



Gezonder

Convenantpartijen
Arbeidsomstandigheden Thuiszorg



Zorgen



Protocol

Steun de 'steunkous'



Ergonomisch verantwoord aan- en uittrekken



van therapeutisch elastische kousen



Herziene uitgave 2005



Woord vooraf

Steun de 'steunkous'

Deze uitgave van het *Protocol Steun de 'steunkous'* is een herziening van de richtlijnen Steun de 'steunkous' die in 2001 zijn verschenen. Onderdelen uit het document mogen worden gekopieerd of overgenomen ten behoeve van richtlijnen en protocollen onder vermelding van de bron.

Steun de 'steunkous' was aanvankelijk een project van het programma Thuiszorgtechnologie van ZorgOnderzoek Nederland, dat van 1999 tot 2001 is uitgevoerd door het iRv, Kenniscentrum voor Revalidatie en Handicap. Het project is gericht op het bevorderen van het gebruik van hulpmiddelen voor het aan- en uittrekken van therapeutisch elastische kousen (in de volksmond 'steunkousen') door zorgverleners in de thuissituatie.

Dit protocol is tot stand gekomen onder aansturing van de partners van het Convenant Arbeidsomstandigheden Thuiszorg. Het convenant is inmiddels op 31 december 2004 afgerond.

De partners van het convenant hebben gezamenlijk besloten dat sociale partners na 31 december de doelstellingen van het convenant voortzetten en zorg dragen voor borging van de convenantresultaten. In februari 2005 is daarvoor opgericht de stichting Fonds Arbeidsmarktbeleid en Opleidingen Thuiszorg.

Inhoud

HET PROTOCOL IS OPGEBOUWD UIT DE VOLGENDE ONDERDELEN

| | | |
|------------|--|-----------|
| I | Wat kan ik van het protocol Steun de 'steunkous' verwachten? | 7 |
| | <i>Inleiding</i> | |
| II | Wanneer werk ik volgens het protocol? | 8 |
| | <i>Gebruik van aan- en uittrekhulpmiddelen</i> | |
| III | Welke stappen moet ik nemen? | 9 |
| | <i>Stappenplan</i> | |
| IV | Waar moet ik op letten bij de introductie van een hulpmiddel? | 12 |
| | <i>Introductie van hulpmiddelen</i> | |
| V | Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken? | 13 |
| | <i>Materiaalbeschrijving</i> | |
| VI | Hoe worden de hulpmiddelen gereinigd? | 14 |
| | <i>Hygiëne</i> | |
| VII | Hoe werk ik met de hulpmiddelen? | 15 |
| | <i>Instructies voor de zorgverlener</i> | |

De instructies zijn tevens apart vermeld op handzame instructiekaarten die samen met de gebruiksaanwijzing van het hulpmiddel in het logboek van de cliënt gevoegd wordt.



Wat kan ik van het Protocol Steun de 'steunkous' verwachten?

INLEIDING

Het aan- en uittrekken van therapeutisch elastische kousen is een fysiek belastende bezigheid voor zorgverleners. Het kost veel kracht waardoor klachten aan het bewegingsapparaat kunnen optreden (pijn in de rug, schouders, armen en handen). Om deze fysieke belasting te verminderen is een protocol – de instructie – voor het aan- en uittrekken van therapeutisch elastische kousen opgesteld, waarbij de kousen op een ergonomisch verantwoorde wijze worden aan- en uitgetrokken met een hulpmiddel. Daarnaast wordt, bij consequent gebruik van dit protocol, de cliënt eenduidig benaderd en kost het aan- en uittrekken van de kousen minder moeite, zodat het comfortabeler voor de cliënt is en er minder kans is op beschadigingen aan de huid of de kousen.

Bij de instructie m.b.t. het aan- en uittrekken van elastische kousen horen ook een stappenplan, materiaalbeschrijving en tips.

Een zorgverlener dient scholing te ontvangen om goed te kunnen werken volgens het protocol. De *Informatiemap Steun de 'steunkous'* bevat naast het *Protocol* ook een *Leidraad voor zorgverleners* bestemd voor zorgverleners, een *Implementatieplan* voor stafmedewerkers en *Instructiekaarten* voor in het logboek van de cliënt.

Tot slot is er ook een klein handzaam boekje gemaakt met alle gebruiksinstructies voor in het dagelijks gebruik.

Met deze herziene uitgave komt het oorspronkelijke protocol en scholingsmateriaal, uitgegeven in 2001, te vervallen.

II



Wanneer werk ik volgens het protocol?

GEBRUIK VAN AAN- EN UITTREKHULPMIDDELEN

Wanneer een cliënt hulp krijgt van de thuiszorg voor het aan- en/of uittrekken van de therapeutisch elastische kousen, moet er op een ergonomisch verantwoorde manier gewerkt worden, namelijk volgens de op de groene praktijkrichtlijnen gebaseerde, in 2004 uitgebrachte uitgave *Arbocheck in de thuiszorg*. Hierbij is het gebruik van een hulpmiddel door de zorgverlener een belangrijk onderdeel. Het protocol is geschreven voor het aan- en uittrekken van therapeutisch elastische kousen voor het been en gaat uit van het gebruik van een hulpmiddel.

Ook het aan- en uittrekken van elastische armkousen is een fysiek belastende activiteit. Er is een speciaal hulpmiddel op de markt om de elastische armkousen aan- en uit te trekken; de Easy-Slide voor elastische armkousen. Men kan voor het gebruik van armkousen in grote lijnen dit protocol gebruiken.



Welke stappen moet ik nemen?

STAPPENPLAN

Voordat een cliënt in zorg komt, heeft zij een intakegesprek. Men dient er altijd naar te streven om de cliënt tot zelfredzaamheid te brengen. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer 30% van de zorgvragers met ondersteunende training deze handeling weer zelfstandig kan uitvoeren. Daarom wordt bij alle cliënten die in zorg komen, bekeken of de cliënt of mantelzorger met behulp van een aan- en/of uittrekhulpmiddel kan leren zelf de elastische kousen aan- en of uit te trekken. Indien dit mogelijk is, krijgt de cliënt of mantelzorger instructie en training van de zorgverlener van de thuiszorgorganisatie en is zij kortdurend bij de thuiszorgorganisatie in zorg. De cliënt koopt het aan- en/of uittrekhulpmiddel, waarbij er aanspraak kan worden gemaakt op de regeling hulpmiddelen. Als de cliënt tot zelfstandigheid gebracht is, gaat deze uit zorg.

Ondanks het gebruik van hulpmiddelen is een aantal cliënten niet in staat de kousen zelfstandig aan te trekken. Redenen waarom een cliënt *niet* zelf haar therapeutische elastische kousen aan kan trekken zijn:

- Beperking in het bewegingsapparaat waardoor de drager van de therapeutisch elastische kous niet voorover kan bukken en reiken tot de tenen.
- Evenwichtsstoornis, waardoor de drager van de therapeutisch elastische kous niet voorover kan bukken.
- Zwaarlijvigheid of zwangerschap, waardoor de drager van de therapeutisch elastische kous niet voorover kan bukken en reiken tot de tenen.
- Zeer slechte handfunctie waardoor de drager van de therapeutisch elastische kous niet aan de kous kan trekken.
- Conditionele beperkingen, waardoor de gevraagde krachtsinspanning te belastend is.
- Afwijkende vorm van voet of been waardoor het smalle gedeelte van de kous over de dikkere delen van voet en been getrokken moeten worden. In deze gevallen kan de drager van de therapeutisch elastische kous, ondanks het ontbreken van verdere beperkingen, de kous meestal niet zelfstandig aan- en uittrekken.
- Klasse 3 of klasse 4 kousen, die zeer strak zitten. In deze gevallen kan de drager van de therapeutisch elastische kous, ondanks het ontbreken van verdere beperkingen, de kous meestal niet zelfstandig aan- en uittrekken.
- Verstandelijke beperkingen, waardoor de cliënt de instructies niet begrijpt of vergeet zijn kousen aan te trekken.

Aandachtspunt voor de zorgverlener

Je dient er rekening mee te houden dat sommige mensen in een sociaal isolement verkeren en dat het contact met de medewerker van de thuiszorgorganisatie één van de weinige contacten is die men dagelijks heeft. De angst van de cliënt dat zij door het gebruik van een aan- of uittrekhulpmiddel in staat is de kousen zelfstandig aan of uit te trekken en dus geen beroep meer kan doen op de thuiszorgorganisatie, kan een reden zijn om het gebruik van het hulpmiddel te weigeren. Het is belangrijk om dit te onderkennen en de cliënt andere contactmogelijkheden, zoals bijvoorbeeld een vrijwilliger, aan te bieden.

Als een client door een van bovenstaande redenen niet in staat is om de elastische kousen zelfstandig aan- en/of uit te trekken, wordt gekeken of er huisgenoten of andere mantelzorgers de kousen kunnen aan- en/of uit trekken. Redenen waarom een mantelzorger (huisgenoot) niet de therapeutische elastische kousen aan- en/of uit kan trekken zijn:

- Beperking in het bewegingsapparaat waardoor de mantelzorger niet voorover kan bukken.
- Evenwichtsstoornis, waardoor de mantelzorger niet voorover kan bukken.
- Zwaarlijvigheid of zwangerschap, waardoor de mantelzorger niet voorover kan bukken.
- Zeer slechte handfunctie waardoor de mantelzorger niet aan de therapeutisch elastische kous kan trekken.
- Conditionele beperkingen, waardoor de gevraagde krachtsinspanning te belastend is.
- Relationele problemen, of het niet willen van een ongelijkwaardige relatie, doordat de hulpvrager afhankelijk van zorg is van zijn partner.

Indien er sprake is van een van bovengenoemde situaties, kan de cliënt en eventueel aanwezige mantelzorger de kousen waarschijnlijk niet zelf aan trekken en wordt de zorg opgestart.

Tijdens het intakegesprek wordt het protocol voor het aan- en uittrekken van elastische kousen besproken en er worden afspraken gemaakt met de cliënt of mantelzorger.

De volgende punten komen hierbij aan de orde:

- *De werkplek*; deze moet voldoen aan de arbo-check en wordt beschreven in het logboek.
- *De werkmiddelen*;
 - 1 therapeutisch elastische kousen.
 - 2 aan- en of uittrekhulpmiddel.

- 3 rubber huishoudhandschoenen.
- 4 zitvoorziening voor de zorgverlener.

De eerst verantwoordelijke zorgverlener controleert of de gemaakte afspraken inderdaad nagekomen zijn. Zonodig onderneemt zij stappen. Dit gebeurt vóór de zorg geleverd wordt.

Aandachtspunt

Het is belangrijk dat de cliënten voor het aan- en uittrekken van therapeutisch elastische kousen goed verdeeld zijn over het team en de dag.

IV



Waar moet ik op letten bij de introductie van een hulpmiddel?

INTRODUCTIE VAN HULPMIDDELEN

- Realiseer je dat het lastig is om iets uit te leggen dat voor jou vanzelfsprekend is maar voor een ander iets totaal nieuws.
- Ben je ervan bewust dat niet iedereen even snel van begrip is.
- Bied informatie in kleine porties aan, geef de instructie stap voor stap.
- Laat het hulpmiddel eerst zien voor je ermee aan de slag gaat, dit neemt weerstand bij de cliënt weg.
- Het voordoen bij jezelf of een ander kan vaak de eerste drempel wegnemen.
- Zorg ervoor dat je het gebruik van het hulpmiddel zelf goed beheerst, het is belangrijk dat de eerste keer dat de cliënt het hulpmiddel gebruikt positief verloopt.
- De cliënt heeft vaak moeite met het accepteren van een hulpmiddel omdat zij dit als een achteruitgang in het functioneren kan ervaren.
- Benadruk de voordelen van het hulpmiddel voor de cliënt, daarbij denkend aan comfort en zelfstandigheid.

V



Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken?

MATERIAALBESCHRIJVING

Maak voor uw eigen organisatie een selectie uit de hulpmiddelen die beschreven staan in de *Leidraad voor zorgverleners*. De beschrijving van de gekozen hulpmiddelen kunt u downloaden via www.arbozw.nl.

Deze hulpmiddelen kunnen ook gebruikt worden om een cliënt tot zelfstandigheid te brengen.

VI



Hoe worden de hulpmiddelen gereinigd?

HYGIËNE

De hygiëne richtlijnen betreffende de aan- en uittrekhulpmiddelen zijn als volgt:

- Het hulpmiddel is cliëntgebonden en wordt niet door meerdere cliënten gebruikt.
- Het hulpmiddel moet eens per 3 maanden gewassen worden op 30° door de cliënt.
- Cliënten met kalknagels of voetschimmels moeten het hulpmiddel wekelijks reinigen met 70% ethanol (ook verkrijgbaar in spray).
- Hulpmiddelen die als werkmateriaal bij de cliënt neergelegd zijn en hulpmiddelen uit de uitleen, moeten ingeleverd worden als de cliënt uit zorg gaat. Als het hulpmiddel geen gebreken vertoont, kan het hergebruikt worden. De thuiszorgorganisatie dient het hulpmiddel te wassen, alvorens het opnieuw uit te lenen. Indien de cliënt kalknagels of voetschimmel had, wordt het hulpmiddel bij inlevering weggegooid.

De reinigingsvoorschriften zijn niet van toepassing op de Easy-Lever, De Butler Off, de Juzo Slippies en de Medi Butler.



VII Hoe werk ik met de hulpmiddelen? Instructies voor de zorgverlener



Aantrekken van therapeutisch elastische kousen met **open teenstuk** door zorgverlener

Deze instructies zijn bedoeld voor gebruik van de Easy-slide en Venotrain Glider

RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE

Werkorganisatie

- Intake/inventarisatie heeft plaatsgevonden en de situatie voldoet aan de randvoorwaarden.
- De cliënten zijn goed verdeeld over het team, de dag en, bij 'zware situaties', de week.
- Overleg met collega's en cliënt over de werkwijze en medewerking gevraagd van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat de cliënt doen wat zij zelf kan 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 na het aannemen van de uitgangspositie 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 zonodig actie.

Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de therapeutisch 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 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 worden.

Werkmiddelen

- Therapeutisch elastische kousen
 - De therapeutisch 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 therapeutisch elastische kous 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 therapeutisch elastische kousen.
- Aantrekhelpmiddel
 - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van aantrekhelpmiddelen samengesteld. Hieruit is het meest geschikte helpmiddel gekozen. Het helpmiddel is cliëntgebonden.
 - Het helpmiddel moet over de hiel komen, maar hoeft niet veel langer te zijn, dit is alleen overtollige stof en kost meer kracht om te verwijderen. Meestal komt de maat van het aantrekhelpmiddel overeen met de schoenmaat van de cliënt.
 - Lees de gebruiksaanwijzing van het aantrekhelpmiddel.
 - Het aantrekhelpmiddel wordt eens per 3 maanden met de hand gewassen op 30° door de cliënt volgens voorschriften die bij het helpmiddel geleverd zijn.
- Zitvoorziening
 - Gebruik een aanwezige zitvoorziening waarbij knieën in een hoek van 90° staan en welke de benodigde 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. De handschoenen die verkocht worden door de leverancier van elastische kousen hebben meestal meer grip dan huishoudhandschoenen.
 - 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.

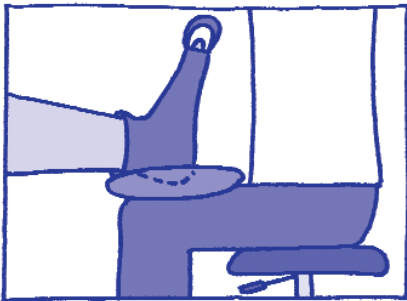
Werkwijze

- Neem de gebruikelijke hygiënemaatregelen in acht. Denk hierbij aan: handschoenen, been en voet van de 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.

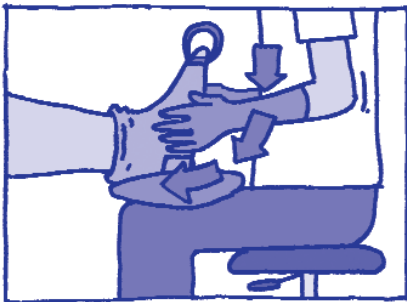
Aantrekken therapeutisch elastische kousen met open teenstuk



- 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. Houdt 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 van therapeutisch elastische kousen met **gesloten teenstuk** door zorgverlener

Deze instructies zijn bedoeld voor gebruik van de Easy-Slide-Caran, Eureka Aan en Venotrain Glider

RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE

Werkorganisatie

- Intake/inventarisatie heeft plaatsgevonden en de situatie voldoet aan de randvoorwaarden.
- De cliënten zijn goed verdeeld over het team, de dag en, bij 'zware situaties', de week.
- Overleg met collega's en de cliënt over de werkwijze en medewerking gevraagd van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat de cliënt doen wat zij zelf kan 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 na het aannemen van de uitgangspositie 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 zonodig actie.

Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de therapeutisch 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 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 therapeutisch elastische kousen aangetrokken worden.

Werkmiddelen

- therapeutisch elastische kousen
 - De therapeutisch 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 therapeutisch elastische kous wordt minimaal om de dag gereinigd volgens voorschriften door de cliënt.
 - Wees alert op functionaliteit (beschadigingen, pasvorm, leeftijd); verwijz zododig door naar huisarts of leverancier van de therapeutisch elastische kousen.
- Aantrek hulpmiddel
 - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van aantrek hulpmiddelen samengesteld. Hieruit is het meest geschikte hulpmiddel gekozen. Het hulpmiddel is cliëntgebonden.
 - Het hulpmiddel moet over de hiel komen, maar hoeft niet veel langer te zijn, dit is alleen overtollige stof en kost meer kracht om te verwijderen. 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 met de hand gewassen op 30° door de cliënt volgens 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 kous. De handschoenen die verkocht worden door de leverancier van elastische kousen hebben meestal meer grip dan huishoudhandschoenen.
 - 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.

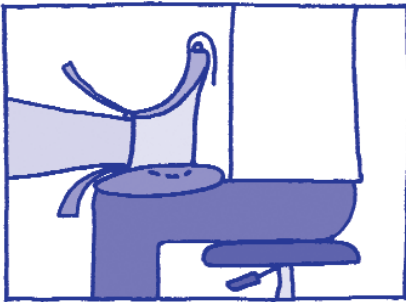
Werkwijze

- Neem de gebruikelijke hygiënemaatregelen 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.

Aantrekken van 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 aantrekhulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de voet zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.

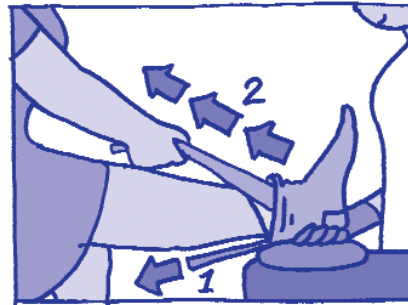


- 3 Trek de therapeutisch elastische kous als een laars (maak dus geen voetje) over het aantrekhulpmiddel tot je weerstand voelt (zet dus geen kracht). Ga dan wrijven tot de voet en enkel van de therapeutisch elastische kous goed zit.

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.

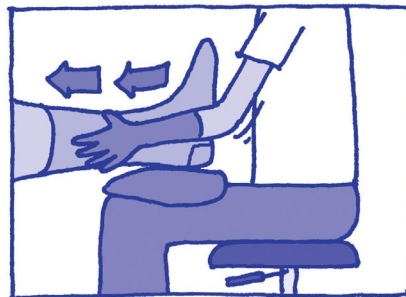


a



b

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.



Uittrekken therapeutisch elastische kousen door zorgverlener

Deze instructies zijn bedoeld voor gebruik van de **Easy-Slide-Off** of **Eureka-uit**

RANDVOORWAARDEN EN ONDERSTEUNENDE INFORMATIE

Werkorganisatie

- Intake/inventarisatie heeft plaatsgevonden en de situatie voldoet aan de randvoorwaarden.
- De cliënten zijn goed verdeeld over het team, de dag en, bij 'zware situaties', de week.
- Overleg met collegae en de cliënt over de werkwijze en medewerking gevraagd van de cliënt zodat de benadering eenduidig is (laat de cliënt doen wat zij zelf kan 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 na het aannemen van de uitgangspositie 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.
 - Na afloop van de zorghandeling wordt het been geïnspecteerd. Er wordt gekeken naar: hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zonodig actie.

Werkplek

- Bepaal een geschikte plek om de therapeutisch 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 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 worden.

Werkmiddelen

- Therapeutisch elastische kousen
 - De therapeutisch elastische kous 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 therapeutisch elastische kousen.
- Uittrekhulpmiddel
 - De thuiszorgorganisatie heeft een basispakket van uittrekhulpmiddelen samengesteld. Hieruit is het meest geschikte hulpmiddel gekozen. Het hulpmiddel is cliëntgebonden.
 - Het uittrekhulpmiddel wordt eens per 3 maanden met de hand gewassen op 30° door de cliënt volgens 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 kous. De handschoenen die verkocht worden door de leverancier van elastische kousen hebben meestal meer grip dan huishoudhandschoenen.
 - 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.

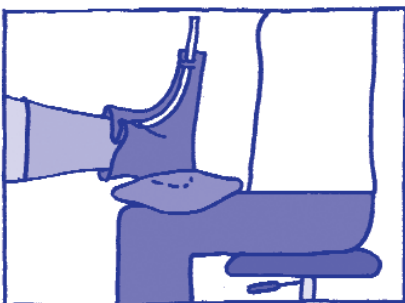
Werkwijze

- Neem de gebruikelijke hygiënemaatregelen in acht. Denk hierbij aan: handschoenen, been en voet van de cliënt en mogelijk de uitgangspositie 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.

Uittrekken therapeutisch elastische kousen

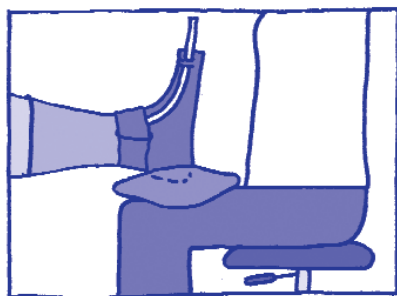


- 1 Ga tegenover de cliënt zitten. Trek (schone) rubberen handschoenen aan en vraag de cliënt het been in het midden van je schoot te leggen (eventueel op een handdoek of kussentje), zodat je symmetrisch en dicht bij je lichaam kunt werken.



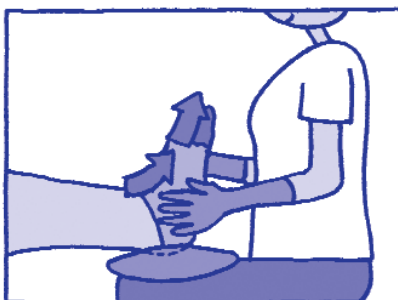
- 2 Pak het uittrekhulpmiddel met beide handen vast en breng het aan over de elastische kous, zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing.

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 therapeutisch 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.

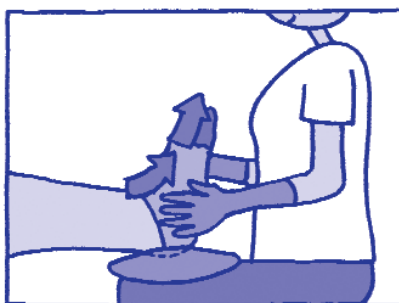
- 4 Sla de boord van de elastische kous over het hulpmiddel, eventueel meerdere keren. Schuif de elastische kous door middel van wrijven tot de enkel.



- 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.



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).

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 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, internet: www.irv.nl