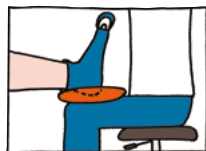




Steunkous met open teenstuk aantrekken

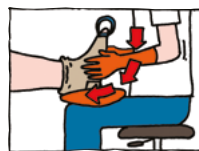


1

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

Pak het aantrekhulpmiddel met beide handen vast en schuif het over de voet tot voorbij de hiel.

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



2

Schuif dan de kous over het hulpmiddel als een soort laars. Zet geen kracht en maak geen voetje. Ga wrijvend verder tot de voet van de kous goed zit. Wrijf met je volle hand.

Uit onderzoek blijkt dat je houding het gunstigst is als je tegenover de cliënt zit. Bij een cliënt die in bed ligt kan dat ook. Zo nodig haal je het voetenbord weg en ga je daar staan. Mocht dit niet lukken, ga dan zo dichtbij en zo min mogelijk gedraaid zitten.



3

Verwijder het hulpmiddel door aan de lus te trekken. Doe dit niet in één ruk, maar pel stukje voor stukje het hulpmiddel uit de kous naar boven. Houd met een hand rond de hiel de kous vast (als een soort 'rem'). De kous blijft zo netjes op zijn plek en rust op je knie. Til het been dus niet op. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

Vraag de cliënt de kous zelf verder omhoog te trekken. Verdeel de kous goed over het been door met vlakke handen over de kous te wrijven.

Sla nooit de boord van de kous om. Dan begin je overnieuw en verdeel je de druk beter.



TIP Voor het aantrekken van lange lieskousen (met en zonder open teen), zou je het hulpmiddel kunnen combineren met een extra glijzeilachtig hulpmiddel.

