

## **Richtlijn**

### **Steunkousen aan- en uittrekken**

#### **Doel**

Het zo deskundig en aangenaam mogelijk aan- en uittrekken van steunkousen bij de cliënt..

#### **Algemene opmerkingen**

- Creëer voldoende werkruimte om in een gunstige houding te kunnen werken.
- Bij werkzaamheden onder kniehoogte wordt in principe gebruik gemaakt van een zithulpmiddel.
- Een zithulpmiddel (op de juiste hoogte, d.w.z. de werkhoogte is op de ellebooghoogte zorgverlener) voorkomt onnodig hurken en/of knielen.
- Aan- en uittrekken van de kousen op bed (werkhoogte minimaal heuphoogte) voorkomt hurken en/of knielen.
- Een aantrek- of uittrekhulpmiddel veraangenaamt de handeling voor de cliënt.
- Een aantrek- of uittrekhulpmiddel verkort tevens de tijd die nodig is voor de handeling.
- Zowel de kousen en het te gebruiken hulpmiddel zijn cliëntgebonden en worden niet door andere cliënten gebruikt.
- Rubber handschoenen geven een goede grip en kunnen de handeling vergemakkelijken.
- De kousen moeten eens per 3 maanden op 30 °C gewassen te worden. Hierover dienen afspraken te worden gemaakt.
- In deze richtlijn wordt gesproken over kousen. Bedoeld zijn steunkousen. Er zijn echter ook cliënten die maar één kous dragen.

#### **Benodigheden**

- Open en gesloten teenstuk.
- Steunkousen
- Rubberen Handschoenen.

#### **Voorbereiding**

- Controleer regelmatig of de kousen nog goed passen.
- Trek de kousen aan in een droge omgeving.
- Leg alle benodigheden binnen handbereik klaar (hulpmiddel, kous, handschoenen).
- Volg de instructies op die bij het aan- of uittrekhulpmiddel behoren.
- Kies een geschikte plaats voor de cliënt, zodat deze een comfortabele houding kan aannemen. Indien de cliënt een beperking in de heup heeft, waardoor de benen niet geheven kunnen worden, kan het aantrekken in een fauteuil of op bed een oplossing bieden.
- Zorg voor voldoende ruimte zodat de zorgverlener recht voor het betreffende been van de cliënt kan zitten en vrij de benodigde bewegingen kan maken.
- Trek de steunkousen voor het opstaan aan, omdat het been dan zo dun mogelijk is.
- Zorg dat de benadering van de cliënt eenduidig is (laat de cliënt doen wat deze zelf kan).
- De therapeutisch elastische kous wordt minimaal om de dag gereinigd volgens de voorschriften (er dienen afspraken worden gemaakt over wie dit doet).

#### **Werkwijze**

##### ***Aantrekken***

- Noem de cliënt bij de naam, informeer en instrueer deze indien mogelijk, zodat het voor beide partijen duidelijk is wat er gaat gebeuren en wat er van beiden wordt verwacht.
- Trek de elastische kousen niet meteen na het douchen aan, de benen zijn dan nog klam en de kousen glijden niet goed over het been. Loop in elk geval na het douchen naar een droge ruimte,

bijvoorbeeld de huiskamer en leg de benen enige tijd hoog. Het is nog beter om 's avonds te douchen.

- Begeleid of help de cliënt in een juiste houding.
- Neem een uitgangspositie zodanig aan, dat het been binnen handbereik is en eventuele andere handelingen op een ergonomische verantwoorde manier worden uitgevoerd.
- Ga zo zitten dat het been van de cliënt recht voor u is.
- Inspecteer het been alvorens er een elastische kous wordt aangetrokken. Er wordt gekeken naar hygiëne, wondjes, kleur, oedeem en pijn. Onderneem zo nodig actie.
- Inspecteer de conditie van de kous. De levensduur van therapeutische kousen is afhankelijk van het gebruik, het onderhoud en het fabricageproces. De levensduur varieert van 3 tot 9 maanden.
- Wanneer de kous aan vervanging toe is, dient het been opnieuw gemeten te worden.
- Trek de rubber handschoenen aan.
- Breng het aantrekhulpmiddel aan over de voet (zie betreffende gebruiksaanwijzing).
- Pak de kous in de omgeslagen bovenzijde vast, houd de duimen vrij.
- Trek de kous in één beweging over de hiel en vervolgens zo ver mogelijk omhoog.
- Wrijf de kous met kleine bewegingen verder omhoog en op zijn plaats.
- Zorg dat de elastische kousen goed over het been verdeeld zijn. Doe dit door met de 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.
- Begeleid de cliënt na het aantrekken van de kousen naar de gewenste plaats of in de gewenste positie.
- Controleer of de cliënt in een comfortabele situatie achterblijft.
- Evalueer de handeling. Als de situatie zodanig verandert dat de praktijkregels overschreden (dreigen te) worden, kies dan opnieuw voor de meest geschikte methode en hulpmiddelen en bekijk de nodige aanpassingen in de werkomgeving.

### ***Uittrekken***

- Ga zo zitten dat het been van de cliënt recht voor je is.
- Breng het uittrekhulpmiddel aan (zie betreffende gebruiksaanwijzing).
- Trek de kous uit door je lichaamsgewicht naar achter te verplaatsen.

### **Complicaties**

- Stuwings
- Verwondingen
- Complicaties moeten altijd in het zorgdossier worden opgeschreven en aan de arts te worden gemeld.

### **Mag zelfstandig worden gericht door:**

Iedereen die zich hiertoe bekwaam acht en toestemming heeft van de verantwoordelijke leidinggevende

#### **Let op:**

Het is de bedoeling met deze richtlijn een bijdrage te leveren aan een goede, verantwoorde en doelmatige zorg- en dienstverlening. Het kan zo nodig worden aangepast aan de individuele wensen van de cliënt. Bij twijfel ten aanzien van de uitvoering van deze richtlijn of in situaties waarin deze richtlijn niet voorziet, overlegt men met de direct leidinggevende.

Afwijken van deze richtlijn kan soms noodzakelijk zijn, doch men zal afwijken van deze richtlijn te allen tijde moeten kunnen motiveren. Deze richtlijn is slechts een hulpmiddel en kan en mag nimmer de plaats innemen van het eigen denken en handelen van de zorgverlener / ondersteuner.

De zorgverlener / ondersteuner kent en neemt bij het hanteren van deze richtlijn zijn of haar eigen verantwoordelijkheid.

Deze richtlijn is niet bedoeld voor particulier gebruik.

**Auteur:** D. Slagter, verpleegkundige

**Publicatiedatum:** 9 december 2011

**Laatste herziening**

**Disclaimer:** De auteur draagt geen enkele verantwoordelijkheid ten aanzien van het gebruik van deze richtlijn. Raadpleeg zo nodig de arts.