

Steunkousen aantrekken? Dat kunt u zelf!

Heeft u steunkousen nodig? In de regio Utrecht werken we met een nieuwe aanpak. U krijgt snel de juiste hulp én leert stap voor stap hoe u zelf uw steunkousen aan- en uittrekt. Dat is handig en geeft u meer vrijheid.

Zelf doen met gemak

Veel mensen kunnen hun steunkousen prima zelf aan- en uittrekken met een hulpmiddel. Met wat uitleg en oefening lukt dat vaak goed. Er zijn veel handige hulpmiddelen die het aantrekken makkelijker maken. Ook als u minder flexibel bent of minder kracht in uw handen heeft, is het vaak goed te doen.

De **compressiespecialist** of **ergotherapeut** helpt u bij het kiezen van het juiste hulpmiddel. U oefent samen hoe u het moet gebruiken. Neem een oefenmaatje mee, bijvoorbeeld uw partner, familielid of buur. Zo leert u samen hoe het werkt.

Op deze manier hoeft u niet te wachten op de wijkverpleging en bepaalt u zelf op welk moment van de dag u uw kousen aan- of uittrekt. Dat scheelt tijd én geeft u meer regie over uw dag. Lukt het ondanks oefenen niet om dit zelfstandig te doen? Dan bekijkt de wijkverpleegkundige samen met u hoe u het beste geholpen kunt worden.

Hoe werkt het?

1. Verwijzing: De huisarts of specialist verwijst u naar de compressiespecialist voor het aanmeten van uw steunkousen.
2. Zwachtelen (soms nodig): Als uw benen eerst gezwachteld moeten worden, helpt de wijkverpleging u daarbij zolang dat nodig is.
3. Aanmeten: De compressiespecialist meet uw kousen aan en bekijkt samen met u of u ze zelf kunt aan- en uittrekken of een hulpmiddel nodig heeft.
4. Hulpmiddel: Wanneer een hulpmiddel nodig is, maakt de compressiespecialist een afspraak met u om het juiste hulpmiddel te kiezen en hiermee te oefenen of stuurt u hiervoor door naar de ergotherapeut.
5. Oefenmaatje: Neem iemand mee die de eerste dagen met u mee oefent zoals een partner, familielid of buur.
6. Levering: De leverancier bezorgt uw steunkousen en hulpmiddel thuis of bij een afhaalpunt.

Twijfel of klachten?

Zitten uw kousen niet goed of heeft u klachten? Neem dan contact op met uw compressiespecialist.

Houd uw benen gezond!

Lees regelmatig de tips uit de preventietekst en doe de oefeningen om zo lang mogelijk gezond te blijven. Dit maakt voor u een groot verschil.

Zelf doen als het kan, hulp als het nodig is.

Met de juiste hulpmiddelen en begeleiding kunt u vaak meer dan u denkt!

instructie
steunkousen

