

Uitleg Handylegs

Hulpmiddel voor het aan- en uittrekken van steunkousen

U heeft een hulpmiddel voor het aan- en/of uittrekken van steunkousen aangevraagd bij de Ontzorgcentrale. Hieronder vindt u de uitleg over het gebruik van dit hulpmiddel.



Stappenplan gebruik hulpmiddel

Aantrekken kousen met gesloten en open teen (met glijzak in de kous)

Aantrekken kous met gesloten en open teen (glijzak in de kous)



1
Neem plaats op een stoel, leg het anti-slipmatje onder uw voet. Maak een boord van maximaal 5 cm in de kous.



2
Span de kous over de groene lepels met de hiel naar boven wijzend.



3
Stop de glijzak met de losse flappen tot aan de hiel in de kous.



4
Houd de glijzak vast met één hand, en draai HandyLegs om.



5
Plaats HandyLegs met de lepels zo plat mogelijk op het matje. Spreid indien nodig de lepels en schuif uw voet **OP** de glijzak **IN** de kous.



6
Wrijf uw voet/hiel voorwaarts over het matje, herhaal dit totdat de kous over de hiel is en de voet op de juiste plaats zit.

TIPS! Door met uw voet heen en weer over het matje te wrijven brengt u de kous in positie. Rimpels in de kous kunt u eenvoudig met een rubberen handschoen wegstrijken.



Trek de kous met behulp van HandyLegs omhoog, u kunt de middelste handgrepen gebruiken om over te pakken.



Haal de kous van HandyLegs af.

Aantrekken kousen met open teen (glijzak om de voet)

Aantrekken kous met open teen (glijzak om de voet)

U volgt (aantrekken met glijzak in de kous) plaatjes 1 en 2 en vervolgens:



Vouw de losse flappen van de glijzak naar binnen en plaats de zak **OM** uw voet.



Plaats HandyLegs met de lepels zo plat mogelijk op de mat en schuif uw voet met glijzak nu **IN** de kous.

Nu volgt u eerst (aantrekken met glijzak in de kous) plaatjes 6, 7 en 8 en vervolgens:



Wrijf uw voet heen en weer over het matje totdat de lus vrijkomt.



Plaats de grijze lepel van HandyLegs door de lus **OP** het matje. Trek uw been rustig terug totdat de glijzak uit de kous is getrokken.

Uittrekken kousen

Uittrekken met glijzak



1
Vouw de glijzak open en stap met uw been met kous in de zak.



2
Bevestig het elastische klittenbandje iets boven uw enkel (niet te strak).



3
Steek de grijze lepels tussen uw been en de kous, aan weerszijden van uw been.



4
Duw de kous met HandyLegs rustig naar beneden, spreidt indien nodig de lepels en zorg ervoor dat de kous OVER de glijzak glijdt, totdat de kous uit is.

Instructievideo hulpmiddel

De video voor de Handylegs is online te kijken via de volgende link: [HandyLegs Instructie 1: aan-uittrekken kous met naad - YouTube](#)

Mocht u beschikken over een toestel dat QR-codes kan scannen, dan kunt u de video ook bekijken door onderstaande barcode te scannen.



Vragen?

Komt u zelf niet verder met de bovengenoemde instructies? Mogelijk kan een naaste of bekende u hierbij helpen.

Komt u er ook met een naaste niet uit, dan kunt u contact opnemen met de Ontzorgcentrale via 0883673000.