

# Oefenmaatje bij steunkousen

U maakt het verschil bij het oefenen met steunkousen

Een familielid, buur of vriend(in) krijgt binnenkort steunkousen. Met een hulpmiddel kan iemand deze kousen zelfstandig leren aan- en uittrekken. Maar oefenen is daarbij cruciaal en dat gaat veel beter samen.



# Als oefenmaatje speelt u tijdelijk een belangrijke rol. U helpt niet bij de zorg, maar bij het zelfstandig worden.

## Wat houdt uw rol in?



U bent (indien mogelijk) aanwezig bij de uitleg van de ergotherapeut of professional.



U kijkt mee (of filmt eventueel) hoe het hulpmiddel gebruikt wordt.



U helpt mee bij het oefenen, vooral de eerste paar dagen.



U moedigt aan, helpt herinneren en denkt praktisch mee.

Het oefenen is tijdelijk: meestal lukt het binnen een paar dagen tot twee weken zelfstandig.

## Waarom is uw hulp belangrijk?



Door uw hulp leert iemand sneller omgaan met het hulpmiddel.



U voorkomt dat er (onnodig) thuiszorg moet komen.



U draagt bij aan zelfredzaamheid en dat is fijn voor iedereen.

## Denk u het niet alleen te kunnen?



U hoeft het niet alleen te doen, misschien kunt u het oefenen ook afwisselen met een ander familielid of buur.



Tip: Vraag bijvoorbeeld: “Zou u één of twee ochtenden kunnen helpen met oefenen? Dan wisselen we het een beetje af.”