

# Steunkousen

## Normen steunkousen

- Trekken < 15kg in gunstige houding
- Trekken < 5kg in ongunstige houding, kijk ook naar praktijkrichtlijnen voor statische belasting
- Trekken met vingers < 5kg



Deze richtlijnen gelden voor de volgende mobiliteitsklassen:



## Praktijksituatie

Clïënt heeft (een) therapeutische elastische steunkous(en) met drukklasse 2 of hoger.



## Kan het beter?

Bij 89% van de mensen die steunkousen dragen wordt een hulpmiddel gebruikt, dat is super! Maar het kan nog beter. En het komt nu vooral aan op verfijning.<sup>1)</sup>

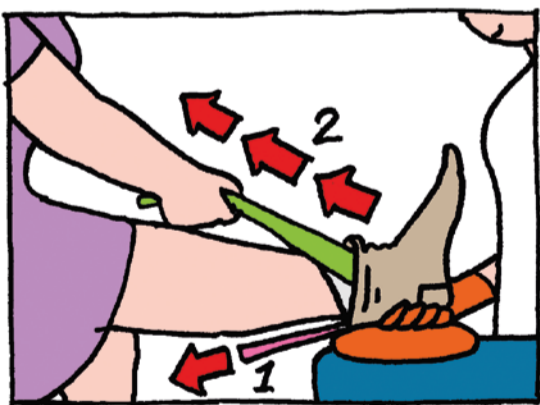
## Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

Gebruik een aan-/uittrekhulpmiddel. Het aantreksokje dat soms bij de steunkous geleverd wordt is niet goed genoeg.

# Tips & Tricks

## Is de steunkous nog nodig?

Vraag je periodiek af of de steunkous nog nodig is. Bij twijfel; overleg met je collega's of de arts van je cliënt. En welk aan- of uittrekhulpmiddel is het beste voor jou en jouw cliënt? Er zijn inmiddels zo'n 16 verschillende ontwerpen. Zoek op internet, bijv. op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl), vraag een ergotherapeutisch consult en vergelijk de kansen voor zelfredzaamheid en verminderen fysieke overbelasting.



## Gratis e-learning module

Het gebruik van steunkousaantrekkers vergt oefening. Doe de gratis steunkousen e-learningmodule<sup>3)</sup>, oefen daarna met je collega's de verschillende methoden en kies de beste voor jouw cliënt.

## Handschoenen

Behalve een echt steunkoushulpmiddel werken goede handschoenen het allerbeste om problemen met je polsen te voorkomen. Pak ook dan de kous niet vast, maar breng de kous met een wrijvende beweging op zijn plek.



## Veilig, energiek en gezond werken met de Praktijkrichtlijnen!

1) Vijfde monitoring Fysieke belasting in Verpleeg- en Verzorgingshuizen, Thuiszorg, en Kraamzorg LOCOmotion 2015.

2) Verkorte vorm van praktijkrichtlijnen VVT, GHZ, Ziekenhuizen, voor meer informatie ga naar de arbocatalogus van jouw sector.

3) E-learningmodules op [www.blijfinzetbaar.nl](http://www.blijfinzetbaar.nl)