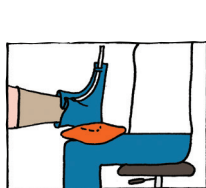


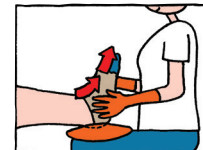
Steunkous uittrekken



1



2



3

Hiervoor zijn veel hulpmiddelen beschikbaar: bijv. met en zonder klittenband. De werkwijze is grotendeels vergelijkbaar. Meestal is er wel hulp nodig.

Trek handschoenen aan. Het been ligt op een krukje of bij iemand op schoot zodat er veilig en symmetrisch gewerkt kan worden. 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 en is beter voor de huid.

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 klittenbandje los en haal het weg.

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.

Dit kan ook bij iemand die in bed ligt. Het kan handig zijn om dan het voetenvord weg te halen; dan ontstaat er meer ruimte.



LET OP Bedenk ook dat er ook andere (elektrische) uittrekhulpmiddelen zijn waarmee een kleine groep mensen soms zelfredzamer kan worden. Zorg dan wel voor zeer goede uitleg en controleer of het goed begrepen is en goed werkt om ongelukken te voorkomen.

