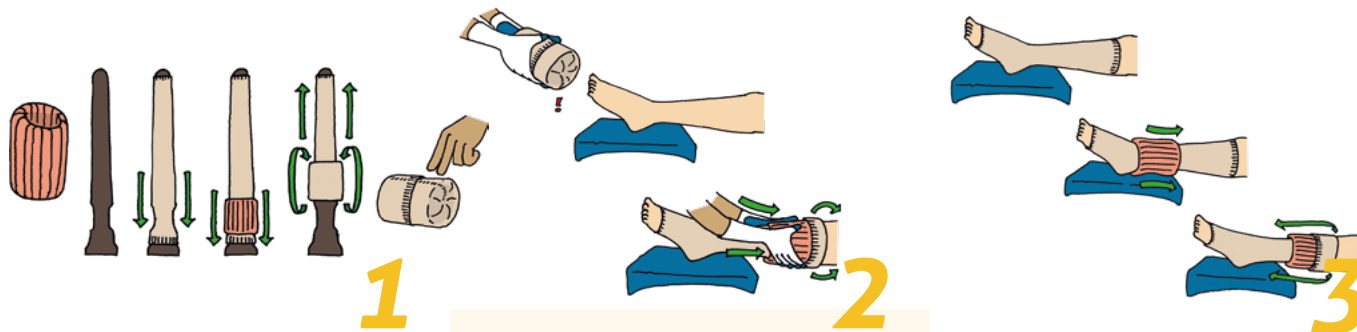




Steunkousen aan- en uittrekken met hulpmiddel ('Doff N' Donner' (DnD))



De Doff 'N Donner is een soort waterballon in tunnelvorm die helpt bij aan- en uittrekken van korte en lange kousen. Je moet er wel echt handigheid in krijgen: filmpjes helpen daarbij.

Allereerst plaats je de kous glad en netjes over de aantrekpaal. Daarna de DnD. Vervolgens rol je de DnD met de kous naar boven tot de DnD helemaal bedekt is. Trek niet: de DnD komt makkelijk mee met de kous. Zo rol je verder naar boven tot de DnD en de kous makkelijk los van de paal komen.

Bij kousen met gesloten teenstuk moet het teenstukje dan glad zijn. Bij open teenstuk zorg je voor twee vingers ruimte onder de rand van de DnD: dan kom je goed uit bij de hiel.

Ga liefst tegenover de cliënt zitten met het been ondersteund op jouw knie (eventueel met een handdoekje eronder). Gebruik stroeve (huishoud)handschoenen.

Duw, met het (gat bij het) teendeel tegen de tenen, de DnD samen met de kous soepel tot voorbij de enkel. Controleer dan of de kous goed zit. Rol dan de DnD en de kous met je beide volle handen verder naar boven. Rol nu de DnD weg en wrijf zonodig de kous goed op zijn plek.

Voor het uittrekken van de kous rol je de DnD over het been naar boven. Je pakt met beide handen de boord over de DnD heen en rolt zo, hand over hand overpakkend, de kous met de DnD naar beneden. Hij is dan meestal ook weer klaar voor gebruik.

TIP Voor cliënten die niet goed bij hun voeten kunnen, kunnen voor zelfstandig gebruik gebaat zijn bij een antislipmatje.

Overweeg of het verstandig is de kous er na het uittrekken (lang) in de DnD te laten zitten. De kous moet immers regelmatig gewassen worden. Niet alleen in verband met de hygiëne. Door wassen komt de kous ook goed terug in de vorm en blijft de compressieklasse behouden.

