



# Zelfstandig steunkousen aan- en/of uittrekken



U draagt al langere tijd steunkousen. Een zorgprofessional (wijkverpleegkundige of verzorgende) bezoekt u om te helpen met uw steunkousen. We weten dat veel mensen met het juiste hulpmiddel de steunkousen zelf aan en/of uit kunnen trekken. De wijkverpleging schat in dat u dit ook zelf gaat kunnen, met behulp van een hulpmiddel. Zij gaan u samen met de ergotherapeut helpen om dit te bereiken.

## Hoe gaan we dit doen?

U wordt gevraagd een afspraak in te plannen met een ergotherapeut. We raden aan dat hier ook een naaste bij aanwezig is. De ergotherapeut bekijkt welke mogelijkheden en beperkingen u heeft. Op basis daarvan adviseert de ergotherapeut welk hulpmiddel het beste bij u past. Er bestaan veel hulpmiddelen die kunnen ondersteunen bij het aan- of uittrekken. Heeft u weinig kracht in uw handen? Dan heeft u een ander hulpmiddel nodig dan wanneer u niet goed voorover kunt buigen of een andere beperking heeft. De ergotherapeut zorgt dat het juiste hulpmiddel wordt besteld en geleverd.

## Samen oefenen

Ook als het hulpmiddel is geleverd, blijft de zorgprofessional bij u komen. In plaats van dat de zorgprofessional de steunkousen aantrekt, doet u dat zelf met het hulpmiddel. Eventueel met hulp van uw naaste of de wijkverpleging. Net zo lang, totdat u het zonder hulp van de zorgprofessional kunt.

Ondersteunt de zorgprofessional u ook met andere zorg? Die zorg blijft u ontvangen. Ook nadat u zelfstandig uw steunkousen aan- of uittrekt. Lukt het uiteindelijk echt niet, dan blijft u in zorg voor het aan- en/of uittrekken van de steunkousen.

## Waarom gaan we dit doen?

Het zelfstandig kunnen aan- of uittrekken van steunkousen geeft u meer vrijheid om uw dag in te delen. U bepaalt zelf wanneer u ze aan- of uittrekt en hoeft niet meer te wachten op de wijkverpleging. Daarnaast creëert de wijkverpleging op deze manier tijd voor de meest kwetsbare mensen in de wijk.

## Meer informatie is te vinden op:



**technologie**  
voor warme zorg

