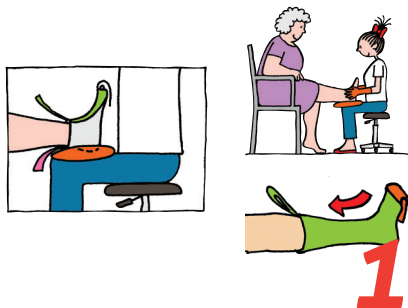


Steunkousen met gesloten teenstuk aantrekken

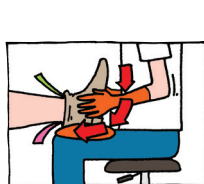


Trek handschoenen aan. Leg het been op een krukje of op de schoot van de helper, zodat je veilig en symmetrisch kunt werken. Leg er evt. een handdoek, kussentje of zwembandje onder.

Met beide handen trek je het hulpmiddel over de voet tot het vastloopt op de wreef, maar wel tot achter de hiel zit.

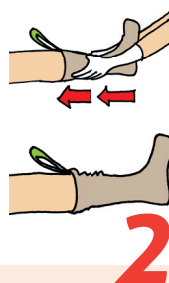
Zorg dat het klittenband (of de magneetjes bij de magneetversie) 'kleur op kleur' zit, met de groene kant boven.

Huishoud- of speciale handschoenen geven betere grip. Meestal zijn wrijvende bewegingen dan genoeg en hoeft je niet te trekken aan de kous. De kousen blijven dan langer heel en het is ook beter voor de huid.



Trek de kous over het hulpmiddel als een soort laars tot je weerstand voelt en zet geen kracht. Maak dus geen voetje. Ga soepel, wrijvend met je volle hand, verder tot de kous goed zit, ook bij de hiel.

Bij iemand die in bed ligt kunnen de kousen ook goed aangetrokken worden. Meestal kan iemand dat dan niet zelf en is hulp nodig. Zo nodig haal je dan het voetenbord van het bed weg om meer ruimte te maken voor degene die helpt. Mocht dit niet lukken, werk dan dichtbij en zo min mogelijk gedraaid.



Om het hulpmiddel los te maken pak je afhankelijk van het type eerste de oranje strip en dan de groene lus of meteen de groene lus. Vaak kan de gebruiker dat zelf prima doen. Doe dit niet in één ruk, maar pak steeds over. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.

Indien hulp nodig is bij het verwijderen, dan werkt het als volgt.

Ga naast het been zitten, ter hoogte van de knie en steun met je ellebogen af op je knieën. Verwijder de rijg- pin of trek aan het roze bandje tot je weerstand voelt.

Verwijder (afhankelijk van het type eerst het roze deel) aan de voorzijde van het been het hulpmiddel. Doe dit niet in één ruk, maar pak steeds over en wissel van hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de kous en de voet vandaan.



TIP Hou de sites van de leveranciers in de gaten voor de nieuwste ontwikkelingen.

