



**Gezonder**

Convenantpartijen  
Arbeidsomstandigheden Thuiszorg



**Zorgen**



***De-altijd-bij-de-hand-  
informatie.thz***

**Steun de 'steunkous'**

**Instructie 1** Aantrekken elastische kousen **3**  
met open teenstuk



**Instructie 2** Aantrekken elastische kousen **10**  
met gesloten teenstuk



**Instructie 3** Uittrekken elastische kousen **18**



## **COLOFON**

### **Een initiatief van**

Convenantpartijen Arbeidsomstandigheden Thuiszorg

### **Auteurs**

Mw. E.Hagedoren-Meuwissen, projectmedewerker iRv, ergotherapeute

Mw. M. van Berkel, ergonomisch adviesbureau Meer Ergo, ergotherapeute

Mw. Drs. S. Arkesteijn, projectmedewerker iRv, verplegingswetenschapper

Mw. F. Steeghs, voorheen stafverpleegkundige Stichting Thuiszorg Oostelijk Zuid Limburg

Mw. Dr. C. van Heugten, programmaleider iRv, neuropsychologe

### **Eindredactie**

J. C. de Gruijter, projectcoördinator CAT

### **Illustraties**

De illustraties zijn afkomstig van het GoedGebruik project ([www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)).

Een project van LOCOmotion (Bennekom) in opdracht van ZorgOnderzoek Nederland.

Ze zijn voor niet commercieel gebruik vrij te gebruiken door thuiszorginstellingen mits er een correcte bronvermelding plaatsvindt. © 2004 LOCOmotion en Auke Herrema.

### **Uitgave**

Stichting Fonds Arbeidsmarktbeleid en Opleidingen Thuiszorg

Postbus 100, 3980 CC Bunnik

U kunt de diverse onderdelen van deze uitgave bestellen

per fax: 030 6563994 t.a.v. H. Franken

of per e-mail: [h.franken@lvt.nl](mailto:h.franken@lvt.nl) o.v.v de volgende publicatienummers:

35.05.01 Informatiemap (ringband met Protocol, Implementatieplan, Leidraad voor zorgverleners, Instructiekaarten en De-altijd-bij-de-hand-informatie.thz

35.05.02 Protocol

35.05.03 Instructiekaarten 1 t/m 3

35.05.04 De-altijd-bij-de-hand-informatie.thz (per set van 25 exemplaren)

### **Vormgeving**

Carta grafisch ontwerpers bv, Utrecht

### **Druk**

Stolwijk, Amsterdam

### **Voor nadere informatie en vragen kunt u contact opnemen met**

iRv, Informatie en Advies Centrum, Postbus 192, 6430 AD Hoensbroek

telefoon 045 523 76 00, fax 045 521 12 67

email [iac@irv.nl](mailto:iac@irv.nl), internet: [www.irv.nl](http://www.irv.nl)

## INSTRUCTIE 1

### ***Aantrekken elastische kousen met open teenstuk***

Deze instructiekaart voor het aantrekken van therapeutisch elastische kousen is een instrument om te analyseren hoe stapsgewijs en op een verantwoorde manier bij cliënt elastische kousen aange trokken dienen te worden. Er staan randvoorwaarden en ondersteunende informatie in beschreven. Daarnaast worden met plaatjes de stappen van de handeling duidelijk gemaakt.

#### **RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE**

##### **Werkorganisatie**

- Overleg met collegae en cliënt over de werkwijze en gevraagde medewerking van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat cliënten doen wat zij zelf kunnen t.b.v. zelfstandigheid).
- Bereid de gehele zorghandeling voor zodat mogelijke complicaties worden erkend en de handeling soepel verloopt. Denk hierbij aan:
  - het klaarzetten van benodigdheden zodat alles binnen handbereik is;
  - het aannemen van de uitgangspositie zodat het been binnen handbereik is van de zorgverlener en verdere deelhandelingen op een ergonomisch verantwoorde manier worden uitgevoerd;
  - het instrueren van de cliënt zodat het voor beide partijen duidelijk is wat er gaat gebeuren en wat er van beiden wordt verwacht;
  - het inspecteren van het been alvorens er een elastische kous wordt aange trokken. Er wordt gekeken naar: hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zondig actie.

## Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de elastische kousen aan te trekken welke voldoet aan de arbo-check. Denk hierbij aan:
  - een geschikte plaats voor de cliënt, zodat zij een comfortabele houding kan aannemen. Indien de cliënt een beperking in de heup heeft, waardoor zij de benen niet voldoende kan heffen, kan het aantrekken in een relaxfauteuil of op een bed een oplossing bieden.
  - voldoende ruimte zodat de zorgverlener recht voor het betreffende been van de cliënt kan zitten en vrij de benodigde bewegingen kan maken.
  - vrij van tocht en vocht, schoon van rommel en vuil, vrij van overlast t.a.v. geluid, geur en temperatuur.
- Bewaar alle benodigdheden bij elkaar, dichtbij de plaats waar de elastische kousen aangetrokken wordt.

## Werkmiddelen

- Elastische kousen
  - De elastische kous verschilt mogelijk voor het linker- en rechterbeen; let op het merkteken.
  - Gebruik geen talkpoeder, dit kan gaan klonteren en de huid en kousen beschadigen.
  - De elastische kousen wordt minimaal om de dag gereinigd volgens voorschriften door de cliënt.
  - Wees alert op functionaliteit (beschadigingen, pasvorm, leeftijd); verwijs zonodig door naar huisarts of leverancier van de kousen.
- Aantrek-hulpmiddel
  - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van aantrek-hulpmiddelen samengesteld.
  - Het hulpmiddel moet over de hiel komen, maar hoeft niet veel langer te zijn, dit is alleen overtollige stof. Meestal komt de maat van het aantrek-hulpmiddel overeen met de schoenmaat van de cliënt.
  - Lees de gebruiksaanwijzing van het aantrek-hulpmiddel.
  - Het aantrek-hulpmiddel wordt eens per 3 maanden gewassen op 30° door de cliënt volgens de voorschriften die bij het hulpmiddel geleverd zijn.
- Zitvoorziening
  - Gebruik een aanwezige zitvoorziening waarbij knieën in een hoek van 90° staan en welke de nodige actieve zithouding niet belemmert. Indien de cliënt geen geschikte zitvoorziening heeft, neem dan contact op met de leidinggevende.
- Rubberen huishoudhandschoenen
  - Draag rubberen handschoenen zodat er meer grip ontstaat op de elastische kousen.
  - Iedere zorgverlener beschikt over eigen handschoenen vanwege hygiëne en maatvoering. Ze worden gereinigd volgens de handhygiëne voorschriften, d.w.z. voor en na de handeling met water en zeep.

## Werkwijze

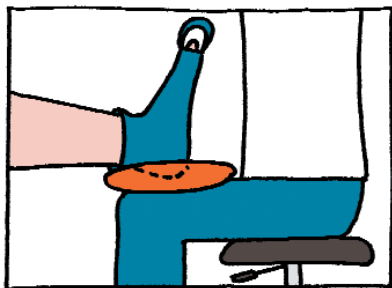
- Neem de gebruikelijke hygiëne maatregelen in acht. Denk hierbij aan: handschoenen, been/voet cliënt en mogelijk de uitgangpositie waarbij het been op de schoot genomen wordt.
- Werk rustig, zo lukt het aantrekken beter dan bij een gejaagde werkwijze.
- Zit actief (gekanteld bekken, rechte rug, span buik- en rugspieren), werk symmetrisch en dichtbij het lichaam.

## INSTRUCTIE 1

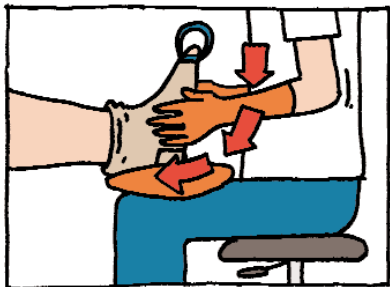
### **Aantrekken therapeutisch elastische kousen met open teenstuk**



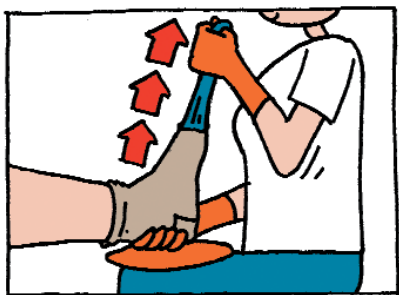
- 1 Ga tegenover de cliënt zitten. Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van je schoot te leggen (eventueel op een handdoek of kussentje), zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken.



- 2 Pak het aantrekhulp-middel met beide handen vast en breng het aan over de voet zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.



- 3** Trek de elastische kous als een laars (maak dus geen voetje) over het aantrekhelpmiddel tot je weerstand voelt (zet dus geen kracht). Ga dan wrijven tot de voet en enkel van de elastische kous goed zit.



- 4** Verwijder het hulpmiddel door aan de lus bij de tenen te trekken. Doe dit niet in één beweging, maar pak het hulpmiddel steeds over, naarmate er meer zeildoek uit komt. Houd ondertussen met één hand de hiel vast, zodat de elastische kous niet van zijn plaats glijdt. Wissel hierbij regelmatig van hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de elastische kous en de voet vandaan.



- 5** Vraag altijd of de cliënt de elastische kous zelf omhoog kan trekken. Zorg dat de therapeutisch elastische kousen goed over het been verdeeld is. Doe dit door met je vlakke handen (met rubberen handschoenen) over de elastische kous te wrijven. Sla nooit het boord van de elastische kous om, ook niet als de elastische kous te hoog is opgetrokken. Verdeel dan de elastische kous opnieuw over het been.

# ***Aantrekken elastische kousen met gesloten teenstuk***

Deze instructiekaart voor het aantrekken van therapeutisch elastische kousen is een instrument om te analyseren hoe stapsgewijs en op een verantwoorde manier bij cliënt elastische kousen aangebracht dienen te worden. Er staan randvoorwaarden en ondersteunende informatie in beschreven. Daarnaast worden met plaatjes de stappen van de handeling duidelijk gemaakt.

## **RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE**

### **Werkorganisatie**

- Overleg met collegae en cliënt over de werkwijze en gevraagde medewerking van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat cliënten doen wat zij zelf kunnen t.b.v. zelfstandigheid).
- Bereid de gehele zorghandeling voor zodat mogelijke complicaties worden erkend en de handeling soepel verloopt. Denk hierbij aan:
  - het klaarzetten van benodigdheden zodat alles binnen handbereik is;
  - het aannemen van de uitgangspositie zodat het been binnen handbereik is van de zorgverlener en verdere deelhandelingen op een ergonomisch verantwoorde manier worden uitgevoerd;
  - het instrueren van de cliënt zodat het voor beide partijen duidelijk is wat er gaat gebeuren en wat er van beiden wordt verwacht;
  - het inspecteren van het been alvorens er een elastische kousen wordt aangebracht. Er wordt gekeken naar: hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zondig actie.

## Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de elastische kousen aan te trekken welke voldoet aan de arbo-check. Denk hierbij aan:
  - een geschikte plaats voor de cliënt, zodat zij een comfortabele houding kan aannemen. Indien de cliënt een beperking in de heup heeft, waardoor zij de benen niet voldoende kan heffen, kan het aantrekken in een relaxfauteuil of op een bed een oplossing bieden.
  - voldoende ruimte zodat de zorgverlener recht voor het betreffende been van de cliënt kan zitten en vrij de benodigde bewegingen kan maken.
  - vrij van tocht en vocht, schoon van rommel en vuil, vrij van overlast t.a.v. geluid, geur en temperatuur.
- Bewaar alle benodigdheden bij elkaar, dichtbij de plaats waar de elastische kousen aangetrokken wordt.

## Werkmiddelen

- Elastische kousen
  - De elastische kous verschilt mogelijk voor het linker- en rechterbeen; let op het merkteken.
  - Gebruik geen talkpoeder, dit kan gaan klonteren en de huid en kousen beschadigen.
  - De elastische kousen wordt minimaal om de dag gereinigd volgens voorschriften door de cliënt.
  - Wees alert op functionaliteit (beschadigingen, pasvorm, leeftijd); verwijs zonodig door naar huisarts of leverancier van de kousen.
- Aantrek hulpmiddel
  - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van aantrek hulpmiddelen samengesteld.
  - Het hulpmiddel moet over de hiel komen, maar hoeft niet veel langer te zijn, dit is alleen overtollige stof. Meestal komt de maat van het aantrek hulpmiddel overeen met de schoenmaat van de cliënt.
  - Lees de gebruiksaanwijzing van het aantrek hulpmiddel.
  - Het aantrek hulpmiddel wordt eens per 3 maanden gewassen op 30° door de cliënt volgens de voorschriften die bij het hulpmiddel geleverd zijn.
- Zitvoorziening
  - Gebruik een aanwezige zitvoorziening waarbij knieën in een hoek van 90° staan en welke de nodige actieve zithouding niet belemmert. Indien de cliënt geen geschikte zitvoorziening heeft, neem dan contact op met de leidinggevende. Indien de cliënt het hulpmiddel niet zelf kan verwijderen, zorg dan voor een verrijdbare stoel of kruk.
- Rubberen huishoudhandschoenen
  - Draag rubberen handschoenen zodat er meer grip ontstaat op de elastische kousen
  - Iedere zorgverlener beschikt over eigen handschoenen vanwege hygiëne en maatvoering. Ze worden gereinigd volgens de handhygiëne voorschriften, d.w.z. voor en na de handeling met water en zeep.

### Werkwijze

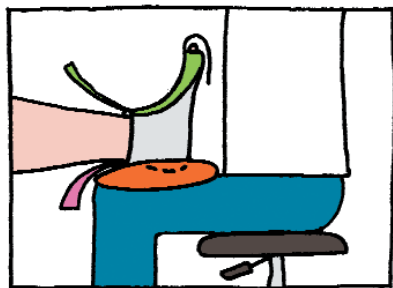
- Neem de gebruikelijke hygiëne maatregelen in acht. Denk hierbij aan: handschoenen, been/voet cliënt en mogelijk de uitgangspositie waarbij het been op de schoot genomen wordt.
- Werk rustig, zo lukt het aantrekken beter dan bij een gejaagde werkwijze.
- Zit actief (gekanteld bekken, rechte rug, span buik- en rugspieren), werk symmetrisch en dichtbij het lichaam

## INSTRUCTIE 2

### **Aantrekken therapeutisch elastische kousen met gesloten teenstuk**



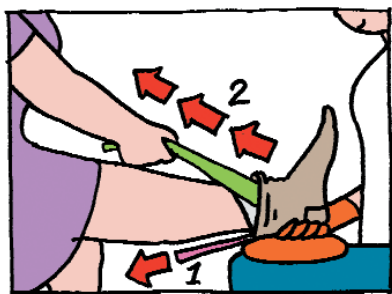
- 1 Ga tegenover de cliënt zitten. Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van je schoot te leggen (eventueel op een handdoek of kussentje), zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken.



- 2 Pak het aantrekhelpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de voet zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.



- 3 Trek de therapeutisch elastische kous als een laars (maak dus geen voetje) over het aantrekhelpmiddel tot je weerstand voelt (zet dus geen kracht). Ga dan wrijven tot de voet en enkel van de therapeutisch elastische kous goed zit.



#### 4 Keuze maken tussen **a** of **b**

**4a** Indien de cliënt zelf het hulpmiddel kan verwijderen: Laat de cliënt aan de bandjes trekken om het hulpmiddel te verwijderen.



**4b** Indien hulp nodig is bij verwijderen: Ga naast het been zitten, ter hoogte van de knie, haaks op de cliënt. Trek aan de bandjes en verwijder het hulpmiddel. Doe dit niet in één beweging, maar pak het hulpmiddel steeds over. Wissel hierbij regelmatig van hand. Het hulpmiddel glijdt nu tussen de elastische kous en de voet vandaan. Ga daarna weer volgens stap 1 zitten.



- 5** Vraag altijd of de cliënt de elastische kous zelf omhoog kan trekken. Zorg dat de elastische kous goed over het been verdeeld is. Doe dit door met je vlakke handen (met rubberen handschoenen) over de elastische kous te wrijven. Sla nooit de het boord van de therapeutisch elastische kousen om, ook niet als de elastische kous te hoog is opgetrokken. Verdeel dan de therapeutisch elastische kous opnieuw over het been.

### ***Uittrekken elastische kousen***

Deze instructiekaart voor het uittrekken van therapeutisch elastische kousen is een instrument om te analyseren hoe stapsgewijs en op een verantwoorde manier bij cliënt elastische kousen uitgetrokken dienen te worden. Er staan randvoorwaarden en ondersteunende informatie in beschreven. Daarnaast worden met plaatjes de stappen van de handeling duidelijk gemaakt.

#### **RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE**

##### **Werkorganisatie**

- Overleg met collegae en cliënt over de werkwijze en gevraagd medewerking van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat cliënten doen wat zij zelf kunnen t.b.v. zelfstandigheid).
- Bereid de gehele zorghandeling voor zodat mogelijke complicaties worden erkend en de handeling soepel verloopt. Denk hierbij aan:
  - het klaarzetten van benodigdheden zodat alles binnen handbereik is;
  - het aannemen van de uitgangspositie zodat het been binnen handbereik is van de zorgverlener en verdere deelhandelingen op een ergonomisch verantwoorde manier worden uitgevoerd;
  - het instrueren van de cliënt zodat het voor beide partijen duidelijk is wat er gaat gebeuren en wat er van beiden wordt verwacht;
  - het inspecteren van het been nadat de elastische kousen is uitgetrokken. Er wordt gekeken naar: hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zonodig actie.

### Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de elastische kousen uit te trekken welke voldoet aan de arbo-check. Denk hierbij aan:
  - een geschikte plaats voor de cliënt, zodat zij een comfortabele houding kan aannemen. Indien de cliënt een beperking in de heup heeft, waardoor zij de benen niet voldoende kan heffen, kan het uittrekken in een relaxfauteuil of op een bed een oplossing bieden.
  - voldoende ruimte zodat de zorgverlener recht voor het betreffende been van de cliënt kan zitten en vrij de benodigde bewegingen kan maken.
  - vrij van tocht en vocht, schoon van rommel en vuil, vrij van overlast t.a.v. geluid, geur en temperatuur.
  - Bewaar alle benodigdheden bij elkaar, dichtbij de plaats waar de elastische kousen uitgetrokken wordt.

## Werkmiddelen

- Elastische kousen
  - De elastische kous verschilt mogelijk voor het linker- en rechterbeen; let op het merkteken.
  - Gebruik geen talkpoeder, dit kan gaan klonteren en de huid en kousen beschadigen.
  - De elastische kousen wordt minimaal om de dag gereinigd volgens voorschriften door de cliënt.
  - Wees alert op functionaliteit (beschadigingen, pasvorm, leeftijd); verwijs zonodig door naar huisarts of leverancier van de elastische kousen.
- Uittrekhulpmiddel
  - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van uittrekhulpmiddelen samengesteld.
  - Lees de gebruiksaanwijzing van het uittrekhulpmiddel.
  - Het uittrekhulpmiddel wordt eens per 3 maanden gewassen op 30° door de cliënt volgens de voorschriften die bij het hulpmiddel geleverd zijn..
- Zitvoorziening
  - Gebruik een aanwezige zitvoorziening waarbij knieën in een hoek van 90° staan en welke de nodige actieve zithouding niet belemmert. Indien de cliënt geen geschikte zitvoorziening heeft, neem dan contact op met de leidinggevende.
- Rubberen huishoudhandschoenen
  - Draag rubberen handschoenen zodat er meer grip ontstaat op de elastische kousen.
  - Iedere zorgverlener beschikt over eigen handschoenen vanwege hygiëne en maatvoering. Ze worden gereinigd volgens de handhygiëne voorschriften, d.w.z. voor en na de handeling met water en zeep.

### **Werkwijze**

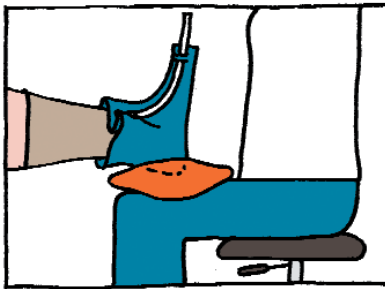
- Neem de gebruikelijke hygiëne maatregelen in acht. Denk hierbij aan: handschoenen, been/voet cliënt en mogelijk de uitgangpositie waarbij het been op de schoot genomen wordt.
- Werk rustig, zo lukt het uittrekken beter dan bij een gejaagde werkwijze.
- Zit actief (gekanteld bekken, rechte rug, span buik- en rugspieren), werk symmetrisch en dichtbij het lichaam.

## INSTRUCTIE 3

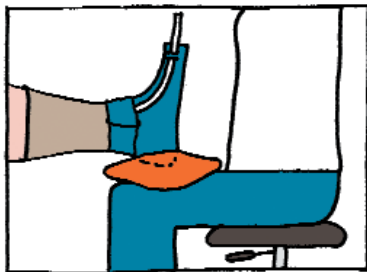
### **Uittrekken** **therapeutisch elastische kousen**



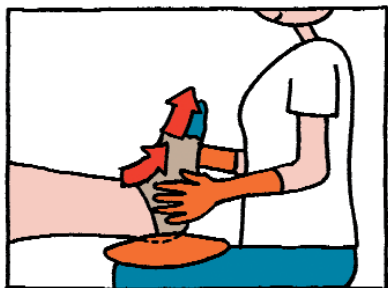
- 1** Ga tegenover de cliënt zitten. Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van je schoot te leggen (eventueel op een handdoek of kussentje), zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken.



- 2** Pak het uittrekhulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de elastische kous, zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. *Alleen voor de Easy-Off:* Zet het bandje rond de enkel vast met klittenband, zodat de Easy-Off goed blijft zitten bij het omslaan van de elastische kousen.



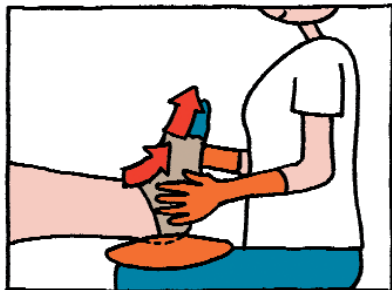
- 3** Sla de bovenkant van het hulpmiddel over het bandje zodat het klittenband bedekt is en niet in aanraking komt met de elastische kous.



- 4** Sla de boord van de elastische kous over het hulpmiddel, eventueel meerdere keren. Schuif de elastische kous door middel van wrijven tot de enkel.



- 5** Alleen voor de Easy-Off: Op dat moment kan hij niet verder. Maak het klittenband los door aan het uiteinde van het bandje te trekken.



- 6 Wrijf de elastische kous (met het hulpmiddel) over de enkel van de voet af. Zorg ervoor dat het hulpmiddel onder de elastische kous blijft.

**GEZONDER ZORGEN BEGINT BIJ JEZELF.**  
**HET PROTOCOL STEUN DE 'STEUNKOUS' IS**  
**EEN PRAKTISCH HULPMIDDEL OM FYSIEKE**  
**BELASTING TE VERMINDEREN.**