

Steunkousen aan- en uittrekken? Dat kunt u zelf!

Wat u zelf kunt doen, houdt u sterker

Kleine zorgtaken, zoals het druppelen van uw ogen of het aantrekken van steunkousen lijkt misschien klein, maar wist u dat het veel oplevert als u dit zelf doet? U houdt de controle, blijft actief en het is goed voor lichaam en geest. Het geeft vertrouwen als u merkt: ik kan dit zelf. U blijft betrokken en zelfstandig. En u doet het op een moment dat het ú uitkomt. Dat is fijn voor u, én voor de zorgmedewerkers.

U bepaalt zelf het moment, zorg die bij uw dag past

Geen wachttijden meer, geen afhankelijkheid van het bezoek van een zorgmedewerker. U doet het wanneer het u uitkomt. Daarbij kunt u uw naasten betrekken. Dit is waardevol voor iedereen. Door samen te kijken naar een oplossing, blijft u regie houden en versterkt u de band met uw naasten.

U helpt ook anderen

Steeds meer mensen hebben wijkverpleging nodig. Tegelijkertijd wordt het aantal zorgmedewerkers minder. Als u kleine zorgtaken zelf uitvoert, komt er meer tijd vrij voor wie zorg nodig heeft. Zo zorgen we er samen voor dat de zorg beschikbaar blijft.

Hulp blijft altijd mogelijk

Natuurlijk hoeft u het niet alleen te doen. U krijgt uitleg over hoe het gedaan moet worden en, indien nodig, hulp bij het aanleren. Kunt u het (tijdelijk) niet zelf, lukt het niet? Dan staat de wijkverpleging gewoon voor u klaar. U krijgt de hulp die u nodig hebt, op het moment dat het nodig is.



Samen maken we de zorg voor de toekomst.
Voor uzelf. Voor uw burens. Voor iedereen.

Of scan de
QR-code!



Wilt u meer weten over het aan en uittrekken van steunkousen?
Kijk dan op de website van www.zorgcampushw.nl/zelfzorgen

Stappenplan steunkousen



1

U heeft steunkousen nodig

Verwijzing door huisarts of specialist



2

Uw been wordt gezwachteld

Door wijkverpleegkundige

Uw been wordt niet gezwachteld



3

Uw steunkousen worden aangemeten

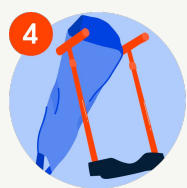
Een compressietherapeut* bekijkt of u zelfstandig steunkousen aan en uit kunt trekken

Door compressietherapeut*

U kunt ze niet zelf aan- en uittrekken

maak een afspraak met een
ergotherapeut in uw buurt

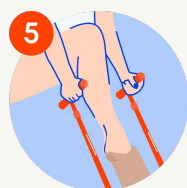
U kunt de steunkousen zelf aan- en uittrekken zonder hulpmiddel



4

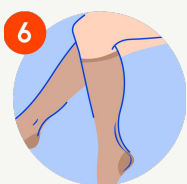
De ergotherapeut selecteert het juiste hulpmiddel en leert u dit te gebruiken

Samen met ergotherapeut



5

U oefent met aan- en uittrekken van steunkousen met een hulpmiddel samen met de wijkverpleging en uw naaste toldat u het zelf kunt



6

U trekt zelf elke dag uw steunkousen aan en uit

*Voor het woord compressietherapeut, wordt soms ook de benaming bandagist of aanmeter gebruikt