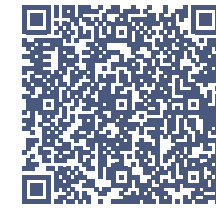


Keuzehulp hulpmiddelen voor het aan- en uittrekken van therapeutische elastische kousen (TEK)





Het aan- en uittrekken van TEK is niet altijd makkelijk omdat de TEK heel strak zitten. In de [informatiefolder TEK](#) vind je tips. Mocht het aan- en uittrekken ondanks deze tips

nog steeds moeizaam en zwaar zijn, of lukt het niet, dan kan een hulpmiddel een oplossing zijn. De keuzehulp maakt het selecteren van een geschikt hulpmiddel makkelijker.



Beperkingen bij het aantrekken en uittrekken van TEK

Soms levert het het aan- en uittrekken van TEK problemen op omdat het niet mogelijk is om de tenen te bereiken, bijvoorbeeld doordat bukken niet mogelijk is. Of omdat er geen kracht gezet kan worden in een gebukte houding. Ook de voet op het andere been leggen kan dan niet. Daarnaast kan het aan- of uittrekken van TEK niet goed lukken door beperkingen in de handen of armen. Ook een combinatie van deze problemen komt voor. TEK met een drukklasse 3 en 4 zijn vaak, ook zonder beperkingen, moeilijk aan- en uit te trekken omdat ze zo strak zijn.

De keuze voor een hulpmiddel wordt bepaald door de kenmerken van de drager. Naast fysieke beperkingen en mogelijkheden zijn de volgende factoren belangrijk:

- De kwaliteit van de huid. Is de huid pijnlijk of kwetsbaar als gevolg van bijvoorbeeld een wond of litteken?
- Het evenwicht. Zit en staat iemand stabiel?
- Geheugen. Vergeet de drager de TEK aan of uit te trekken? Kan de drager de instructie van het hulpmiddel onthouden?
- Motivatie. Heeft de TEK-drager voldoende motivatie om zelfredzaam te worden en te oefenen met het hulpmiddel?
- Technologie acceptatie. Staat de TEK-drager open voor het gebruik van een hulpmiddel?
- Kan de TEK-drager het hulpmiddel zelfstandig onderhouden? Sommige hulpmiddelen moeten opgeladen worden, regelmatig gewassen worden of anders gereinigd.

Afhankelijk van deze factoren kan een aanmeter adviseren om advies in te winnen bij een ergotherapeut. Die kan beoordelen of het zelfstandig TEK aan- en uittrekken met behulp van een hulpmiddel haalbaar is.



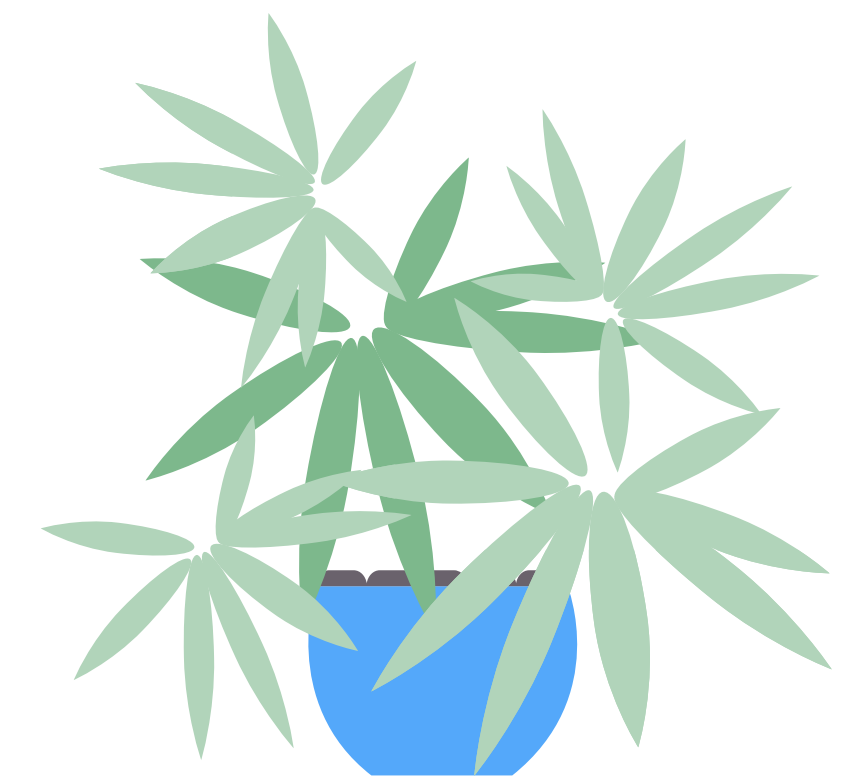
Het juiste hulpmiddel

Lukt het aan- en uittrekken niet of moeizaam, dan zijn er hulpmiddelen die ondersteunen. Sommige hulpmiddelen helpen alleen bij het aantrekken of uittrekken van TEK en anderen bij zowel het aan- als uittrekken. Andere hulpmiddelen kunnen ook gebruikt worden om plooiën uit te wrijven of de TEK nog iets te draaien om het heen.

De hulpmiddelen zijn in te delen in vier categorieën:

1. Gripverhogende hulpmiddelen
2. Weerstandverlagende hulpmiddelen
3. Armverlengende hulpmiddelen
4. Elektrische hulpmiddelen

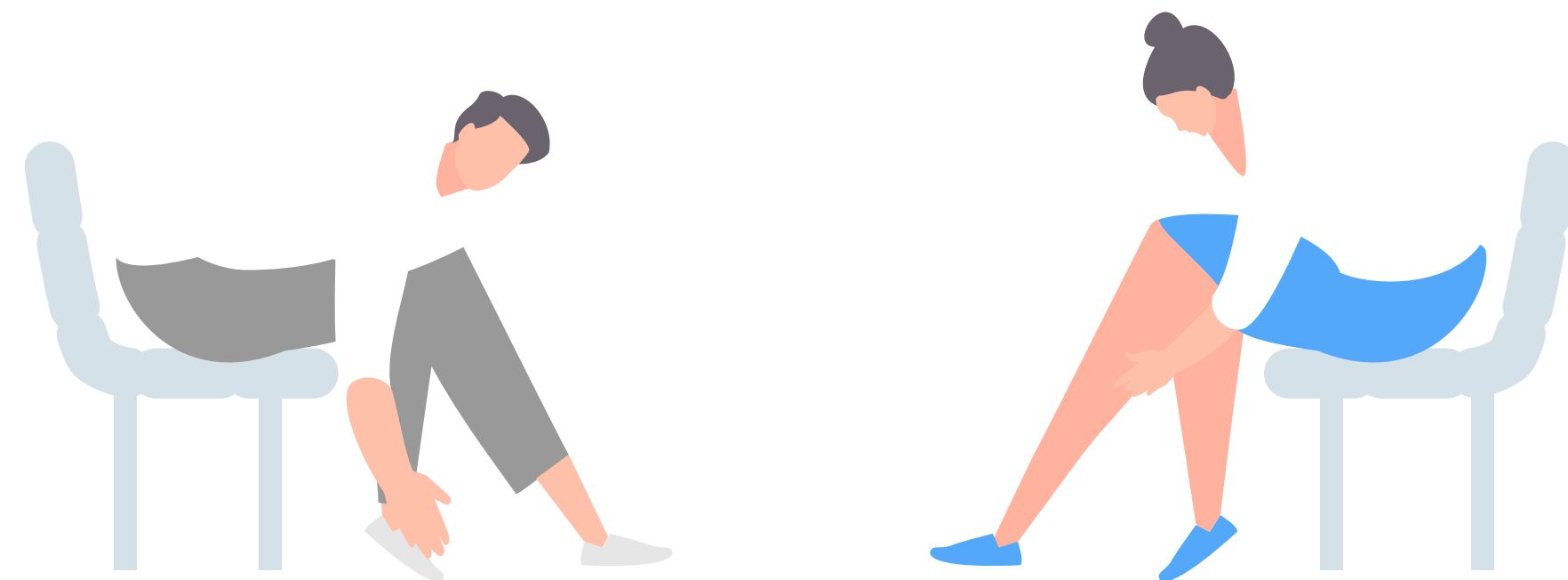
De beperking bij het aan- en uittrekken (het niet kunnen bukken, een verminderde handfunctie of hoge drukklasse) bepaalt welk soort hulpmiddel het meest kansrijk is. De hulpmiddelen worden in het volgende overzicht gepresenteerd op basis van stepped care: het bovenste hulpmiddel is het eenvoudigst en (meestal) het goedkoopst. Probeer eerst optie 1. Lukt het daarmee niet? Ga dan naar de volgende optie. Het is belangrijk dat het geselecteerde hulpmiddel altijd uitgeprobeerd wordt voordat het aangeschaft wordt.



Het aan- en uittrekken van de TEK

Wat wilt u doen? Maak een keuze.

DE TEK AANTREKKEN



DE TEK UITTREKKEN



Moeite met het bereiken van de tenen

Probeer eerst optie 1. Lukt het niet? Ga dan door naar de volgende optie.

1

Armverlengend

Bij alleen een probleem met bukken is een armverlengend hulpmiddel in de meeste gevallen geschikt.

2

Armverlengend en gripverhogend

Als ook de fijne motoriek van de hand verminderd is, dan kan een gripverhogend hulpmiddel in de vorm van anti-sliphandschoenen ondersteuning bieden.

3

Armverlengend, weerstand-verlagend en gripverhogend

Is de kracht in de handen beperkt, waardoor het optrekken van het armverlengend hulpmiddel te veel kracht kost, dan kan het armverlengend hulpmiddel gebruikt worden in combinatie met een glijzak die aan de bovenzijde verwijderd wordt en anti-slip handschoenen. Het optrekken gaat dan makkelijker. Let wel op of het verwijderen van de glijzak mogelijk is met de beperkte handfunctie.

4

Elektrisch armverlengend

Als alle bovengenoemde hulpmiddelen en combinaties van hulpmiddelen niet mogelijk zijn, dan kan gekozen worden voor een elektrisch aantrek hulpmiddel. Deze spant de TEK elektrisch op en heeft een armverlengende werking.

Moeite met de TEK optrekken

Probeer eerst optie 1. Lukt het niet? Ga dan door naar de volgende optie.

1

Gripverhogend

Bij alleen een probleem met het optrekken van de TEK, en als het bereiken van de tenen geen probleem is, wordt gestart met gripverhogende hulpmiddelen. De TEK kan dan aangewreven worden in plaats van aangetrokken. Daarnaast worden de anti-sliphandschoenen gebruikt om de TEK op de plaats te wrijven en om te beschermen tegen beschadigingen met de nagels.

2

Weerstandverlagend en gripverhogend

Is de weerstand te groot om de TEK met alleen anti-sliphandschoenen aan te trekken, dan kan aanvullend een glijzak gebruikt worden. Hierdoor glijdt de TEK makkelijker over het been. Met de anti-sliphandschoenen wordt de TEK aangewreven. De glijzak wordt door het teenstuk of bij het boord uit de TEK getrokken.

3

Weerstandverlagend en gripverhogend

Als optie 2 niet lukt, dan kan de dubbelwandige flexibele rol of de halve koker uitgeprobeerd worden. De weerstand is nog lager, maar het gebruik vergt handigheid en goed inzicht.

4

Armverlengend

Als ook de dubbelwandige flexibele rol en halve koker niet succesvol gebruikt kunnen worden, kan een armverlengend hulpmiddel overwogen worden. Door het spannen van de TEK rondom het frame van een armverlengend hulpmiddel is er minder kracht nodig om de TEK op te trekken. Voorwaarde is voldoende handfunctie om de TEK op te spannen.

5

Armverlengend, weerstandverlagend en gripverhogend

Is de kracht in de handen zo beperkt dat optie 4 niet mogelijk is, dan kan het armverlengende hulpmiddel gebruikt worden, in combinatie met een glijzak en anti-slip handschoenen. Let wel op of het verwijderen van de glijzak mogelijk is met de beperkte handfunctie.

6

Elektrisch

Als alle genoemde hulpmiddelen en combinaties van hulpmiddelen niet bruikbaar zijn, dan kan gekozen worden voor een elektrisch hulpmiddel. Deze spant de TEK elektrisch op een frame.

Moeite met het bereiken van de tenen

Probeer eerst optie 1. Lukt het niet? Ga dan door naar de volgende optie.

1

Armverlengend

Bij alleen een probleem met bukken is een armverlengend hulpmiddel meestal geschikt.

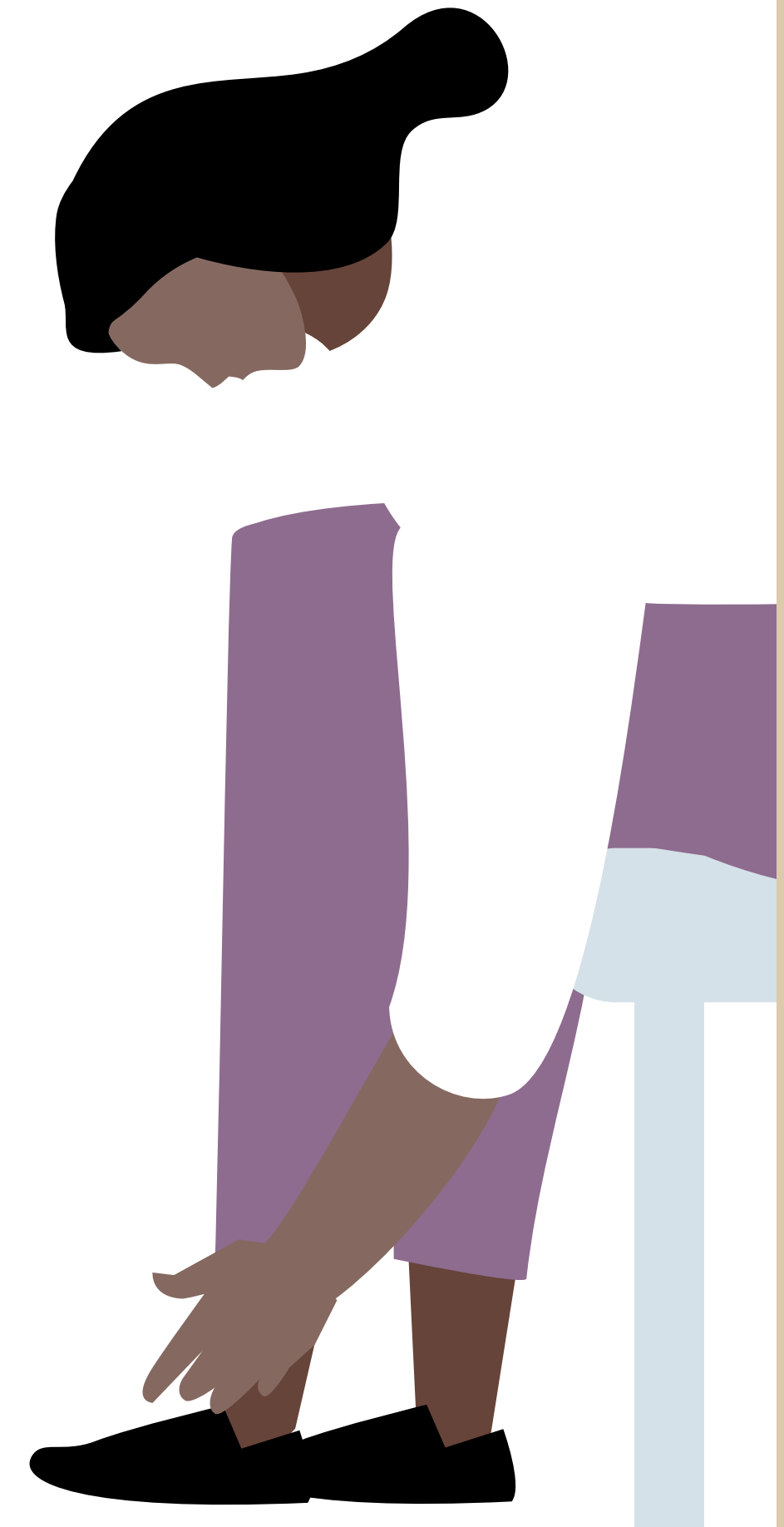
Is de handfunctie ook beperkt, dan kan het moeilijk zijn om de TEK op het hulpmiddel aan te brengen.

2

Elektrisch

Als de kracht in de handen en armen verminderd is waardoor het omlaag duwen van het armverlengende hulpmiddel te veel kracht kost dan kan gekozen worden voor het elektrische hulpmiddel.

Het hulpmiddel trekt de TEK elektrisch uit. Deze categorie hulpmiddelen is bedoeld voor zelfstandig gebruik.



Moeite met het over de hiel trekken

Probeer eerst optie 1. Lukt het niet? Ga dan door naar de volgende optie.

1

Gripverhogend

Bij alleen een probleem met de TEK over de de hiel trekken, dus als het bereiken van de tenen geen probleem is, is een gripverhogend hulpmiddel de eerste keuze. De TEK kan dan uitgewreven worden, in plaats van uitgetrokken.

2

Weerstandverlagend en gripverhogend

Is de weerstand te groot om de TEK met alleen gripverhogende hulpmiddelen uit te trekken, dan kan aanvullend een glijzak gebruikt worden. Hierdoor glijdt de TEK makkelijker over de hiel.

3

Weerstandverlagend

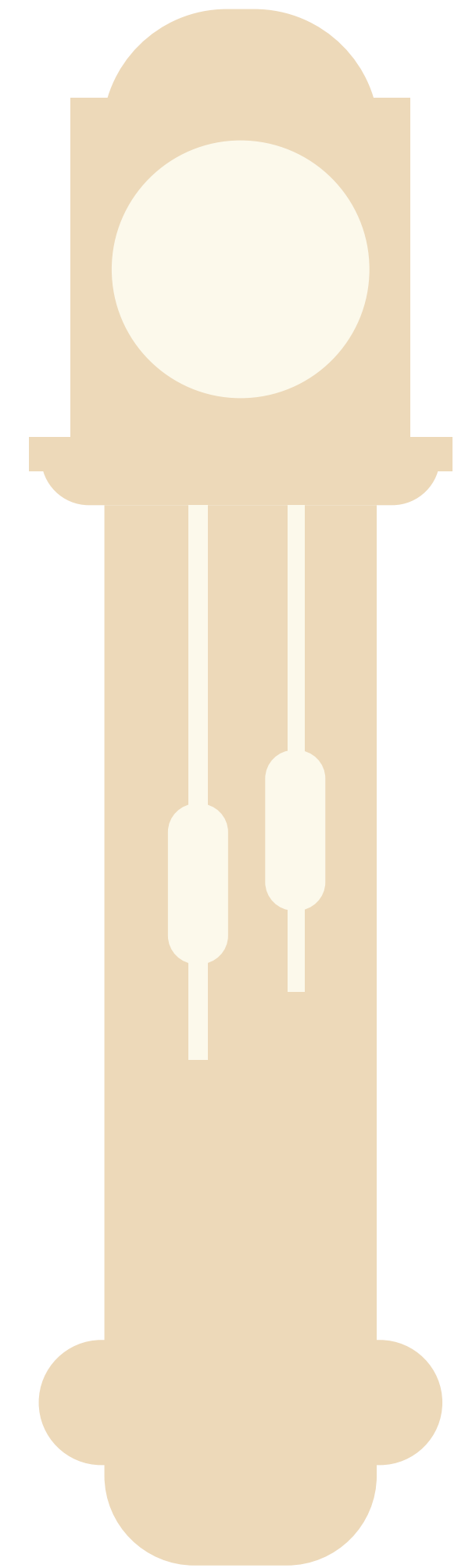
Als ook optie 2 niet lukt, dan kan de dubbelwandige flexibele rol uitgeprobeerd worden. De weerstand is dan nog lager, maar het gebruik vergt handigheid en goed inzicht.

4

Elektrisch

Als deze hulpmiddelen en combinaties van hulpmiddelen geen oplossing zijn, dan kan gekozen worden voor een elektrisch hulpmiddel.

Overzicht van hulpmiddelen voor het aantrekken van de TEK



Gripverhogende hulpmiddelen

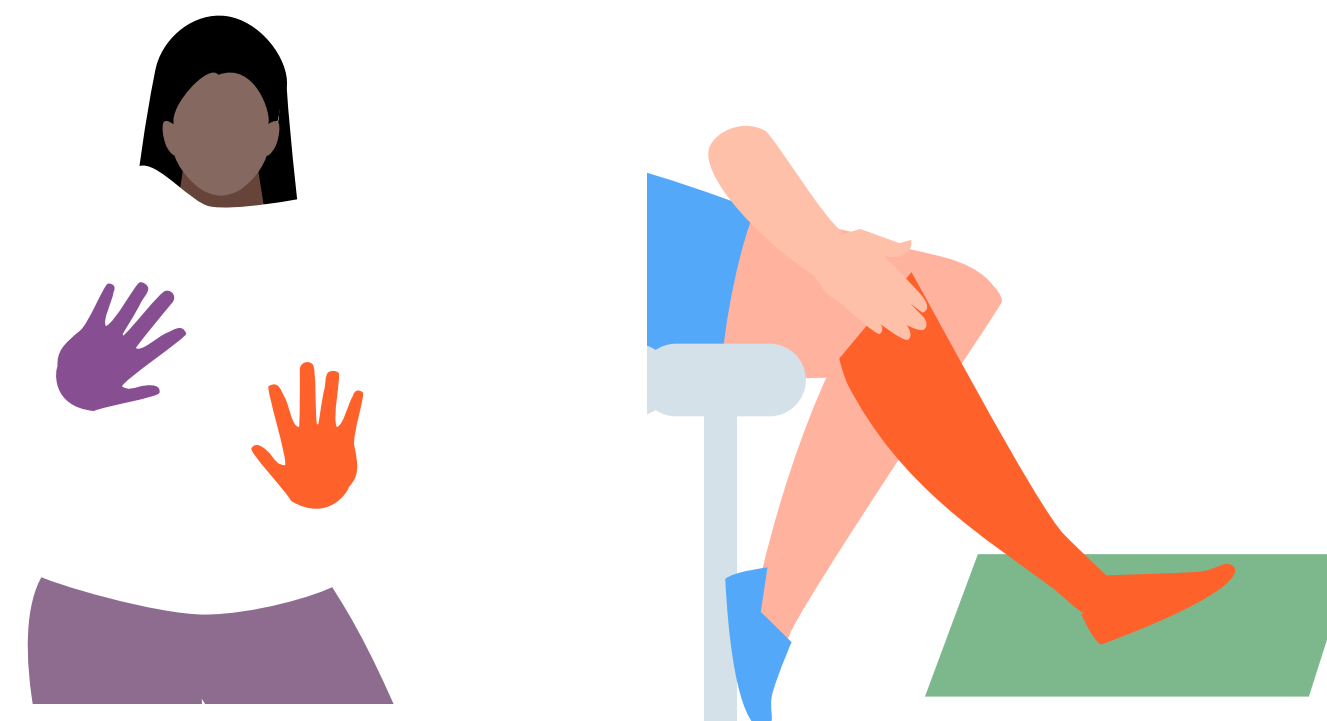
Een gripverhogend hulpmiddel geeft meer grip op de TEK. Het aantrekken en uittrekken gaat makkelijker en de kans op beschadiging van de TEK is kleiner. Deze hulpmiddelen zijn geschikt voor zelfstandig gebruik en voor gebruik door een mantelzorger of professionele zorgverlener.

Er zijn twee soorten gripverhogende hulpmiddelen:

- A** Anti-sliphandschoenen waarmee de TEK naar boven of beneden gewreven wordt. Er hoeft niet meer aan de TEK getrokken te worden. Het risico op beschadigingen aan de TEK (ladders of gaten) is kleiner.
- B** Een anti-slipmatje wordt op de vloer gelegd. Door de voet met TEK over het matje te wrijven, kan de TEK bij het aantrekken goed om de voet gewreven worden en bij het uittrekken over de hiel gewreven worden. Zonder te bukken of de handen te gebruiken.

Dit hulpmiddel is praktisch bij

- Pijnklachten in de handen.
- Preventie van overbelasting van vooral de handen, maar ook schouder en rug.
- Voorkomen van beschadigingen aan TEK.



Tips

- De grove handelingen zijn goed te doen met handschoenen aan. Fijnmotorische handelingen, zoals het omslaan van een boord, gaan lastiger met handschoenen aan. De handschoenen kunnen dan het best uitgetrokken worden.
- Als het bereiken van de tenen niet mogelijk is, kan een anti-slipmatje gebruikt worden om de TEK van de voet te wrijven.
- Let op dat het anti-slipmatje op de grond geen struikelgevaar oplevert.
- Handschoenen worden vaak in combinatie met een glijzak (weerstandverlagend hulpmiddel) gebruikt.

Weerstandverlagende hulpmiddelen

In het kort

Een weerstandverlagend hulpmiddel zorgt ervoor dat de TEK makkelijker over de huid glijdt waardoor er minder kracht nodig is. Deze categorie hulpmiddelen is geschikt voor zelfstandig gebruik en gebruik door een mantelzorger of professionele zorgverlener.

Er zijn verschillende hulpmiddelen:

A Glijzak

Een glijzak is gemaakt van een glad materiaal met een speciale coating in de vorm van een puntzak. De glijzak wordt eerst over de voet aangetrokken, daarna wordt de TEK aangetrokken. De puntzak verlaagt de wrijving waardoor de strakke TEK makkelijk over het been glijdt. Door het gebruik van een glijzak wrijft de TEK niet direct over de huid maar over de glijzak. Een glijzak is daardoor aan te bevelen bij een kwetsbare of gevoelige huid of bij wonden en littekens.

- Verkrijgbaar in verschillende maten, hierdoor ook geschikt voor benen met een grote omvang.
- Verschillende uitvoeringen voor open en gesloten teenstuk TEK.

B Dubbelwandige flexibele rol

Een zachte dubbelwandige flexibele rol waarmee de TEK over het been kan worden gerold. De TEK wordt met een koker op de flexibele rol aangebracht.

- Eén maat, daarom niet geschikt voor benen met een grote omvang. Geschikt voor open en gesloten teenstuk.
- Let op: wordt niet aanbevolen bij hartproblemen en trombose.

C Halve koker

Een halve koker die op de grond gezet kan worden. De TEK wordt om de koker gespannen.

Deze hulpmiddelen zijn praktisch bij

- Verminderde kracht in de handen en armen.
- Kortademigheid/ verminderde conditie.

Voorwaarde voor gebruik

- Bereiken van de tenen door te bukken of door voet op het andere been te leggen.



Glijzakken voor TEK met een open teenstuk

De glijzak is gemaakt van een glad materiaal met een speciale coating. De glijzak heeft twee lagen, meestal in de vorm van een puntzak met een lus aan de punt. Een glijzak verlaagt de wrijving waardoor de strakke TEK makkelijker over het been glijdt.

Kenmerken

- Weerstandverlagende glijzak.
- Voor TEK met een open teenstuk.

Overwegingen bij het maken van een keuze

Glijzakken lijken veel op elkaar en ook de werking is vergelijkbaar. Dit zijn de overwegingen voor een keuze:

- Sommige glijzakken zijn rondom gestikt, hierdoor kan het zijn dat een hele grote voet er niet goed in past.
- Sommige glijzakken hebben flappen. Dan kan er meer gevarieerd worden in lengte en zijn ze ook geschikt voor grote voeten.
- Er zijn subtiele verschillen in de gebruikte materialen. TEK-dragers kunnen voorkeur hebben voor een materiaal: zacht, soepel of juist stevig.
- Niet alle aanmeters leveren alle glijzakken, vanwege contracten met leveranciers.
- Niet alle zorgverzekeraars vergoeden alle glijzakken.
- Sommige glijzakken zijn voor zowel aan- en uittrekken te gebruiken. Anderen alleen voor aantrekken van TEK.
- Niet alle glijzakken hebben een lus, dan is er bij het verwijderen van het hulpmiddel minder grip.
- Sommige glijzakken zijn in verschillende maten verkrijgbaar. Vooral bij benen met een grote omvang is dat een aandachtspunt.

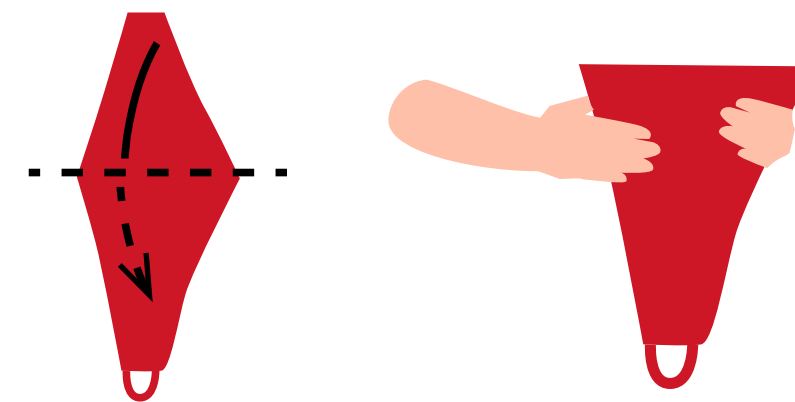


Glijzakken voor TEK met een open teenstuk *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Vouw de glijzak in de goede positie.
2. Plaats, indien nodig, eerst de voet op een verhoging. Trek eventueel de anti-sliphandschoenen aan. Schuif de glijzak over de voet, niet veel hoger dan de hiel.
3. Schuif de TEK over de glijzak.
4. Schuif de TEK over de hiel en de kuit, door met de anti-sliphandschoenen over de TEK te wrijven. Zorg ervoor dat de lus of het uiteinde bij de tenen uit de TEK steekt.
5. Pak met één hand de hiel vast en trek met de andere hand aan de lus, in kleine gelijkmatige bewegingen.
6. Trek de glijzak uit de TEK. Blijf tijdens deze handeling de tenen lichtjes bewegen.
7. Wrijf de TEK met de anti-sliphandschoenen in de juiste positie.
8. Vouw de glijzak weer dubbel zodat hij klaar is voor het volgende gebruik.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Glijzakken voor TEK met een open teenstuk *(vervolg)*

Tips

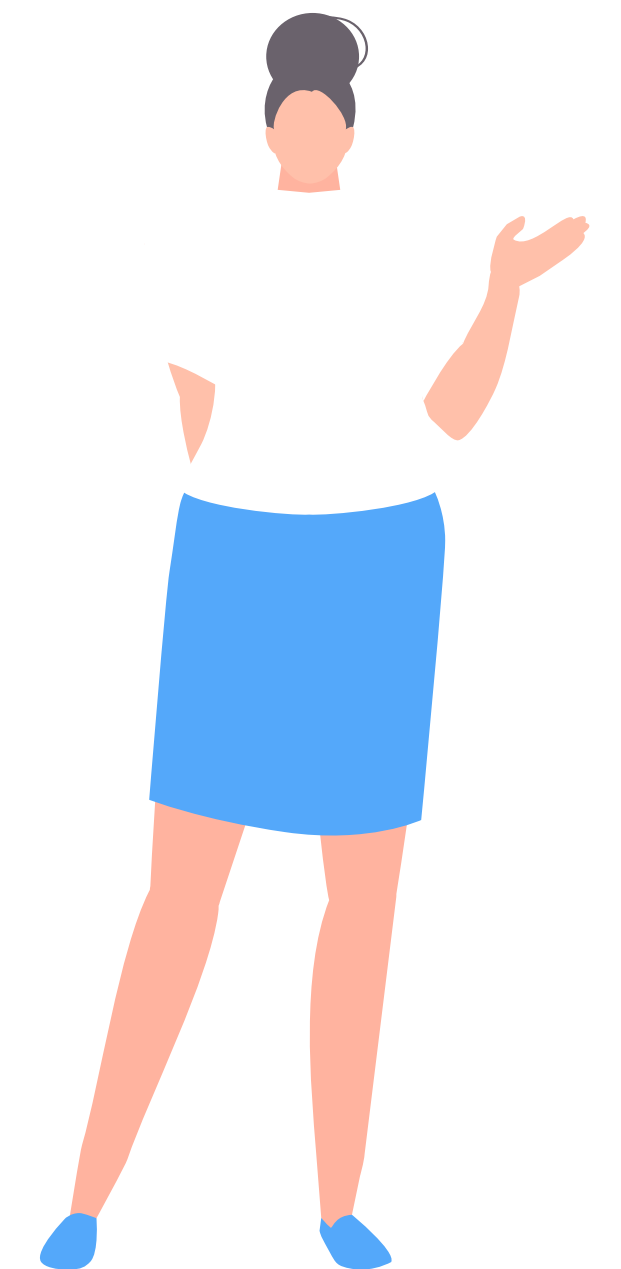
- Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK over de hiel te schuiven.
- Trek anti-sliphandschoenen aan zodat de TEK aan gewreven kan worden in plaats van aan getrokken. Ook is er dan minder kans om de TEK te beschadigen met de nagels.
- Door de voet op een verhoging te zetten is het makkelijker om de tenen te bereiken.
- Voor lieskousen of panty's kan de Arion SlideX gebruikt worden als verlengstuk op de glijzak. Hierdoor glijdt de TEK ook makkelijk over de knie en bovenbeen.

Kost het verwijderen van de glijzak door het teenstuk veel moeite, probeer dan deze tips

- Als de glijzak net lang genoeg is en net over de hiel komt, trekt deze er makkelijker onderuit dan wanneer de glijzak langer is en tot op het onderbeen komt.
- Door de lus om de handpalm te doen worden de vingergewrichten minder belast.
- Gebruik een stevige (kleer)haak om de glijzak bij de tenen uit de TEK te trekken.
- Ga met de andere voet op lus staan en beweeg het been met de TEK naar achteren. Zorg wel dat er een veilig steunpunt is.
- Maak een haak aan de muur of gebruik de dievenklauw van de deur. Haak de lus van de glijzak hierin en beweeg het been naar achteren.
- Gebruik een glijzak die bij het boord van de TEK wordt verwijderd. Hiervoor hoeft er geen kracht gezet te worden in gebukte houding. Het is

daardoor minder inspannend. De voet van de TEK kan daardoor wel opstropen. Door de voet op een anti-slipmatje op de vloer te zetten, kan dit tegen gegaan worden.

- Als het verwijderen van de glijzak door het teenstuk niet mogelijk is, kan overwogen worden om een TEK met gesloten teenstuk te kiezen zodat de glijzak bij het boord van de TEK verwijderd kan worden zonder dat de voet van de TEK opstroopt.



Glijzakken voor TEK met een open teenstuk

		Geschikt voor:					Website
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	
Soort hulpmiddelen	Glijzakken						
		Arion Easy-Slide					Bekijk de website
		Arion Magnide					Bekijk de website
		Arion Magnide 2in1					Bekijk de website
		Arion Sim-Slide					Bekijk de website
		Bauerfeind Venotrain glider					Bekijk de website
		Eritek Slip Perfect					Bekijk de website
		Eritek Slip Voet					Bekijk de website
		Juzo Slippie Been					Bekijk de website
		Medi 2in1					Bekijk de website
		Proflebo MiniMax					Bekijk de website
		Proflebo All in One					Bekijk de website
		Proflebo Classic					Bekijk de website
		Steve Glider Clipper					Bekijk de website
		Steve Glider Dolphin					Bekijk de website

 Ja
 Mogelijk, maar niet voor deze functie ontwikkeld

Glijzakken voor TEK met een gesloten teenstuk

De glijzak is gemaakt van een glad materiaal met een speciale coating. Een glijzak heeft twee lagen, meestal in de vorm van een puntzak met een lus aan de punt. De glijzak verlaagt de wrijving. Daardoor glijdt de strakke TEK makkelijker over het been.

Kenmerken

- Weerstandverlagende glijzak.
- Voor TEK met een gesloten teenstuk.

Overwegingen bij het maken van een keuze

Glijzakken lijken veel op elkaar en ook de werking is vergelijkbaar. Dit zijn de overwegingen voor een keuze:

- Sommige glijzakken zijn voor zowel aan- en uittrekken te gebruiken. Anderen alleen voor aantrekken van TEK.
- Niet alle glijzakken hebben een lus, dan is er bij het verwijderen van het hulpmiddel minder grip.
- Sommige glijzakken zijn in verschillende maten verkrijgbaar. Vooral bij benen met een grote omvang is dat een aandachtspunt.
- Sommige glijzakken zijn rondom gestikt, hierdoor kan het zijn dat een hele grote voet er niet goed in past.
- Sommige glijzakken hebben flappen. Dan kan er meer gevarieerd worden in lengte en zijn ze ook geschikt voor grote voeten.
- Een glijzak voor gesloten teenstuk kan ook gebruikt worden bij een open teenstuk als het verwijderen van de glijzak door het teenstuk moeizaam gaat of niet mogelijk is. Ook kan dit een reden zijn om te kiezen voor een TEK met een gesloten teenstuk.
- Een glijzak voor TEK met gesloten teenstuk is over het algemeen iets complexer in gebruik dan een glijzak voor een open teenstuk.
- Er zijn subtiele verschillen in de gebruikte materialen. TEK-dragers kunnen voorkeur hebben voor een materiaal: zacht, soepel of juist stevig.
- Niet alle aanmeters leveren alle glijzakken, vanwege contracten met leveranciers.
- Niet alle zorgverzekeraars vergoeden alle glijzakken.



Glijzakken voor TEK met een gesloten teenstuk *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Vouw de glijzak in de goede positie,
2. Plaats, indien nodig, eerst de voet op een verhoging.
3. Trek anti-sliphandschoenen aan.
4. Schuif de glijzak over de voet.
5. Schuif de TEK over de glijzak.
6. Schuif de TEK over de hiel en de kuit door met de anti-sliphandschoenen over de TEK te wrijven. Zorg ervoor dat de lus bij het boord van de TEK naar buiten komt.

7. Trek aan de lus, met kleine gelijkmatige bewegingen.
8. Trek de glijzak uit de TEK. Blijf tijdens deze handeling de tenen lichtjes bewegen.
9. Wrijf de TEK met de anti-sliphandschoenen in de juiste positie.
10. Vouw de glijzak weer in de uitgangspositie zodat hij klaar is voor het volgende gebruik.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.

Tips

- Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK over de hiel te schuiven.
- Trek anti-sliphandschoenen aan zodat de TEK aangewreven kan worden in plaats van aantrekken. Dan is er minder kans om de TEK te beschadigen met de nagels.
- Door de voet op een verhoging te zetten is het makkelijker om de tenen te bereiken.
- Door de lus om de handpalm te draaien worden de vingergewrichten minder belast.
- Voor lieskousen of panty's kan de Arion SlideX gebruikt worden als uitbreiding op de glijzak. De TEK glijdt dan makkelijk over de knie en het bovenbeen.



Glijzakken voor TEK met een gesloten teenstuk

		Geschikt voor:					Website
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	
Glijzakken		Arion Magnide					Bekijk de website
		Arion Magnide 2in1					Bekijk de website
		Bauerfeind Venotrain glider					Bekijk de website
		Eritek Slip Perfect					Bekijk de website
		Eritek Slip Voet					Bekijk de website
		Medi 2in1					Bekijk de website
		Proflebo All in One					Bekijk de website
		Steve Glider Clipper					Bekijk de website

 Ja

 Mogelijk, maar niet voor deze functie ontwikkeld

Halve koker

Halve koker van een harde kunststof waarover een TEK gespannen kan worden. De halve koker wordt op de grond gezet om de TEK aan te trekken.

Kenmerken

- De koker is gemaakt van een glad materiaal en is voorzien van een voetstuk.
- De koker is verkrijgbaar in verschillende maten.
- Geschikt voor open en gesloten teenstuk.
- Niet geschikt voor éénhandig gebruik.
- Minder geschikt voor TEK-dragers die niet tot de enkel kunnen reiken.

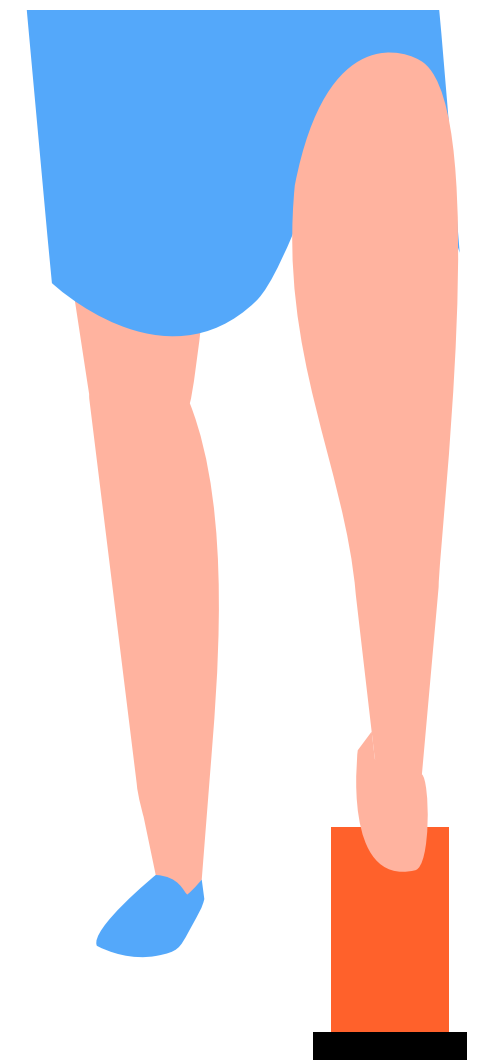
Overwegingen bij het maken van een keuze

De halve koker hoeft in tegenstelling tot een glijzak niet uit de TEK verwijderd te worden na het omhoog trekken. De halve koker gaat langer mee dan een glijzak. De EasyOn kan met hulpstuk ook gebruikt worden voor het uittrekken van de TEK. De EzyAs is alleen geschikt om de TEK aan te trekken.

Hoe te gebruiken

1. Trek anti-sliphandschoenen aan.
2. Plaats de koker op een goede werkhoogte.
3. Sla de bovenrand van de TEK om de koker en stroop deze over de koker tot het hielstuk te zien is.
4. Controleer of het hielstuk van de TEK naar de TEK-drager toe wijst.
5. Steek eventueel een stukje van de glijzak in de TEK. Het gebruik van een glijzak is in principe niet nodig, maar kan verlichting geven, bijvoorbeeld bij voeten met een smalle enkel en brede wreef of bij een verminderde armkracht.
6. Zet de koker met de TEK op de vloer, bij voorkeur op een anti-slipmatje.

7. Ga staan, zorg voor voldoende evenwicht. Stap met de voet in de TEK.
8. Ga weer zitten en schuif de halve koker rustig omhoog langs het been, zodat de TEK afrolt. Hierbij is geen sprake van drukverplaatsing omdat de TEK gelijk op de juiste positie om het been zit. Verwijder eventueel de glijzak via het boord van de TEK.
9. Positioneer de TEK middels de anti-sliphand-schoenen en/of het anti-slipmatje op de vloer.



Halve koker

		Geschikt voor:							
Soort hulpmiddel	Koker		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	Website	
			EzyAs						
			Steve EasyOn						
								Bekijk de website	

Flexibele dubbelwandige rol

De Doff N' Donner is een uniek product, er zijn geen vergelijkbare hulpmiddelen. De Doff N' Donner bestaat uit een zachte dubbelwandige flexibele rol waarmee de TEK over het been kan worden gerold. De TEK wordt met een koker op de flexibele rol aangebracht.

Kenmerken

- Universele maat, daardoor niet geschikt voor TEK-dragers met een grote omvang van het been.
- Geschikt voor open en gesloten teenstuk.
- Niet geschikt voor éénhandig gebruik.
- Minder geschikt voor TEK-dragers die niet tot de voeten kunnen reiken.

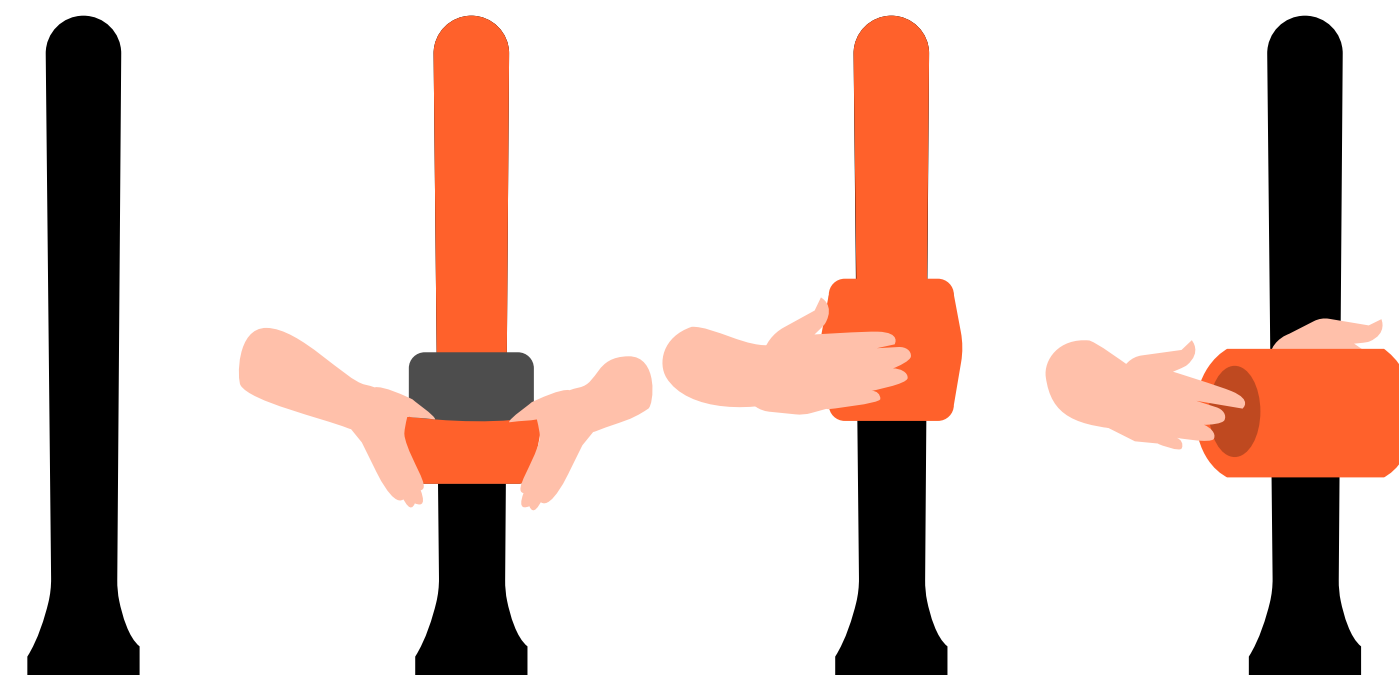
- Complex hulpmiddel met veel deelhandelingen waarvoor een goed inzicht vereist is.
- De TEK over de rol trekken kan pijnlijk zijn voor TEK-dragers met pijnklachten in de handen.

Overwegingen bij het maken van een keuze

De weerstand voor het optrekken van de TEK is nog lager dan bij het gebruik van een glijzak. Er is daardoor minder kracht nodig om de TEK aan te trekken.

Tips

Als het bukken tot de tenen niet lukt en ook de voet niet over het andere been gelegd kan worden, kan de rol op een anti-slipmatje op de vloer gelegd worden. De voet kan nu in de rol gestoken worden. Door met de voet met rol over de anti-slip mat te bewegen wordt de rol richting de enkel afgerold. Vanaf dat moment is het vaak mogelijk om de rol op te pakken.



Flexibele dubbelwandige rol *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Trek eventueel anti-sliphandschoenen aan.
2. Plaats de koker met zuignap op een gladde en schone ondergrond, op een goede werkhoogte
3. Trek de TEK over de koker: met de bovenrand van de TEK naar beneden. Het voetgedeelte zit aan het bovineinde van de koker.
4. Schuif de rol over de koker met TEK.
5. Neem de TEK en de rol met beide handen tussen duim en wijsvinger.
6. Rol de TEK en de rol met twee handen naar boven, totdat de rol helemaal bedekt is.
7. Stop het boord van de TEK tussen de rol en de rest van de TEK.
8. Plaats beide handen om de rol waarover de TEK zit.

9. Rol de rol met TEK helemaal van de koker af: niet eraf trekken.
10. Zorg dat het teenstuk glad is. Is dit niet het geval? Dan kan het teenstuk (met een hand in de rol) naar buiten worden geduwd, totdat het teenstuk glad is.
11. Bij een open teenstuk moet de teenband circa 2 cm onder de rand van de rol zitten.
12. Kruis één been over het andere of zet de voet op de vloer, met de tenen omhoog getild.
13. Zorg dat het hielstuk van de TEK naar de vloer gericht is.
14. Het gladde teenstuk, of de zijde met de teenband, wordt tegen de tenen geplaatst.

15. Rol de rol naar boven totdat de rol voorbij de enkel is.
16. Controleer of het teenstuk en de hiel goed zitten, is dat niet het geval? Rol terug en probeer opnieuw.
17. Rol de rol met twee handen helemaal af.
18. Verwijder de rol.
19. Corrigeer de TEK waar nodig met behulp van anti-sliphandschoenen.



Flexibele dubbelwandige rol

		Geschikt voor:						
Soort hulpmiddel	Rol		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	Website
		Doff N' Donner						Bekijk de website

Armverlengende hulpmiddelen

In het kort

Een armverlengend hulpmiddel bestaat uit een frame of een frame met een koker. De TEK wordt over het uiteinde van het frame of de koker gespannen. Bücken is niet meer nodig. Deze categorie hulpmiddelen is alleen geschikt voor zelfstandig gebruik.

Er zijn 2 verschillende soorten armverlengende hulpmiddelen:

A Frames die in de hand gehouden worden

Het frame waarover de TEK gespannen is, wordt met de hand naar de tenen gebracht.

B Frames die op de vloer gezet worden

De voet wordt gestoken in een frame dat op de grond staat. Over het frame is een TEK gespannen.

Het hulpmiddel is praktisch bij

- Rugklachten
- Heupklachten
- Knieklachten
- Zwaarlijvigheid
- Zwangerschap
- Kortademigheid



Voorwaarden voor gebruik

- Voldoende kracht in de handen.
- Goede balans in stand voor het hulpmiddel voor staand gebruik en een veilig steunpunt.
- Voldoende buiging in heup, knie en enkel.
- Voldoende cognitie. Het gebruik van een armverlengend hulpmiddel is complexer dan het gebruik van bijvoorbeeld een glijzak.

Frames die in de hand gehouden worden

Het boord van de TEK wordt over 2 bevestigingspunten gespannen. Vervolgens wordt het frame met de TEK naar de tenen gebracht. De voet wordt erin gestoken en het frame wordt omhoog getrokken.

Kenmerken

- Armverlengend, bukken is niet meer noodzakelijk.
- Voor TEK met een open en gesloten teenstuk, ook bruikbaar voor een panty.
- Door het gebruik in combinatie met een glijzak is het aantrekken minder inspannend en vergt minder kracht in de handen. De kans op beschadigingen van huid en TEK is kleiner.
- Het gebruik van deze hulpmiddelen vergt een goed ruimtelijk inzicht.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- Dressbuddy Aan/Uit, HandyLegs en HandyFix zijn ook te gebruiken om de TEK uit te trekken.
- De Dressbuddy's en de HandFix zijn éénhandig te gebruiken, de HandyLegs niet.
- De HandyFix en HandyLegs worden geleverd met een anti-slip mat en een glijzak. De Dressbuddy's zijn zowel los als met anti-slipmat en glijzak verkrijgbaar.
- De Dressbuddy Aan is in RVS en in kunststof verkrijgbaar.
- Bij de HandyFix, de HandyLegs en de Dressbuddy Aan Kunststof kunnen de bevestigingspunten naar elkaar toe geduwd worden, waardoor de TEK met minder kracht op te spannen is. Bij de HandyLegs is dit het eenvoudigst omdat het hulpmiddel scharniert. Voor de Dressbuddy RVS is hiervoor een hulpstuk verkrijgbaar.

- De Dressbuddy van RVS is in verschillende maten verkrijgbaar. Deze Dressbuddy kan ook op maat gemaakt worden.
- De HandyLegs kan ondersteboven op de vloer gezet worden. Dat maakt het opspannen van de TEK makkelijker.
- De HandyFix is verkleinbaar en daardoor makkelijker mee te nemen.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.

Frames die in de hand gehouden worden *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Pak het hulpmiddel op schoot of leg het op tafel.
2. Sla de bovenrand van de TEK om en trek het boord om de bevestigingspunten heen (knijp voor gemak de bevestigingspunten naar elkaar toe). Controleer of het hielstuk van de TEK naar buiten en naar boven wijst.
3. Steek eventueel een stukje van de glijzak in de TEK.
4. Breng het hulpmiddel naar de voet.
5. Steek de voet in de TEK totdat de TEK over de hiel komt (maak tijdens het aantrekken gebruik van wrijven over het anti-slipmatje op de vloer). Trek de TEK omhoog door aan het handvat of de handvatten van het hulpmiddel te trekken.
6. Stop met trekken ter hoogte van de kuit.
7. Haal de TEK van de bevestigingspunten af en leg het hulpmiddel opzij.
8. Verwijder eventueel de glijzak via de bovenzijde van de TEK.
9. Trek de TEK volledig omhoog en positioneer de TEK middels anti-sliphandschoenen en/of het anti-slipmatje op de vloer.

Tips

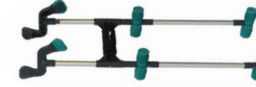
- Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK over de hiel te wrijven en op de juiste plaats om de voet te wrijven.
- Trek anti-sliphandschoenen aan zodat de TEK aangewreven kan worden in plaats van aan te trekken. Ook is er dan minder kans om de TEK te beschadigen met de nagels.
- Maak gebruik van een glijzak die bij het boord uit de TEK verwijderd wordt.
- Voor lieskousen of panty's kan de Arion SlideX gebruikt worden voor het bovenbeen. Dan glijdt de TEK makkelijk over de knie en het bovenbeen.



Frames die in de hand gehouden worden

Soort hulpmiddelen

Frame in de hand te gebruiken

		Geschikt voor:									
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Panty	Verschillende maten	Demontabel	Scharnierend	Website	
	Eritek Dressbuddy Aan										Bekijk de website
	Eritek Dressbuddy Aan/Uit										Bekijk de website
	HandyLegs BV: HandyLegs									Bekijk de website	
	HandyLegs BV: HandyFix									Bekijk de website	

Frames die op de vloer gezet worden

Dit armverlengend hulpmiddel bestaat uit een frame dat op de schoot of op tafel gezet wordt. De TEK wordt om het frame gestroopt en vervolgens op de vloer gezet. De voet wordt in het frame gestoken en het frame wordt omhoog getrokken. De voet kan in zit of in stand in het frame gestoken worden. Dit laatste kan gemakkelijk zijn voor TEK-dragers die de knie niet helemaal kunnen buigen. Maar dit is alleen veilig mogelijk als de TEK-drager stevig kan staan en zich ergens aan vast kan houden. Het staand gebruik heeft niet de voorkeur.

Kenmerken

- Armverlengend: bukken is niet noodzakelijk.
- Voor TEK met een open en gesloten teenstuk.
- Deze hulpmiddelen zijn niet éénhandig te gebruiken.
- Het zijn grote hulpmiddelen die minder makkelijk mee te nemen zijn op reis.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- De Steve Complete en de Venotrain Glider zijn ook te gebruiken om de TEK uit te trekken.
- De Steve Complete, Venotrain Glider en Medi Bulter met handvatten zijn groter dan de andere rekjes, waardoor er minder ver gebukt hoeft te worden. De hulpmiddelen zijn te verkleinen tot het formaat van andere rekjes.
- De BORT Aktiven en de Steve Complete werken met een aantrekkoker die de TEK afrolt om het been waardoor de TEK gelijk op de juiste positie om het been zit en er geen sprake is van drukverplaatsing. Drukverplaatsing kan negatief werken bij de genezing van wonden op het (scheen) been/ enkel/ wreef. Bij de andere arm-verlengende hulpmiddelen is er wel sprake van drukverplaatsing.
- De Steve Complete, Dressbuddy Staand model en de Bort Aktiven zijn in verschillende maten verkrijgbaar, afhankelijk van de kuitomvang.
- De BORT Aktiven scharniert, er is minder strekking van de enkel/spitsen van de voet nodig.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



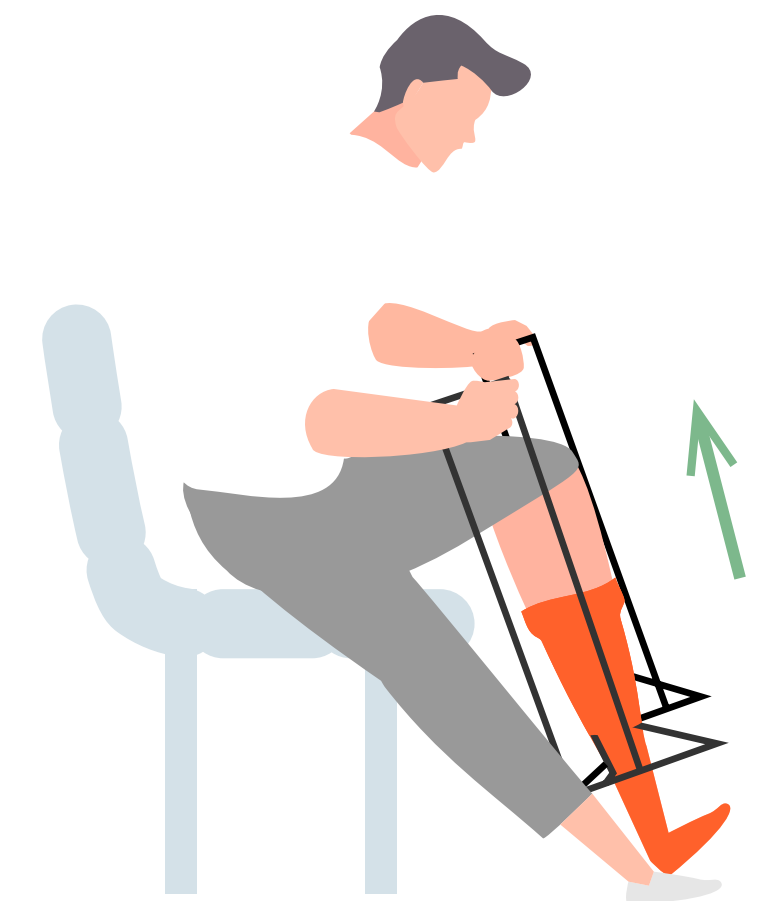
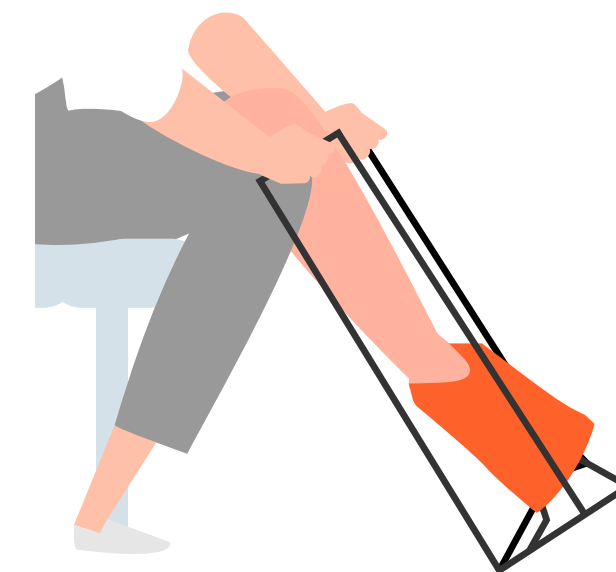
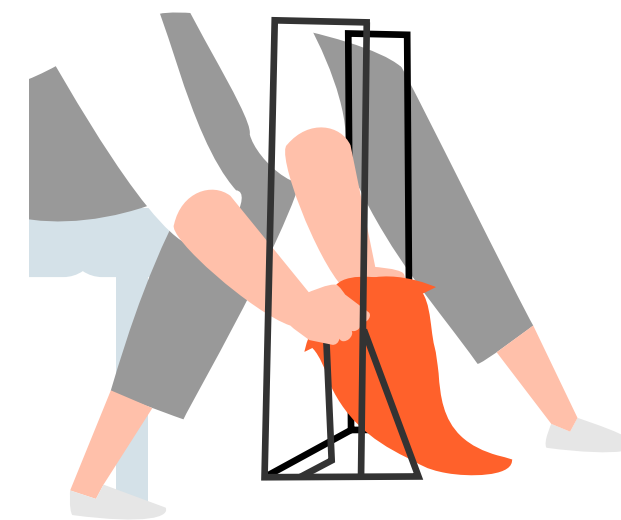
Frames die op de vloer gezet worden *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

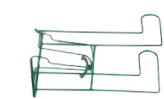
1. Pak het frame op schoot of zet het op tafel.
2. Sla de bovenrand van de TEK om het frame en stroop deze over het frame tot het hielstuk te zien is. Bij de Dressbuddy's is het niet nodig om de TEK over het frame te stropen. Bij deze hulpmiddelen wordt alleen het boord van de TEK over de bevestigingspunten getrokken.
3. Controleer of het hielstuk van de TEK naar de TEK-drager toe wijst.
4. Steek eventueel een stukje van de onderkant van de glijzak in de TEK.
5. Zet het frame met TEK op de vloer, bij voorkeur op een anti-slipmatje.
6. Steek de voet in de TEK totdat de TEK zo ver mogelijk over de hiel komt en de hiel de vloer raakt.
7. Trek het frame omhoog. Alleen de Dressbuddy's worden verwijderd zodra de TEK over de hiel is. De TEK kan dan omhoog gewreven worden met de anti-slip handschoenen.
8. Verwijder eventueel de glijzak via het boord van de TEK.
9. Positioneer de TEK met behulp van de anti-slip handschoenen of het anti-slipmatje op de vloer.

Tips

- Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK over de hiel te schuiven.
- Trek anti-slip handschoenen aan zodat de TEK makkelijker over het frame gestroopt kan worden. Dan kan de TEK aangewreven worden, in plaats van aangetrokken. Het dragen van anti-slip handschoenen vermindert de kans op beschadigingen van de TEK.
- Door het gebruik van een frame in combinatie met een glijzak is het aantrekken minder inspannend en vergt het minder kracht in de handen. De kans op beschadigingen van huid en TEK is kleiner. Maak gebruik van een glijzak die bij het boord uit de TEK verwijderd wordt.
- Voor lieskousen of panty's kan de Arion SlideX gebruikt worden. De TEK glijdt dan makkelijk over de knie en het bovenbeen.



Frames die op de vloer gezet worden

		Geschikt voor:								Website
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Panty	Verschillende maten	Demontabel	Scharnierend	
Soort hulpmiddelen	Frame staat op de vloer		Bauerfeind Venotrain Glider Plus							Bekijk de website
			BORT AktiVen Donning Aid							
			Eritek Dressbuddy staand							Bekijk de website
			Juzo Easy Fit							Bekijk de website
			Medi Butler							Bekijk de website
			Medi Butler Panty							Bekijk de website
			Steve Complete							Bekijk de website

Elektrische hulpmiddelen

Deze hulpmiddelen rekken de TEK elektrisch op rond een frame. Zo kan de TEK om het been aangebracht worden zonder veel kracht.

Er zijn momenteel twee verschillende elektrische aantrekhulpmiddelen op de markt:

- A** Weerstandverlagend en armverlengend elektrisch hulpmiddel
- B** Weerstandverlagend elektrisch hulpmiddel

Beide spannen de TEK elektrisch om een frame. De opening van de TEK wordt groot en de voet kan makkelijk in de TEK geschoven worden. Vervolgens wordt het frame langs het been omhoog gehaald. Zo wordt de TEK opgetrokken. Bij de knie wordt het frame uit de TEK gehaald.

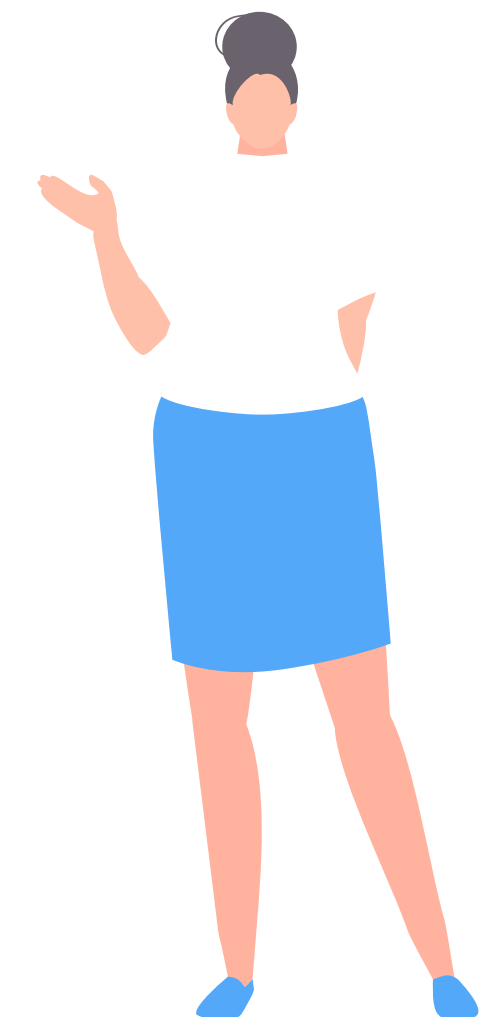
Het hulpmiddel is praktisch bij

- Verminderde kracht in handen. Goede coördinatie is wel vereist.
- Schouderklachten
- Verminderde conditie
- Het Steunkouspistool Aan is ook te gebruiken bij problemen met bukken. Voor de Helpsoq zijn armverlengers verkrijgbaar, die na het opspannen van de TEK aangebracht worden.

Voorwaarden voor gebruik

- Beide handen kunnen gebruiken
- De omvang van het been mag niet groter zijn dan de ring van de HelpSoq of het bereik van de schelpen van het Steunkouspistool Aan.
- Bij het gebruik van het Steunkouspistool kan een kwetsbare huid een risico geven.

- Het gebruik van het Steunkouspistool vraagt een goede cognitie; het gebruik vergt ruimtelijk inzicht en er zijn veel handelingen nodig.
- Het gebruik van de Helpsoq zonder armverlengers is alleen mogelijk als de tenen bereikt kunnen worden.
- De Helpsoq heeft netstroom nodig. De Helpsoq kan alleen gebruikt worden in de nabijheid van een stopcontact.



Elektrische hulpmiddelen *(vervolg)*

Bij beide hulpmiddelen wordt de TEK elektrisch opgerekt zodat de voet makkelijk in de TEK gestoken kan worden en de TEK makkelijk kan worden opgetrokken. Bij de HelpSoq wordt de TEK over een ring op het apparaat gespannen. Deze ring wordt van het apparaat afgehaald en om de voet getrokken. Indien nodig in combinatie met de armverlengers. Deze worden apart aangeschaft. Bij het Steunkouspistool Aan wordt de TEK opgerekt door 2 'schelpen' die elektrisch uit elkaar gaan.

Kenmerken

- Weerstandverlagend. De TEK wordt elektrisch opgerekt zodat de voet er makkelijk ingestoken kan worden. Er is heel weinig kracht in de handen of armen nodig.
- De apparaten zijn vrij groot en zwaar en kunnen niet makkelijk meegenomen worden.
- De hulpmiddelen zijn geschikt voor open en gesloten teenstuk. Het Steunkouspistool Aan kan ook gebruikt worden voor een panty.
- Beide hulpmiddelen zijn niet éénhandig te gebruiken.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- Het Steunkouspistool Aan heeft een accu en kan daardoor overal gebruikt worden. De accu moet wel regelmatig opgeladen worden. De HelpSoq gaat met een stekker in het stopcontact en kan alleen in de buurt van een stopcontact gebruikt worden.
- De HelpSoq is niet geschikt voor TEK in een kleine maat.
- Het gebruik van het Steunkouspistool Aan vraagt veel ruimtelijk inzicht en is complex in gebruik.

Tips

- De Helpsoq is ook geschikt voor gebruik door een (mantel) zorgverlener. Het Steunkouspistool Aan is alleen geschikt voor zelfstandig gebruik.



Weerstandverlagend en armverlengend elektrisch hulpmiddel

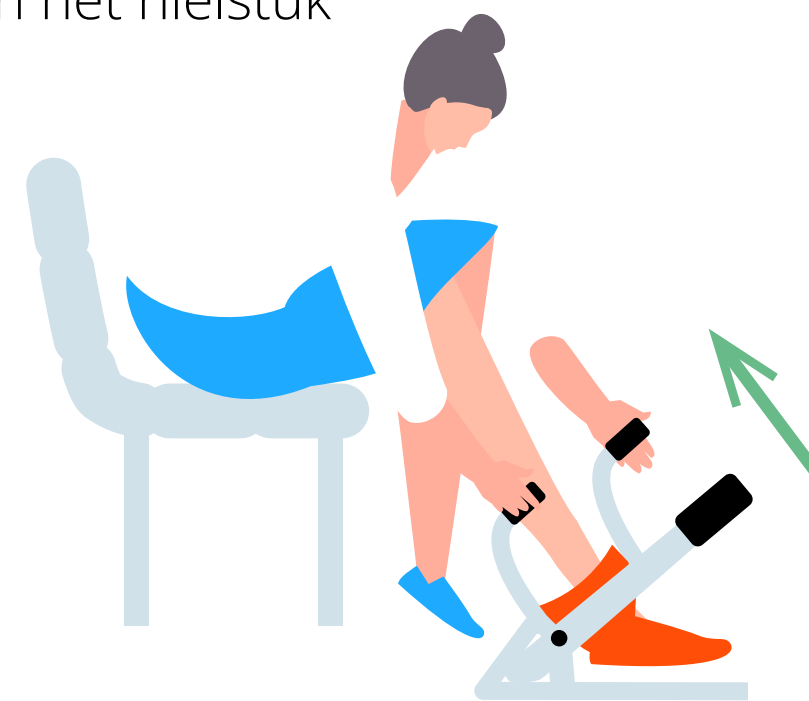
Er zijn op dit moment (sept 2025) 2 elektrische aantrek hulpmiddelen die heel verschillende werken; het Steunkouspistool en de Helpsoq met armverlengers. Hiernaast wordt het gebruik van het Steunkouspistool beschreven. Het gebruik van de Helpsoq wordt op de volgende pagina beschreven.

Hoe het Steunkouspistool te gebruiken

1. Zorg voor een comfortabele zithouding.
2. Zet de schelpen in de beginstand en schuif de TEK gelijkmatig tot de hiel over de schelpen.
3. Span de TEK op zodat de voet door de opening kan. Hou daarbij met één hand de TEK tegen zodat de hiel van de TEK op de vaste schelp blijft zitten.
4. Houd het hulpmiddel rechtop, met de opening van de TEK voor de TEK-drager.
5. Steek de voet door de opening van de TEK.
6. Als de tenen goed in de TEK zitten wordt het hulpmiddel langzaam om de hiel heen gehaald worden tot de hiel netjes in het hielstuk van de TEK zit.

7. Haal nu het hulpmiddel rustig langs het been naar boven. De TEK zal geleidelijk van het hulpmiddel afglijden.

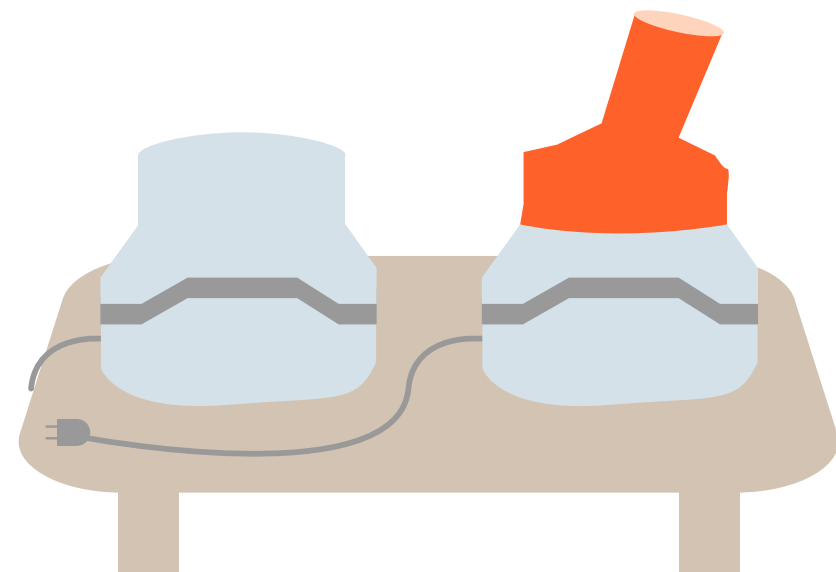
Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Weerstandverlagend elektrisch hulpmiddel

Hoe de Helpsoq te gebruiken

1. Zet het apparaat op tafel, steek de stekker in het stopcontact en zet het apparaat aan.
2. Plaats de TEK op de kop van het apparaat, zonder de bovenrand om te slaan, over de bovenste wieltjes en laat de wieltjes hun werk doen.
3. De TEK wordt nu automatisch opgestroopt, help hierbij een beetje mee met de handen, door licht over de wieltjes te wrijven.
4. Stop het apparaat, wanneer de hiel van de TEK over de onderste wieltjes is gerold
5. Neem de ring met de TEK van het apparaat af en kijk van onder of de hiel nog net te zien is (verdikte halve maan). Het gat voor de tenen moet naar boven wijzen.



6. Ga zitten en schuif de ring over de voet, en gebruik eventueel de vingers om de TEK niet te snel van de ring te laten gaan. Als bukken een probleem is kan de ring op de armverlengers gelegd worden. De ring wordt aan de handvatten over het been geschoven.
7. Schuif de ring door over het been totdat de TEK volledig op het been zit.
8. Trek de twee handvatten los en verwijder de helften (magnetische werking).



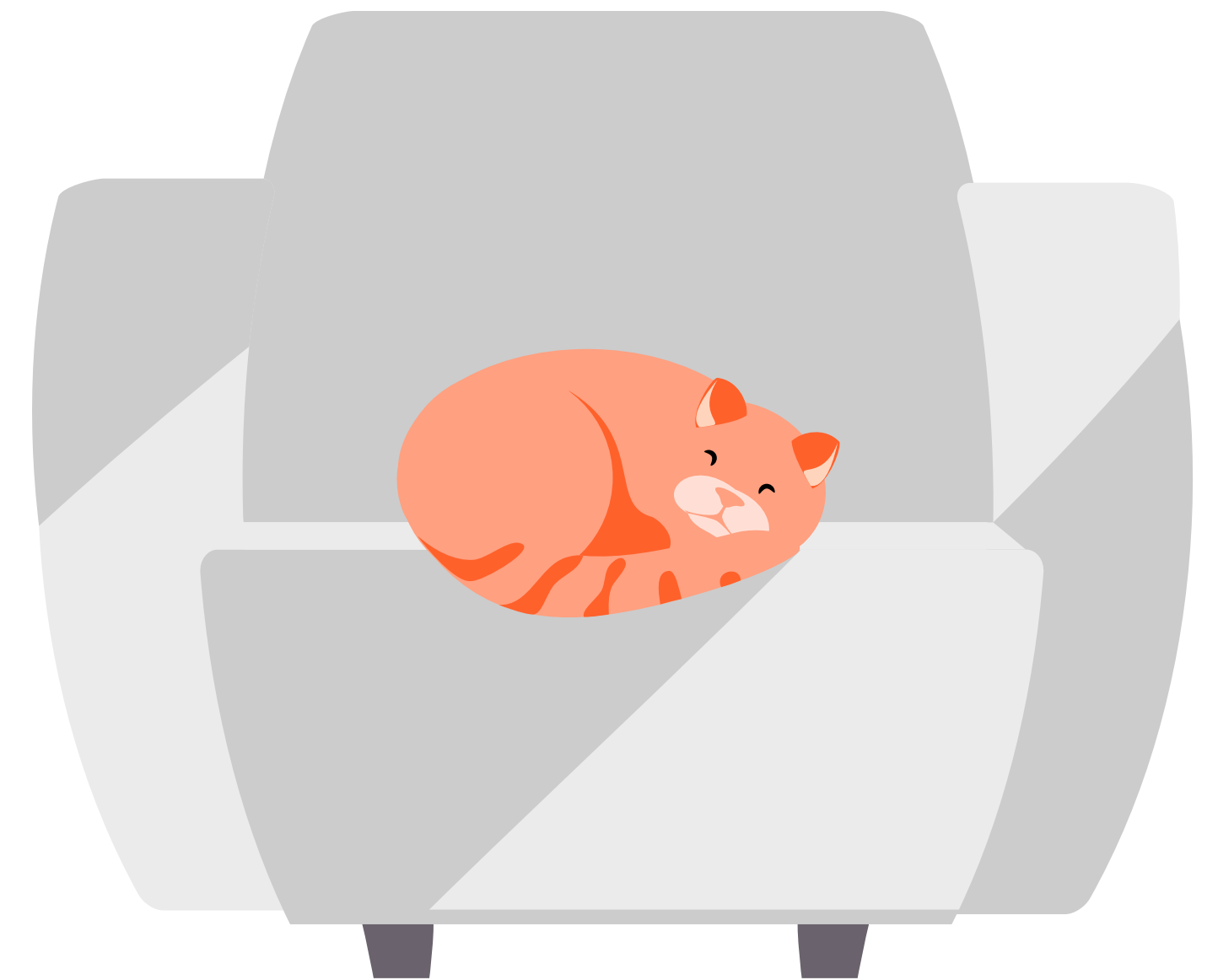
Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Elektrische hulpmiddelen

		Geschikt voor:										
Soort hulpmiddel	Elektrisch		Armverlengend	Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Panty	Verschillende maten	Accu	Website	
			HelpSoq									Bekijk de website
			Steunkouspistool Aan									Bekijk de website

Overzicht van hulpmiddelen voor het uittrekken van TEK



Weerstandverlagende hulpmiddelen

In het kort

Een weerstandverlagend hulpmiddel zorgt ervoor dat de TEK makkelijker over de huid glijdt. Daardoor is er minder kracht nodig. Deze categorie hulpmiddelen is geschikt voor zelfstandig gebruik en geschikt voor gebruik door een mantelzorger of professionele zorgverlener.

Er zijn verschillende soorten hulpmiddelen

A Glijzak

Een glijzak is gemaakt van glad materiaal met een speciale coating in de vorm van een puntzak. Een glijzak voor het uittrekken van de TEK wordt eerst over de TEK aangetrokken en bij de enkel gefixeerd met een elastiek of klittenband. Vervolgens wordt het boord van de TEK over de glijzak naar beneden getrokken. De glijzak verlaagt de wrijving. Er gaan geen twee stroeve lagen TEK over elkaar.

- Verkrijgbaar in verschillende maten, daarom ook geschikt voor benen met een grote omvang.

B Dubbelwandige flexibele rol

Een zachte dubbelwandige flexibele rol waarmee de TEK over het been kan worden gerold.

- Eén maat, daarom is de rol niet geschikt voor benen met een grote omvang.
- Geschikt voor open en gesloten teenstuk.
- Vereist goede motorische vaardigheden.

Het hulpmiddel is praktisch bij

- Verminderde kracht in handen en armen.
- Kortademigheid/ verminderde conditie.

Voorwaarde voor gebruik

- Bereiken van de tenen door te bukken of door de voet op het andere been te leggen.



Glijzakken

De glijzak is gemaakt van zeildoek van een glad materiaal met een speciale coating. De glijzak heeft soms 2 lagen, meestal in de vorm van een puntzak. Er is een bandje of elastiek om de glijzak tijdelijk losjes te fixeren bij de enkel. De glijzak verlaagt de wrijving door de gladde laag, maar ook doordat er geen 2 lagen TEK over elkaar getrokken hoeven te worden. De glijzak zit ertussen. Daardoor glijdt de strakke TEK makkelijk over het been en met name de hiel.

Kenmerken

- Weerstandverlagende glijzak.
- Te gebruiken bij open en gesloten teenstuk.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- Sommige glijzakken zijn voor zowel aan- en uittrekken te gebruiken. Andere alleen voor uittrekken van TEK.
- Sommige glijzakken hebben een elastiek om de glijzak te fixeren rond de enkel, andere een band met klittenband-sluiting. Probeer uit wat het makkelijkst werkt.
- Bij sommige hulpmiddelen zit het fixatiebandje of elastiek aan het hulpmiddel vast. Zo raakt het niet kwijt.
- Sommige glijzakken hebben geen mogelijkheid om te fixeren rond de enkels. Deze zullen makkelijker tussen de TEK uit schuiven, waardoor er alsnog twee lagen TEK over elkaar schuiven.
- Sommige hulpmiddelen moeten op een bepaalde manier om het been gewikkeld of geknoopt worden.
- Sommige glijzakken zijn in verschillende maten verkrijgbaar. Vooral bij benen met een grote omvang is dit een aandachtspunt.
- Sommige glijzakken zijn rondom gestikt, dan past een grote voet mogelijk niet goed. Sommige glijzakken hebben flappen, dan kan er meer gevarieerd worden in lengte. Ze zijn dan ook geschikt voor grote voeten.
- Er zijn subtiele verschillen in de gebruikte materialen. Sommige mensen hebben een voorkeur voor een materiaal: zacht, soepel of juist stevig.
- Niet alle aanmeters leveren alle glijzakken, vanwege contracten met leveranciers.

Glijzakken *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Afhankelijk van het model wordt de glijzak over het been met TEK aangetrokken of om het been met TEK gewikkeld.
2. Fixeer, indien aanwezig, het bandje of elastiek met lichte spanning rond de enkel.
3. Sla de TEK aan de boord terug over de glijzak.
4. Trek de TEK over de voet uit. Bij een aantal modellen moet het bandje losgetrokken worden als de TEK dubbel tot bij de enkel zit.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.

Tips

- Gebruik een anti-slipmatje op de vloer om de TEK van de voet te schuiven.
- Trek handschoenen aan zodat de TEK uitgewreven kan worden in plaats van uitgetrokken. Ook is er dan minder kans om de TEK met de nagels te beschadigen.
- Door de voet op een verhoging te zetten is het makkelijker om de tenen te bereiken.



Glijzakken

		Geschikt voor:					Soort hulpmiddelen Glijzakken
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	
	Arion Off						
	Arion Sim-Slide						
	Arion Magnide 2in1						
	Venotrain glider						
	Eritek Slip Perfect						
	Eritek Slip Voet						
	Medi 2in1						
	Proflebo All in One						
	Steve Glide Clipper						
	Steve Glide Dolphin met GlideOFF						

Ja

Mogelijk, maar niet voor deze functie ontwikkeld

Flexibele dubbelwandige rol

De Doff N' Donner is een uniek product, er zijn geen vergelijkbare hulpmiddelen. De Doff N' Donner bestaat uit een zachte dubbelwandige flexibele rol waarmee de TEK over het been kan worden gerold.

Kenmerken

- Let op: wordt niet aanbevolen bij hartproblemen en trombose.
- Verkrijgbaar in 1 maat, daardoor is de rol niet geschikt voor benen met grote omvang.
- Geschikt voor open en gesloten teenstuk.
- Niet geschikt voor éénhandig gebruik.
- TEK over de rol trekken kan pijnlijk zijn voor mensen met pijnklachten in de handen.

Hoe te gebruiken

1. De koker wordt niet gebruikt bij het uittrekken.
2. Schuif de rol over de voet en breng hem omhoog tot onder de knie.
3. Trek het boord van de TEK over de rol naar beneden.
4. Rol de rol naar beneden waarbij de TEK vanzelf op de rol gerold wordt.
5. Rol de rol met 2 handen helemaal af.
6. Verwijder de TEK van de rol.

Tips

- Met gebruik van anti-sliphandschoenen is het makkelijker om de rol van de voet te rollen.
- Als het bukken tot aan de tenen niet lukt en ook de voet niet over het andere been gelegd kan worden, kan er met de voet met rol en TEK over een anti-slip mat gewreven worden om zo de rol over de voet af te rollen.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Flexibele dubbelwandige rol

		Geschikt voor:							
Soort hulpmiddel	Glijzak		Doff N' Donner	Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	Website

Armverlengende hulpmiddelen

In het kort

Een armverlengend hulpmiddel brengt de TEK met een statief naar beneden. Bukken is niet meer nodig. Deze categorie hulpmiddelen is alleen geschikt voor zelfstandig gebruik.

Er zijn twee soorten armverlengende uittrekhulpmiddelen:

A Frames

De frames worden met twee handen naar beneden geduwd.

B Schoenlepels

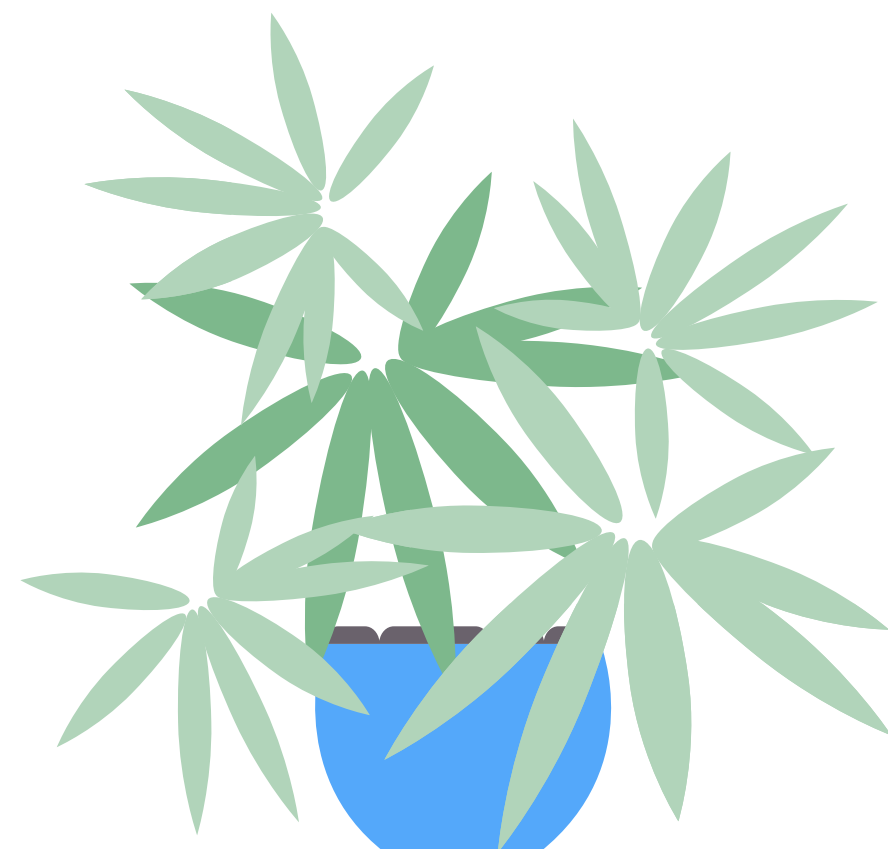
De schoenlepels zijn eenhandig te gebruiken.

Dit hulpmiddel is praktisch bij

- Rugklachten
- Heupklachten
- Knieklachten
- Zwaarlijvigheid
- Zwangerschap
- Kortademigheid

Voorwaarden voor gebruik

- Voldoende kracht in de handen.
- Goede balans in stand voor staand gebruik en een veilig steunpunt.
- Voldoende buiging in heup, knie en enkel.
- Voldoende cognitie. Het gebruik van een armverlengend hulpmiddel is complexer dan het gebruik van een glijzak.



Frames

Een armverlengend hulpmiddel bestaat uit een frame dat in de hand(en) gehouden wordt. De bevestigingspunten worden aan de zijkant of achterkant tussen de TEK en het been gestopt. Bij sommige hulpmiddelen wordt eerst het boord omgeslagen zodat het hulpmiddel niet direct de huid raakt. Vervolgens wordt het frame met de TEK naar beneden en de TEK over de hiel geduwd.

Kenmerken

- Armverlengend, bukken is niet noodzakelijk.
- Voor TEK met een open en gesloten teenstuk, meestal niet bruikbaar voor een panty.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- De Steve Complete, Dressbuddy Aan/Uit, HandyLegs en HandyFix zijn ook te gebruiken om de TEK aan te trekken.
- De Dressbuddy's en de HandFix zijn éénhandig te gebruiken, de rest niet.
- De HandyFix en Steve Complete zijn verkleinbaar en daardoor makkelijker mee te nemen.

- Met de Steve Complete is het mogelijk de TEK onder de voet uit te duwen waardoor men het been niet hoeft terug te trekken uit de TEK. Dit kan wenselijk zijn bij problemen aan het heup- of kniegewricht.

Hoe te gebruiken

1. Plaats het hulpmiddel tussen het boord van de TEK en de huid of sla de bovenrand van de TEK om: plaats de bevestigingspunten tussen het boord en de TEK. In het geval van de Steve Complete: Plaats de ring tussen het been en de TEK. Plaats de

groene basis van de Steve Complete recht over de ring heen en duw de TEK uit. Dit kan via de voorzijde of achterzijde van het been.

2. Duw het hulpmiddel naar beneden, strek de voet als de TEK bij de hiel komt.
3. Haal de TEK van de bevestigingspunten af en leg het hulpmiddel opzij.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Frames *(vervolg)*

Tips

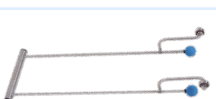
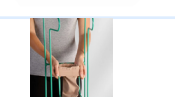
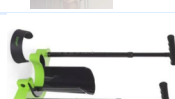
- Gebruik een glijzak om de weerstand te verlagen en de TEK te beschermen.
- Gebruik een anti-slipmatje om de TEK over de hiel te schuiven.
- Het zijn grote hulpmiddelen die minder makkelijk mee te nemen zijn. De HandyFix en Steve Complete zijn wel verkleinbaar.
- Bij de Steve Complete zijn er meerdere manieren van uittrekken mogelijk. Zo kan de gebruiker kiezen voor het eerst verwijderen van de aantrekkoker, maar dit is niet noodzakelijk. Bij aanwezigheid van eventuele handproblemen kan de gebruiker de aantrekkoker ook laten zitten.

Maatvoering

- Sommige frames zijn in verschillende maten verkrijgbaar.
- De Dressbuddy is ook verkrijgbaar in een uitvoering die door een hulphond te gebruiken is.
- De Dressbuddy kan op verzoek op maat gemaakt worden op basis van specifieke wensen.



Frames

		Geschikt voor:					Website
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	
Soort hulpmiddel	Frame		Eritek Dressbuddy Aan/Uit				Bekijk de website
			Eritek Dressbuddy staand				Bekijk de website
			Eritek Dressbuddy Uit				Bekijk de website
			Eritek Dressbuddy Uit met wieltjes				Bekijk de website
			HandyLegs BV: HandyLegs				Bekijk de website
			HandyLegs BV: HandyFix				Bekijk de website
			Juzo Easy Fit				Bekijk de website
			Steve Complete				Bekijk de website

Schoenlepels

Deze categorie armverlengende hulpmiddelen lijkt op een schoenlepel. De Easy Lever is flexibel en buigt achter de hiel. De Medi Butler Off en de HandyOFF zijn stijf en buigen niet.

Kenmerken

- Armverlengend, bukken is niet meer noodzakelijk.
- De hulpmiddelen zijn alleen te gebruiken om TEK uit te trekken.
- De hulpmiddelen zijn éénhandig te gebruiken.
- De hulpmiddelen zijn minder geschikt voor een kwetsbare huid omdat het hulpmiddel over de huid glijdt.

Overwegingen bij het maken van een keuze

- Het materiaal van het uiteinde van de HandyOFF is van zacht materiaal. De Butler Off en de Easy Lever zijn gemaakt van hard kunststof, daardoor is de kans op huidbeschadigingen groter.
- De Butler Off en de HandyOFF worden bij de hiel van het been af bewogen. Zo wordt de TEK over de hiel gewipt.
- Bij de Easy Lever wordt recht naar beneden geduwd. Het uiteinde buigt rond de hiel. Het gebruik van de Easy Lever vereist handigheid en durf. De eerste keren geeft dit het gevoel dat het hulpmiddel door de TEK heen gedrukt wordt.

Tips

- Maak bij de HandyOFF gebruik van een glijzak om de weerstand te verlagen en ter bescherming van de TEK.

Schoenlepels *(vervolg)*

Hoe te gebruiken

1. Stop het hulpmiddel bij het boord tussen de TEK en de huid.
2. Duw het hulpmiddel naar beneden. Bij de Easy Lever wordt recht naar beneden geduwd, het hulpmiddel buigt rond de hiel. De Medi Butler en de HandyOFF worden bij de hiel van het been af bewogen. Zo wordt de TEK over de hiel gewipt.
3. Haal de TEK van het hulpmiddel af.

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Schoenlepels

Soort hulpmiddelen		Geschikt voor:						
		Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Verschillende maten	Verkleinbaar	Website
Schoenlepel		Arion Easy Lever						Bekijk de website
		HandyLegs BV: HandyOFF						Bekijk de website
		Medi Butler Off						Bekijk de website

Elektrische hulpmiddelen

In het kort

Deze hulpmiddelen trekken de TEK elektrisch uit en zijn bedoeld voor zelfstandig gebruik. Bij beide hulpmiddelen wordt de TEK elektrisch van het been gestroopt. Voor beide hulpmiddelen is weinig arm/handkracht vereist en hoeft er niet gebukt te worden.

Er zijn verschillende soorten hulpmiddelen

- A** Verplaatsbaar elektrisch uittrek hulpmiddel
- B** Elektrisch uittrek hulpmiddel aan de muur bevestigd

Overwegingen bij het maken van een keuze

- Het steunkouspistool is verrijdbaar.
- Het Steunkouspistool heeft een accu en kan daardoor overal gebruikt worden. Het hulpmiddel moet regelmatig opgeladen worden. Het apparaat is groot en zwaar, en hierdoor niet handig om mee te nemen op reis.

- De Ort.O.Mate wordt aan de muur bevestigd en gaat met een stekker in het stopcontact. De Ort.O.Mate is niet verplaatsbaar en alleen te gebruiken waar deze bevestigd is. De ruimte tussen de zitplaats en de Ort.O.Mate moet minimaal de lengte van het been en de lengte van de TEK zijn.
- De afstandsbediening van de Ort.O.Mate zit met een touwtje vast aan de klem. Zo kan de klem naar de TEK-drager toe getrokken worden voor het uittrekken van de tweede TEK zonder op te staan en te bukken.

Deze hulpmiddelen zijn praktisch bij problemen bij

- Problemen met bukken door rugklachten, heupklachten, knieklachten, zwaarlijvigheid of zwangerschap.
- Verminderde kracht in handen, polsen, ellebogen of schouders.
- Verminderde conditie.

Kenmerken

- Weerstandverlagend en armverlengend. Er is heel weinig kracht in de handen of armen nodig.
- De hulpmiddelen zijn geschikt voor open en gesloten teenstuk en voor een panty.
- Beide hulpmiddelen zijn éénhandig te gebruiken.



Elektrisch uittrekhulpmiddel aan de muur bevestigd

Hoe te gebruiken

1. Zorg voor een stevige zithouding.
2. Sla het boord van de TEK om en duw de rubberen bolletjes aan de achterzijde van het been tussen de twee lagen TEK.
3. Richt de afstandsbediening op het apparaat en druk op de rode knop.
4. De katrol in het apparaat rolt de band op, waardoor de TEK van het been af wordt gestroopt.

5. Als de TEK van het been af is, kan de klem naar de TEK-drager toe getrokken worden met het touwtje aan de afstandsbediening.
6. Haal de TEK van de bolletjes en voer dezelfde handeling uit voor het andere been (indien van toepassing).

Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Verplaatsbaar elektrisch uittrekhelpmiddel

Hoe te gebruiken

1. Zorg voor een stevige zithouding.
2. Zet het hulpmiddel voor het been en zet de voet op het plateautje.
3. Druk op de knop van het handvat en laat het anti-slipbeugeltje omhoog komen tot aan de knieholte.
4. Stop het beugeltje tussen de TEK en de huid aan de achterzijde van het been bij de knieholte.



5. Schakel het knopje op het handvat om en laat het beugeltje naar beneden bewegen. De TEK wordt nu naar beneden gestroopt.
6. Als het beugeltje beneden is, wordt de kolom naar de TEK-drager toe gekanteld en rolt de TEK-drager het hulpmiddel van zich af. Zo wordt de TEK over de hiel en de voet gestroopt.
7. Haal de TEK van het hulpmiddel. Hiervoor is het wel nodig om te bukken.



Raadpleeg altijd de instructie van de fabrikant voor het juiste gebruik van het hulpmiddel. De meeste fabrikanten hebben ook een instructiefilmpje op hun website.



Elektrische hulpmiddelen

		Geschikt voor:								
Soort hulpmiddel	Schoenlepel	Aantrekken	Uittrekken	Open teenstuk	Gesloten teenstuk	Panty	Verschillende maten	Accu	Website	
			Ort.O.Mate							Bekijk de website
			Steunkouspistool Uit							Bekijk de website