

Kousen aan- en uittrekken



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Compressiekous dragen



U gaat u een compressiekous dragen. Een compressiekous helpt vooral om te voorkomen dat er te veel vocht in het been komt. De kous geeft druk op het been. Hierdoor wordt het vocht wordt sneller afgevoerd.

Deze informatie laat u zien hoe u de kous zelf aan- en uittrekt.

Wat heeft u nodig?

Compressiekous



De kous is gemaakt van zacht en ademend materiaal. De kous is half doorzichtig. Heeft u een wond? Dan kunt u de wond of de pleister door de kous heen zien.

Gat in de kous



Boven op de voet zit een gat. Door dit gat kunt u de aantrekhelp uittrekken.



Aantrekhelp

De aantrekhelp is een hulpmiddel om uw kous aan te trekken. De aantrekhelp heeft een lus. Hiermee trekt u de aantrekhelp uit de kous.

Kous aantrekken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga op een stoel zitten.

Zorg dat u de steunkous en de aantrekhelp dichtbij heeft.

Leg het been waar de kous aan moet over het andere been.

Trek de aantrekhelp over uw voet.

Schuif de kous over de aantrekhelp tot over de knie.

De kous heeft bij de tenen een opening.

Haal de aantrekhelp in één beweging door deze opening.

Trek nu de kous omhoog tot uw lies.

Controleer daarna of de kous glad zit en u geen ribbels voelt.

Geen plooien



Controleer of er na het aantrekken geen plooien in de kous zitten. Plooien in de kous kunnen blaren veroorzaken.

Hulp bij het aantrekken



Kunt u de kous niet zelf aantrekken? Dan kan iemand anders u helpen. Deze persoon moet naast u staan. De kous trekt u aan door te trekken, niet door omhoog te duwen.



Hoe lang draagt u de kous?

U draagt de kous zes weken. U draagt de kous alleen overdag.

Kous uittrekken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga op bed zitten met uw benen een beetje gebogen.

Sla de bovenrand van de kous om.

Rol de kous voorzichtig naar beneden tot de kous helemaal van uw voet is.

Rustig uittrekken



Rol de kous rustig naar beneden. Trek niet aan de kous.



Wassen

De kous kan gewassen worden. Als u de kous 's avonds wast is deze 's ochtends weer droog.



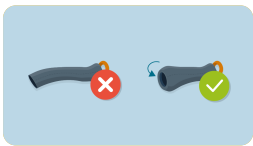
Draag de kous de hele dag

U trekt de kous aan als u wakker wordt en trekt de kous uit voor u gaat slapen.

Aantrekhelp klaarmaken

Belangrijk

Aantrekhelp naar binnen vouwen



Heeft u de aantrekhelp gebruikt? Het is belangrijk dat u deze weer goed vouwt voordat u de aantrekhelp weer gebruikt. U vouwt het uiteinde van de aantrekhelp naar binnen. Daarna kunt u de aantrekhelp weer gebruiken.

Contact opnemen



Neem contact op bij problemen

Ontstaan er problemen met het dragen van de kous? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Blaren



Als er plooien in de kous zitten, heeft u kans op het ontstaan van een blaar. Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Afzakken



Zakt de kous de eerste weken al af tot aan de knie? Neem dan contact op met uw zorgverlener. U krijgt dan waarschijnlijk een strakkere kous.