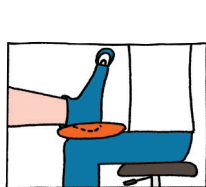


Steunkous met open teenstuk aantrekken



1



2



3

Trek handschoenen aan. Het been ligt liefst op een krukje of op iemands schoot, zodat je veilig en symmetrisch kunt werken. Leg er evt. 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 en het is beter voor de huid.

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

Dit kan ook als iemand in bed ligt. Vaak kan iemand het dan niet zelf. Om ruimte te maken voor de helper, haal je zo nodig het voetbord weg en sta je daar. Mocht 'tegenover' niet lukken, zit dan dichtbij en zo min mogelijk gedraaid.

Verwijder het hulpmiddel door aan de lus te trekken. Voor de veiligheid is daar meestal hulp bij nodig. 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 (een soort 'rem'). De kous blijft zo op zijn plek. Til dus niet. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

Meestal kan iemand dan weer zelf de kous verder omhoog 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. Stel dat nodig is, begin dan liever overnieuw en verdeel de druk dan beter.

Voor het aantrekken van lange lieskousen (met en zonder open teen), combineer je met een extra glijzeilachtig hulpmiddel, zoals de SlideX, of kies voor 3.4.

