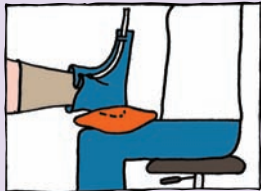


## Steunkous uittrekken




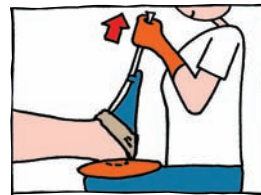
Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van je schoot te leggen zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken. Leg eventueel een handdoek, kussentje of zwembandje op je schoot. Er zijn verschillende soorten hulpmiddelen voor deze handeling: zoals een soepele zak of met klittenband. Ze voldoen beide aan de Praktijkrichtlijnen. Op de plaatjes is de klittenband versie te zien, maar de techniek is vergelijkbaar met andere hulpmiddelen.

Pak het hulpmiddel met beide handen en breng het aan over de kous. Zet (bij de klittenbandversie) het bandje rond de enkel vast, zodat het hulpmiddel goed blijft zitten bij het terugslaan van de kous.

*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.*

© LOCmotion, Bennekom, 2012, [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)

GOED  GOEDGEBRUIK wordt uitgevoerd in opdracht van ZorgOnderzoek Nederland.



Sla de kous over het hulpmiddel (eventueel in meerdere keren). Let op: bij de klittenbandversie moet de bovenkant van het hulpmiddel teruggevouwen worden over het fixatiebandje. Hierdoor komt de kous niet in aanraking met het klittenband. Nu schuif je de kous door middel van rustig en geleidelijk wrijven zo ver mogelijk (of tot voorbij het fixatiebandje). Maak dan het klittenband los door aan het uiteinde te trekken.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl) en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.

Zorg dat het hulpmiddel goed onder de kous blijft. Wrijf nu de kous met beide handen, samen met het hulpmiddel over de enkel van de voet. Ga net zover door totdat de kous uit is. Wrijf niet alleen met je vingers, maar met je volle hand.

*Onderzoek laat zien dat als je tegenover de cliënt zit, je houding het gunstigst is. Dat kan ook bij een cliënt die in bed ligt of zit, zo nodig haal je dan het voetenbord 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).*



Discriminerend. Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever, stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Oriëntants de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.