





# Helpen bij Steunkousen

**Aanbod:**

**Vaardigheidstrainingen**

- Eten en drinken
- Mondzorg
- Wassen en aankleden
- Steunkousen aan,-uittrekken
- Veilig verplaatsen

**Informatiebijeenkomsten**

- Parkinson
- Dementie
- Onbegrepen gedrag
- Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
- Contact met en zonder woorden
- Palliatieve zorg sessie A en B

Samen



**Wat mag ik?**

## Bent u mantelzorger?

Dan bent u zelf verantwoordelijk voor alles wat u doet. Ook na uitleg van een zorgmedewerker en ook als iemand in een zorginstelling woont. De zorgmedewerkers die hier werken, houden alleen toezicht.

## Bent u vrijwilliger?

Dan is de zorginstelling waar u werkt verantwoordelijk én aansprakelijk voor alles wat u doet. Dit is vastgelegd in een vrijwilligersovereenkomst. Hierin staat vaak ook beschreven welke (medische) taken u mag doen.

***Punt van aandacht:*** zorg er altijd voor dat u aan dezelfde eisen voldoet als de zorgmedewerkers.



In beide rollen is het belangrijk dat u genoeg kennis en ervaring heeft.

Kortom: zorg dat u léért.

Zie ook:  
**de Tipkaart voor  
vrijwilligers en  
mantelzorgers**

# Programma

- Reablement
- De leerdoelen
- Kennismaken
- Stellingen
- Soorten steunkousen
- Soorten hulpmiddelen
- Aandachtsgebieden
- Filmpje steunkousen aantrekken
- Instructies
- Oefenen met elkaar
- Evaluatie en afsluiting

## Reablement, wat wordt daar mee bedoeld?

- Wij willen helpen het leven te leiden zoals de zorgvrager dit zelf zou willen.
- We nemen niet over wat een zorgvrager zelf nog kan.
- We proberen hetgeen wat niet meer kan toch te herwinnen.
- En als dit niet kan, kijken we naar oplossingen.

## Reablement bij steunkousen aandoen

- Wat kunt u zelf nog?
- Wat heeft u nodig om (deels) zelf uw steunkousen aan/uit de doen?
- Welke hulpmiddelen kunt u proberen
- Wat is voor u belangrijk als ik de steunkousen aan/uit doe?

# De leerdoelen van vandaag

- U weet dat er verschillende soorten steunkousen zijn
- U kent verschillende hulpmiddelen voor het aan en uittrekken van steunkousen
- U weet welke aandachtspunten er zijn
- U kunt met behulp van hulpmiddelen steunkousen aan/uit doen.



## Kennismaking

- Ga in tweetallen uiteen
- Wie bent u?
- Bent u mantelzorg of vrijwilliger?
- Voor welke organisatie?
- Is het gelukt thuis het filmpje te bekijken?
- Heeft u al ervaring met steunkousen aandoen en welke knelpunten ervaart u?

# Stellingen

Zijn ze waar of niet waar?

- Steunkousen zorgen ervoor dat het bloed in de benen omhoog wordt geduwd.
- Steunkousen helpen beter als u ze ook in bed draagt
- Het is normaal als de zorgvrager pijn heeft of wondjes krijgt door de steunkousen
- Als steunkousen niet goed zitten, kun je drukplekken krijgen
- Indicaties voor steunkousen zijn o.a. Trombose, Spataderen of vermoeide benen

## Soorten steunkousen

- Gesloten teen
- Open teen
- Rondbrei en vlakbrei



## Soorten hulpmiddelen

- Steunkous handschoenen
- Easy slide
- Doff'n Donner
- Helpsoc





## Aandachtsgebieden

- Handhygiëne
- Gevaar van niet glad zitten van de kous
- Uw eigen houding
- Knie van de zorgvrager
- Observatie van de huid
- Insmeren
- Bijzonderheden doorgeven
- Wonden of rood/warm been

## Filmpje steunkousen aantrekken



- <https://goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-technieken/3steunkousen-aan-en-uitrekken/32-steunkous-met-open-teenstuk-aantrekken>



# Instructie

## Doff 'n Donner

- <https://www.youtube.com/watch?v=xZaLVbHsnu4&t=12s>

## Helpsoq

- [https://www.youtube.com/watch?v=Ih8yI\\_pfhog](https://www.youtube.com/watch?v=Ih8yI_pfhog)

**Uiteen in drietallen en oefenen**

# Zijn er nog vragen?

- Wat neemt u mee van deze bijeenkomst?
- Wat heeft u van ons nodig?
- Bij wie kunt u met vragen terecht?



# De leerdoelen

Zijn de doelen behaald?

- U kunt verschillende soorten steunkousen benoemen
- U benoemt verschillende hulpmiddelen voor het aan en uittrekken van steunkousen
- U weet welke aandachtspunten er zijn
- U kunt met behulp van hulpmiddelen steunkousen aan/uit doen.

## Evaluatie en afsluiting

- Wat neemt u mee?
- Zijn de doelen behaald?
- Sloot het aan bij uw verwachtingen?
- Heeft u tips (naar ons) ter verbetering?



**Wat gaat u morgen  
(anders) doen?**



# Fijn dat u er was!

Goede reis naar huis en tot ziens!

U ontvangt per mail een bewijs van deelname en een hand-out van de presentatie.