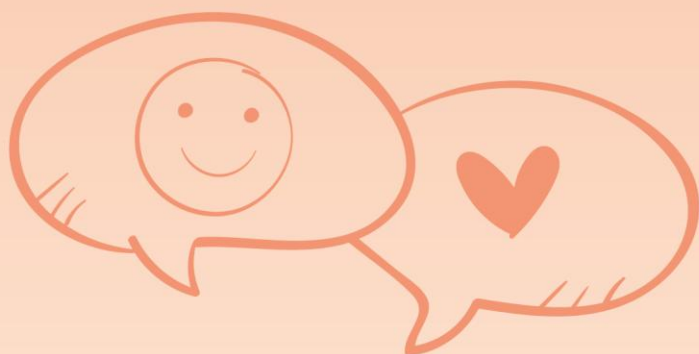


# Helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen

Brochure vaardigheidstraining



## Helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen

*Veel mensen gebruiken steunkousen. Het aan- en uittrekken hiervan is lastig. En gebeurt het verkeerd? Dan kan dit risico's met zich meebrengen. Daarom is het fijn als er iemand is die kan helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen. In deze brochure leest u hoe u dit doet.*

### De juiste steunkous

Steunkous is het makkelijke woord voor 'therapeutische elastische kous' (TEK). Deze kous geeft druk op iemands benen. Dit zorgt ervoor dat (lymf)oedeem (vochtophoping) niet terugkomt. Het is belangrijk dat steunkousen precies passen en de juiste druk geven.

Er zijn dan ook verschillende soorten steunkousen – van lichte tot hoge druk. Een arts of professional bepaalt welke steunkous iemand nodig heeft.



### De steunkous(en) aantrekken

Om iemand zo goed mogelijk te helpen, is het belangrijk om te weten waar u rekening mee moet houden. Een aantal aandachtspunten:

- Was altijd uw handen.
- Gebruik altijd handschoenen met een ruwe kant.
- Zorg voor een ruime, rustige omgeving.
- Gebruik een stoel waarin iemand het been makkelijk kan optillen. Zit iemand 'lui' in de stoel? Leg het been dan op uw knie.
- Leg een opgerolde handdoek onder het bovenbeen. Dit voorkomt 'doorhangen' en vermindert de druk van iemands hak op úw knie.
- Werk dicht bij uw eigen lichaam en voorkom dat u moet reiken.
- Houd uw rug recht door in zitstand de ene voet voor de andere te zetten.
- Trekt iemand de steunkous zelf aan? Gebruik dan een antislipmatje. Hiermee is het makkelijker om de kouspositie te veranderen.
- Linker- en rechtersteunkousen kunnen verschillen. Let op het merkteken.
- Smeer iemands benen in met pH-neutrale crème na het uittrekken van de steunkous.

### Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen die aan- en uittrekken van steunkousen iets makkelijker maken, zoals een:

- Glijzak
- Steve
- Ort-O-Mate
- Doff N'Donner
- Dressbuddy
- SlideX
- Helpsoq

Gaat u een van bovenstaande hulpmiddelen gebruiken? Volg dan altijd de gebruiksaanwijzing op. Vraag zo nodig hulp van een zorgmedewerker.



### Weerstand

Steunkousen draagt iemand alleen overdag. Ook – of juist – bij warm weer is het dragen ervan belangrijk. Dit vindt iemand vaak niet fijn. Maar als steunkousen niet worden gedragen, kunnen er zwellingen ontstaan en krijgt iemand de kousen niet meer aan. Dan moet u eerst zwachtelen totdat ze weer passen. Probeer dit te voorkomen en iemand te overtuigen van het nut van de steunkousen. Overleg ook met de arts of zorgmedewerkers. Soms kan een lichtere steunkous ervoor zorgen dat iemand deze eerder draagt.

### Problemen en hygiëne

De een reageert beter op steunkousen dan de ander. Let er bij het aan- en uittrekken daarom altijd op of iemand last heeft van bijvoorbeeld:

- Huidbeschadiging
- Droge huid
- Allergische reacties
- Vochtophopingen
- Jeuk of pijn (langer dan 15 tot 20 minuten na het aantrekken)
- Warme benen

Houd ook in de gaten of de steunkousen schoon zijn voordat u ze aantrekt. Noteer eventuele afwijkingen en geef deze door aan de zorgmedewerkers.

### Helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen: stappenplan

Iemand helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen vraagt om een duidelijke, vaste aanpak. Onderstaand stappenplan helpt u hierbij op weg:

Houd ook rekening met eerder genoemde aandachtspunten en check of er sprake is van bovenstaande problemen.

#### Vooraf:

- Was uw handen
- Leg de volgende spullen klaar:
  - Steunkous(en)
  - Stroeve hulphandschoenen
  - Schone handdoek
  - Krukje of stoel voor uzelf
  - Eventuele hulpmiddelen.

*In dit stappenplan maken we gebruik van een Glijzak: het meestgebruikte hulpmiddel in de zorg. Gebruikt u een ander middel? Volg dan de instructies in de gebruiksaanwijzing op.*

## Tijdens:

- Houding: laat iemand tegenover u zitten op een stoel. Leg de handdoek op uw been en laat iemand de voet hierop leggen.
- De steunkous aantrekken:
  - Schuif de Glijzak over iemands voet met de stiknaden naar de zijkant van de voet.
  - Trek hulphandschoenen aan.
  - Pak de juiste steunkous en schuif deze tot de enkel over de voet.
  - Schuif de steunkous in kleine stappen langs de voet en onder de hiel omhoog – tot de hak van de kous om iemands hiel zit.
  - Controleer of de kous recht zit en wrijf deze zo nodig in de goede positie.
    - Optie 1 - Kous met open teen: trek de Glijzak uit. Dit doet u door met één hand onder de hiel de kous op zijn plek te houden, en met de andere hand de Glijzak onder de kous vandaan te trekken.
    - Optie 2 – Kous met dichte teen: trek de Glijzak uit. Dit doet u door met één hand onder de hiel de kous op zijn plek te houden, en vervolgens iemand aan de touwtjes te laten trekken om de Glijzak onder de kous vandaan te trekken. Lukt dit iemand niet? Laat degene dan de voet op de grond zetten. Daarna kunt u aan de touwtjes trekken en de Glijzak verwijderen.
- Vraag iemand nu de kous omhoog te trekken of help iemand hierbij.
- Laat iemand de voet weer op de handdoek leggen. Zo kunt u met de stoeve handschoenen de steunkous goed verdelen en gladstrijken. Let op: sla de boord van de kous nooit om.

## Na afloop:

- Vraag iemand of de steunkous comfortabel zit.
- Ruim de materialen op.
- Was uw handen.
- Schrijf de handelingen op.
- Geef eventuele bijzonderheden door aan de zorgmedewerkers.



### Voorbeeld nodig?

Op [Samenbeterhuis.nl](https://www.samenbeterhuis.nl) vindt u handige instructiefilmpjes van helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen.

## Vaardigheidstraining

Wilt u na het lezen van deze brochure nog meer weten over het helpen bij aan- en uittrekken van steunkousen? Kom dan naar een van onze vaardigheidstrainingen. Hierin ontdekt u hoe u iemand het beste kunt ondersteunen.

In de training komen verschillende onderwerpen aan bod:

- Manieren van aan- en uittrekken
- Soorten steunkousen
- Hulpmiddelen
- Protocollen en hygiëne
- Een veilige werkhouding

Hierbij wisselen we praktijk en theorie af. U oefent het aan- en uittrekken met een aantal hulpmiddelen en - als u dat wilt - bij elkaar. Ook is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan. Aan het einde van de training gaat u naar huis met praktische, concrete kennis en tips. Zodat u een ander zo goed mogelijk kunt helpen bij het aan- en uittrekken van steunkousen.

### Praktische informatie

- De training duurt 3 uur en vindt plaats op verschillende data en locaties.

### Aanmelden

Aanmelden voor de vaardigheidstraining kan op [www.leernetwerkdedriehoek.nl](http://www.leernetwerkdedriehoek.nl).

## Colofon

Dit is een uitgave van Leernetwerk de Driehoek; het leernetwerk voor mantelzorgers en vrijwilligers in Rotterdam, Capelle aan den IJssel en Krimpen aan den IJssel. Een initiatief van Aafje, Cedrah, St. Humanitas, Laurens, Lelie zorggroep, De Vijverhof en De Zellingen in samenwerking met ConForte, Capelle Krimpen Verbonden en Zilveren Kruis Zorgkantoor.

[www.leernetwerkdedriehoek.nl](http://www.leernetwerkdedriehoek.nl)

Mail bij vragen over deze uitgaven naar:

[info@leernetwerkdedriehoek.nl](mailto:info@leernetwerkdedriehoek.nl)

Niets van deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd of gekopieerd.

Bronnen:

Vilans protocollen

Samenbeterthuis.nl

