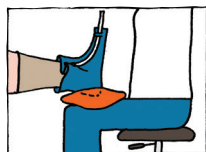




Steunkous uittrekken



1

Ook hiervoor zijn veel hulpmiddelen beschikbaar: bijv. met en zonder klittenband. De werkwijze is grotendeels vergelijkbaar.

Trek handschoenen aan. Het been ligt op je schoot of krukje zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken. Leg er evt. een handdoek, kussentje of zwembandje onder.

Breng het hulpmiddel aan over de kous. Maak (bij de klittenbandversie) het bandje rond de enkel vast, zodat het hulpmiddel goed blijft zitten bij het terugslaan van de kous.

Huishoud- of speciale handschoenen geven een veel betere grip. Wrijvende bewegingen zijn vaak genoeg. Dat voorkomt trekken aan de kous.



2

Sla de kous over het hulpmiddel.

⚠ LET OP Bij de klittenbandversie moet de bovenkant teruggevouwen worden tot over het fixatiebandje zodat de kous het klittenband niet raakt.

Nu wrijf je rustig de kous zo ver mogelijk uit. Trek dan het klittenband los en haal het weg.



3

Zorg dat het hulpmiddel 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 tot de kous helemaal uit is. Wrijf met je volle handen.

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, zit dan zo dichtbij mogelijk en zo min mogelijk gedraaid.

⚠ LET OP Bedenk ook dat er ook andere (elektrische) uittrekhulpmiddelen zijn waarmee een kleine groep cliënten soms zelfredzamer kan worden. Zorg dan wel voor zeer goede uitleg om ongelukken te voorkomen.

