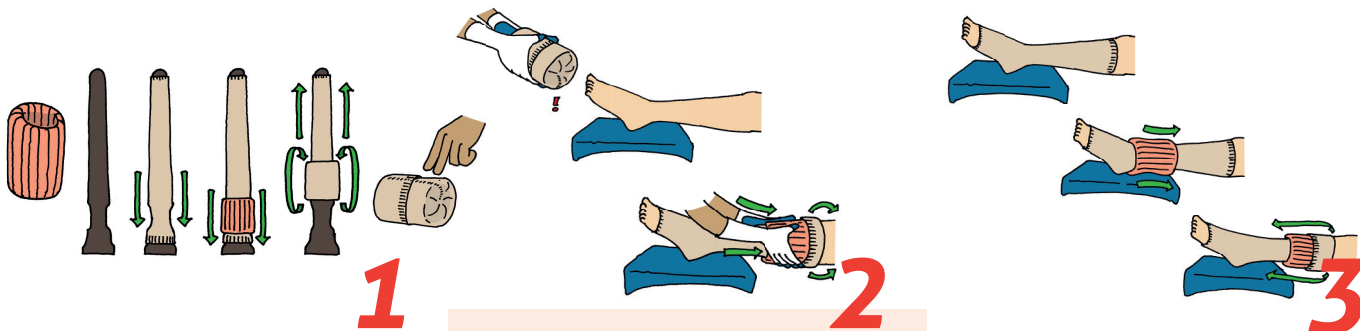


Steunkousen aan- en uittrekken met een speciaal hulpmiddel ('Doff N' Donner' (DnD))



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.

Dit hulpmiddel werkt anders dan de meeste steunkoushulpmiddelen. Het is een soort waterballon in cirkelvorm die helpt bij aan- en uittrekken van korte en lange kousen. Je moet er wel echt handigheid in krijgen: filmpjes helpen daarbij. Kijk op www.goedgebruik.nl

Ga liefst tegenover elkaar zitten met het been ondersteund (evt 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 zondig de kous goed op zijn plek.

Voor het uittrekken van de kous rol je eerst 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 meteen klaar voor het volgende gebruik.

TIP Voor mensen die zelf de kous aan kunnen trekken, maar er lastig bij kunnen helpen een antislipmatje op de vloer heel goed.




SCAN QR