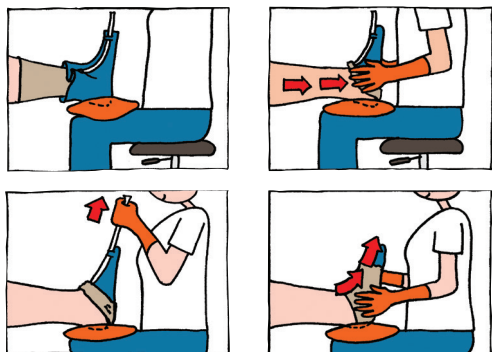


! Steunkousen uittrekken

Om de kousen weer uit te trekken, doet u het hulpmiddel eerst over de kous. Zet het bandje rond de enkel vast, zodat het hulpmiddel goed blijft zitten bij het terugslaan van de kous. Sla de kous over het hulpmiddel en wrijf de kous geleidelijk verder over het hulpmiddel. Maak dan het bandje los en zorg dat het hulpmiddel goed onder de kous blijft. Wrijf nu de kous met het hulpmiddel over de enkel van de voet totdat de kous helemaal uit is.



! Oefenen met de thuiszorg

Deze handelingen zijn niet zo eenvoudig en het luistert ook vrij nauw. Het is dan ook verstandig om een paar keer te oefenen met de thuiszorg. Ze helpen u hier graag mee en soms kennen ze ook speciale extra foefjes die het voor u of uw naaste makkelijker of veiliger maken.

De Mantel-Zorgacademie

! Wilt u graag meer weten?

Op het YouTube-kanaal van goedgebruik.nl vindt u filmpjes over het aan- en uittrekken van steunkousen. Daar ziet u ook voorbeelden voor mensen met overgewicht. Meer informatie over de juiste steunkoushulpmiddelen vindt u ook op onderstaande sites of kunt u vragen bij uw (wijk)verpleegkundige

+ www.vindeenhulpmiddel.nl

+ www.goedgebruik.nl



Tips voor de mantelzorg



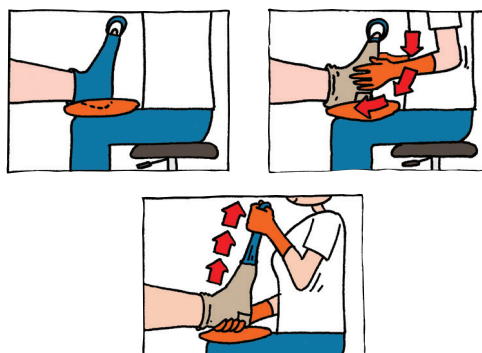
! Steunkousen aan- en uittrekken

Steunkousen ondersteunen de doorbloeding van de benen. Ze werken pas goed als ze ook regelmatig gedragen worden. Maar het aan- en weer uittrekken kan zwaar zijn. Daarom zijn hulpmiddelen nodig. Anders krijgen de meeste mensen last van hun armen en schouders of ze stoppen met het dragen van de kousen. Het beste zijn de speciale aan- en uittrek-hulpmiddelen. Die werken veel beter dan het gladde stoffen kousje dat soms bij de kousen zelf geleverd wordt. Ze zijn niet duur en zijn verkrijgbaar bij thuiszorgwinkels of op internet.



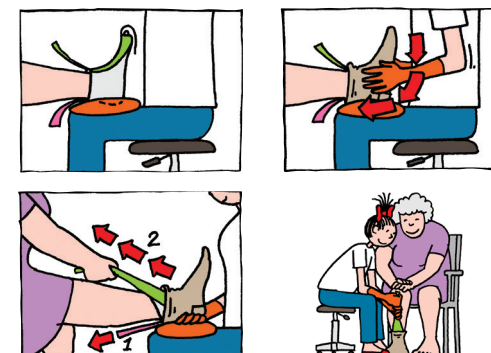
We geven een paar voorbeelden van het aan- en uitdoen van de kousen met- en zonder open teenstuk. De meeste steunkousen hebben een open teen. De uitleg is kort en er zijn ook filmpjes op internet die het uitgebreider laten zien (www.goedgebruik.nl).

! Steunkousen met open teenstuk aantrekken



Ga recht tegenover de persoon zitten met de voet op uw schoot, liefst met een kussentje ertussen. Schuif het aantrek-hulpmiddel over de voet en trek huishoudhandschoenen aan. Schuif dan de kous over het hulpmiddel als een soort laars. Doe dit totdat u weerstand voelt. Zet beslist geen kracht. Ga dan soepel wrijvend verder tot het voetgedeelte van de kous goed zit. Wrijf met uw volle handen en niet alleen met uw vingers. Verwijder vervolgens het hulpmiddel door aan de lus bij de tenen te trekken. Doe dit beetje bij beetje. Tot slot brengt u de kous verder omhoog en verdeelt u de kous goed over het been.

! Steunkousen met gesloten teenstuk aantrekken



Pak het aantrek-hulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de voet totdat het vastloopt op de wreef. Het hulpmiddel dient tot voorbij de hiel te komen, verder hoeft niet. Afhankelijk van het type hulpmiddel dat u heeft kiest u nu een van deze twee.

- Bij de rijgpinversie moet de pin onder de voet zitten met de punt in het beschermzakje.
 - Bij de klittenbandversie moet het klittenband 'kleur op kleur' zitten, met de groene kant boven.
- Schuif dan de kous als een laars over het hulpmiddel tot u weerstand voelt. Zet beslist geen kracht. Ga dan soepel met uw hele hand wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit. Om het hulpmiddel weer weg te halen trekt u aan het roze bandje of de rijgpin. Pak dan de groene lus of de flap boven op het been en het hulpmiddel zal nu vlot los komen tussen de kous en de voet.

! Slijten en huishoudhandschoenen

De hulpmiddelen slijten wel, dus hou in de gaten of ze nog glad genoeg zijn en vervang ze anders. Ook helpt het als u rubberen huishoudhandschoenen draagt: dan heeft u veel beter grip op de kous. Dan hoeft u niet te trekken, maar kunt u wrijven. Dat maakt het veel lichter voor u en de kous blijft langer heel. Gebruik geen middeltjes als talkpoeder: dat kan de kousen en de huid beschadigen. Laat de huid altijd goed drogen voordat u de kousen aantrekt: anders is het een stuk zwaarder en kan de huid zelfs beschadigen.