

## **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 aangetrokken dienen te worden. Er staan randvoorwaarden en ondersteunende informatie in beschreven. Daarnaast worden a.d.h.v. 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 aangetrokken. Er wordt gekeken naar: hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zonodig actie.

#### **Werkplek**

- Bepaal een geschikte plek om de elastische kousen aan te trekken welke voldoet aan de arbo-regels. 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 elastische 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 minimaal 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 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.

## 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 aantrekhulpmiddel 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 aantrekhulpmiddel 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.