

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Josien Boomgaard, Hanneke Knibbe,
Nico Knibbe en Elly Waaijer, Beeld: LOCOmotion

Steunkousen aan- en uittrekkers



Ongeveer 280.000 Nederlanders dragen steunkousen. Ze doen dat bijvoorbeeld vanwege spataderen, trombose, lymfoedeem of een bypassoperatie. Ook worden steunkousen preventief gedragen bij gevoeligheid voor vochtophoping en oedeem. Het idee achter steunkousen is dat ze tegendruk geven bij vochtophoping in de benen. Dat kan alleen als de druk die de kous geeft wel gelijkmatig, maar niet overal gelijk is. Daarom is de druk die de steunkous geeft hoger bij de enkel en lager bij de knie.

Fysiek zwaar

Deze drukopbouw in een kous betekent wel dat de steunkous strak zit en moeilijk aan- en uitgetrokken kan worden, zowel door de drager van de steunkous als voor de eventuele zorgverlener of mantelzorg. Dit aan- en uittrekken is zelfs zo zwaar dat er landelijk een 'Praktijkrichtlijn Fysieke Belasting' is afgesproken voor zorgprofessionals: bij het aan- en uittrekken van steunkousen van drukklasse twee of hoger moet er

een hulpmiddel worden gebruikt. Deze afspraak is gemaakt door de overheid, werkgevers- en werknemersorganisaties en is vastgelegd in de Arbocatalogi van de diverse zorgbranches. Onderzoek naar de krachten die nodig zijn bij het aan- en uittrekken van steunkousen laat namelijk zien dat de belasting van met name de vingers en de polsen te hoog is als er geen hulpmiddel wordt gebruikt. Bijkomend voordeel van het gebruik van een hulpmiddel is dat er minder kans is op schade

aan de huid en de kous, mits gelijkmatig aangebracht. Ook zou een geschikt hulpmiddel de therapietrouw bevorderen en de kwaliteit van leven bevorderen: meer autonomie om zelf te bepalen wanneer de kousen aan- en uitgetrokken worden en dat soms ook weer zelf kunnen doen.

Keuzehulp

De laatste jaren zijn er diverse soorten aan- en uittrek-hulpmiddelen voor steunkousen ontwikkeld en op de markt gebracht. Gezien het grote aantal mensen dat steunkousen draagt en het feit dat het vaak lastig en zwaar is om zelfstandig de kousen aan te trekken, is het belangrijk dat de ergotherapeut in elke situatie een adequaat hulpmiddel kan adviseren. Daarom heeft Scouters de 'Keuzehulp Steunkousen aan- en uittrekkers' opgesteld. De Keuzehulp stelt een vijftal vragen. Op basis van de antwoorden wordt er één of meerdere van bijna dertig mogelijke hulpmiddelen geadviseerd. De vragen gaan over het nut van de steunkous, het type steunkous (open teen, gesloten teen, panty), het doel (aantrekken en/of uittrekken) en in hoeverre de drager van de steunkous de kous zelf aan en uit wil en kan trekken. Voor dat laatste is het van belang de armhandfunctie en -kracht te weten, en of de drager kan reiken tot de teen of kuit. Bij dit reiken spelen factoren zoals bewegingsmogelijkheden van de gewrichten (heup, knie, schouders, ellebogen), kracht en ook lichaamsbouw en overgewicht een rol. Het probleem van reiken is voor mensen met het lichaamstype 'appel' in het algemeen groter dan voor mensen met het lichaamstype 'peer'.

Rekjes, zakken en rollen

De ongeveer dertig hulpmiddelen zijn onder te verdelen in de zogenaamde 'rekjes' (bijvoorbeeld de Steve+ of HandyLegs), de 'glijzakken' (bijvoorbeeld Easy Slide of All-in-one) en de 'overige'. In deze laatste categorie staan bijvoorbeeld een rol (Doff n Donner), elektrische hulpmiddelen zoals de Ort.O.Mate od het EZ pistool en een aantal moeilijk te categoriseren uittrek hulpen zoals de Handy Off en de Medi Butler Off. *Zie de tabel op de volgende pagina.*

Vergoeding

De Keuzehulp geeft per hulpmiddel een omschrijving en informatie over de werking en de doelgroep. Ook vindt u informatie over de kosten en de verkrijgbaarheid. In zijn algemeenheid worden de aan- en uittrek hulpmiddelen voor steunkousen alleen vergoed als cliënten hiermee zelfstandig kunnen functioneren, met of zonder mantelzorger. Uitgangspunt voor vergoeding is dat het hulpmiddel in alle redelijk-

heid leidt tot vermindering van het aantal gedeclareerde thuiszorguren. Dit wordt betaald vanuit de basisverzekering en heeft wel invloed op het moeten betalen van de verplichte eigen bijdrage vanuit het basispakket.

Handschoenen

Ondanks de informatie uit de Keuzehulp is het zinvol en noodzakelijk het hulpmiddel uit te proberen. Daarbij is het correcte gebruik en de vaardigheid van de cliënt, mantelzorger of zorgverlener een belangrijke succesfactor. Bij de meeste aan- en uittrekkers voor steunkousen die via de Keuzehulp op Scouters te vinden zijn, vindt u daarom een instructiefilmpje. Bij alle hulpmiddelen is het aan te bevelen om deze in combinatie met anti-sliphandschoenen te gebruiken. Deze stevige handschoenen met een stroeve handpalm verbeteren de grip op de kous. Daardoor kunt u de kous al 'wrijvend' over de steunkous aantrekken en worden de polsen en vingers minder belast. Ook kan de 'handpalm' van de handschoen worden gebruikt als 'rem' onder de hiel, waardoor de kous goed op zijn plek blijft zitten bij het omhoog schuiven.

Als de rek er uit is

Het komt in de praktijk regelmatig voor dat mensen steunkousen dragen terwijl dat niet (meer) nodig is. Om cliënten daar op een verstandige manier bij te kunnen begeleiden is er een **vijfstappenplan** voor het dragen van steunkousen opgesteld.


















STAP 1: Ga na of de kous nog wel nodig is. Er kan twijfel zijn aan het nut van de steunkous, bijvoorbeeld omdat de cliënt er beter voor staat, of dat de kous verouderd is en er geen complicaties lijken op te treden. De levensduur van een steunkous is grofweg zo'n 6 à 7 maanden. Als de kous veel langer wordt gebruikt gaat de rek er langzaam uit en heeft de kous geen functie meer.












STAP 2: Als de steunkous toch echt nodig is, zoek in eerste instantie naar mogelijkheden waarbij de cliënt ze zelf aan- en uit kan trekken.

STAP 3: Instrueer de mantelzorger en ga na of hij of zij kan assisteren bij het aan- of uittrekken van de kous.

STAP 4: Betrek professionele hulp. Probeer met instructies en hulpmiddelen de fysieke belasting van de mantelzorger of professionele hulp te minimaliseren.

STAP 5: Blijf evalueren. Zowel de noodzaak als de methode van aantrekken kan veranderen in de loop van de tijd.

DE DERTIG HULPMIDDELEN		Geschikt voor aan- doen?	Geschikt voor uitdoen?	Geschikt voor open teen?	Geschikt voor gesloten teen?	Geschikt voor panty?	Arm/hand functie en kracht nodig voor zelfstandig gebruik?	Voor zelfstandig gebruik nodig om te kunnen reiken tot de:
GLIJZAKKEN								
	All-in-One	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	Easy-Off	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	Easy-Slide	Ja	Nee	Ja	Nee	Nee	Ja	Voet
	Easy-Slide Arm	Ja	Ja	N.v.t.	N.v.t.	N.v.t.	Ja	N.v.t.
	Eureka Aan	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	Eureka Uit	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	Magnide	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	Magnide 2in1	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	MiniMax	Ja	Nee	Ja	Nee	Nee	Ja	Voet
	Sim-Slide	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee	Ja	Voet
	Steve Dolphin	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee	Ja	Voet
REKJES								
	Compressana Master	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	DressBuddy	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Handylegs	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Een beetje	Kuit
	Medi Butler	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Steve +	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Steve 2	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Een beetje	Kan met één hand Kuit

DE DERTIG HULPMIDDELEN		Geschikt voor aan- doen?	Geschikt voor uitdoen?	Geschikt voor open teen?	Geschikt voor gesloten teen?	Geschikt voor panty?	Arm/hand functie en kracht nodig voor zelfstandig gebruik?	Voor zelfstandig gebruik nodig om te kunnen reiken tot de:
OVERIG								
	Doff n Donner	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Voet In combinatie met anti-slipmat: Kuit
	EasyRing	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	EZ-Steunkous-aan	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	EZ-Steunkous-uit	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Flex-M	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Glijzeltje	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet
	HandyOff	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Medi Butler Off	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	Ort.O.Mate	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Kuit
	SlideX	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Een beetje	Voet
	Steve+ EasyOn	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Voet

Slijtage

Hoewel het per type en merk verschilt, kunnen vooral de 'zakken' en andere hulpmiddelen van glad materiaal bij intensief gebruik slijten. Sommige hebben al na drie maanden hun glijeigenschappen verloren, andere gaan een stuk langer mee. Een goede regel is om elke drie maanden te controleren of het hulpmiddel nog goed glijdt.

Deel uw mening

Zoekt u een goed aan- en uittrek hulpmiddel voor steunkousen waarbij de drager zoveel mogelijk zelf kan? Of waarbij degene die de kous aantrekt zo min mogelijk fysiek wordt belast? Ga naar www.scouters.nl en zoek naar de 'Keuzehulp Steunkousen aan- en uittrekkers'. Heeft u zelf als ergothera-

peut ervaringen met de steunkousen aan- en uittrekkers die op Scouters staan? Schrijf dan een beoordeling. Mist u hulpmiddelen? Mail Scouters via redactie@scouters.nl.



Bron Keuzehulp: scouters.nl/hulpmiddel-keuze/steunkousen-aan-en-uitrekken-kies-de-beste-hulp-voor-jou/