

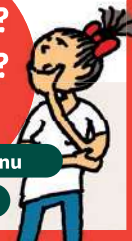
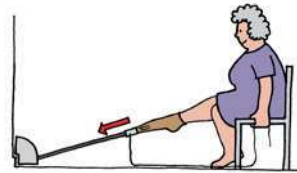
## Tips

van ons, voor u


# Steunkousen

## Aan- en uittrekken van steunkousen

- 1 Bespreek met uw huisarts of wijkverpleegkundige of uw steunkousen nog wel nodig zijn.
- 2 Trek uw steunkousen 's morgens zo vroeg mogelijk aan, dan zijn de voeten het dunst.
- 3 Zorg voor droge benen.
- 4 Gebruik stroeve tuin- of keukenhandschoenen, dan heeft u meer grip.
- 5 Gebruik altijd een aan- en uittrekhelpmiddel. Dat is makkelijker, maar ook minder belastend voor uzelf of uw eventuele mantelzorger. Het helpmiddel dat standaard bij een nieuwe kous wordt geleverd is niet voldoende.
- 6 Kijk op de keuzehulp van Scouters welk helpmiddel voor u geschikt is. Scan de QR-code hiernaast om naar de website te gaan.
- 7 Er zijn ook helpmiddelen waarmee u het misschien zelf kunt. Kijk maar eens op de website van GoedGebruik. Scan de QR-code hiernaast om naar de pagina hierover te gaan.

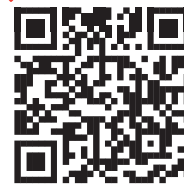


## Aan- en uittrekken van steunkousen

- 8 Probeer het hulpmiddel altijd even uit.  
Vraag bijvoorbeeld om een uitprobeer exemplaar aan uw wijkverpleegkundige of ergotherapeut.
- 9 Neem de tijd om te oefenen. Soms duurt het even voordat u er handigheid in krijgt.
- 10 Als het aan- en uittrekken zonder hulp van de thuiszorg lukt met een hulpmiddel, dan wordt dit vaak vergoed door uw zorgverzekeraar.
- 11 Niet alleen de steunkousen slijten, ook de aan- en uittrekhulpmiddelen doen dat. Zorg voor een nieuw hulpmiddel als het stroever begint te gaan.
- 12  **LET OP** Komt u er niet uit: vraag de wijkverpleging of ergotherapeut met u mee te kijken.



Meer info?  
Scan de QR-code!



Meer weten?  
Hulp nodig?

Kijk eens op

[laurens.nl](https://laurens.nl)

[vki.nu](https://vki.nu)

[goedgebruik.nl](https://goedgebruik.nl)

