leggen (leg eventueel een handdoek, kussentje of zwembandje op je schoot), zodat je symmetrisch, middenvoor en dicht bij je lichaam kunt werken. Pak het aantrekhelpmiddel met beide handen vast en schuif het over de voet.

Tip! Gebruik altijd huishoudhandschoenen bij het aan- of uittrekken van de steunkous; dit verbetert je grip. Meestal kun je dan volstaan met wrijvende bewegingen en hoef je niet te trekken aan de kous.



Schuif dan de kous over het helpmiddel als een soort laars. Maak daarbij dus geen voetje. Doe dit totdat je weerstand voelt. Zet beslist geen kracht. Ga dan soepel wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit. Wrijf of stroop niet alleen met je vingers, maar met je volle hand.

Onderzoek laat zien dat als je tegenover zit, je houding het gunstigst is. Dat kan ook bij een cliënt die in bed ligt, zo nodig haal je dan het voetenvoer weg en sta je tegenover de cliënt.

Mocht er tegenover zitten niet kunnen, ga er dan zo dichtbij mogelijk zitten en ook zo min mogelijk gedraaid.

Op basis van protocol Amsterdam Thuiszorg (Van Berkel, Oversteegen en Boomgaard, 2003) / GoedGebruik en informatie van leveranciers (Arion en Varitex).



Verwijder het helpmiddel door aan de lus bij de tenen te trekken. Doe dit niet in één beweging, maar pak steeds een nieuw stukje naarmate het helpmiddel meer uit de kous naar boven komt. Houd onder-tussen met een hand rond de hiel de kous losjes vast, zodat de kous zelf niet van zijn plaats glijdt. Laat de voet van de cliënt wel gewoon op je knie rusten en til dus niet met je hand. Het helpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

Tot slot vraag je of de cliënt de kous zelf verder omhoog kan trekken. Zorg er daarbij wel voor dat de kous goed over het been verdeeld is.

Als de cliënt hulp nodig heeft, doe je dat door met je vlakke handen over de kous naar boven te wrijven.



Sluit nooit de boord van de kous om, ook niet als de kous te ver is uitgerekt. Is dat het geval, begin dan opnieuw en verdeel de kous beter over het been.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een helpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden helpmiddelen.