

Handleiding



Hét hulpmiddel voor
het zelfstandig
aan- en uittrekken van
uw steunkousen!

HandyLegs® is een product van HandyCare Holding B.V.
www.handylegs.com

Hartelijk gefeliciteerd met uw aankoop!

Met HandyLegs® kunt u zelfstandig uw steunkousen aan- en uittrekken. U bent dus niet meer afhankelijk van de thuis- of mantelzorg. Wist u dat u HandyLegs® ook kunt gebruiken voor gewone kousen en sokken? Mooi meegenomen!

In deze brochure vindt u:

- *Een algemene inleiding* *bladzijde 4*
- *Voordat u begint* *bladzijde 5*
- *Steunkous aantrekken met de Instapmethode* *bladzijde 6*
- *Steunkous aantrekken met de Streckmethode* *bladzijde 8*
- *Steunkous uittrekken zonder glijzak* *bladzijde 10*
- *Steunkous uittrekken met glijzak* *bladzijde 11*
- *Veel gestelde vragen en antwoorden* *bladzijde 13*

Algemene inleiding

Deze handleiding begeleidt u stap voor stap met het aan- en uittrekken van uw steunkousen. U kunt uiteraard ook om een persoonlijke instructie vragen bij uw steunkousenleverancier, thuiszorgmedewerker of ergotherapeut.

Verder vindt u op onze website www.handylegs.com zeer gewaardeerde instructievideo's. In deze video's laten wij zien hoe u HandyLegs® optimaal kunt gebruiken.

Wij vragen u vriendelijk te controleren of u bij HandyLegs® ook een *antislipmatje* en een *glijzak* heeft gekregen. Is dit niet het geval, neemt u dan contact op met uw (steunkousen)leverancier.



Glijzak en elastisch klittenbandje



Antislipmatje

Let op!

De meegeleverde glijzak kan afwijken van het afgebeelde exemplaar. Leest u daarom ook altijd in de gebruiksaanwijzing van de glijzak hoe deze gevouwen moet worden voor het aan- en/of uittrekken.

Voordat u begint

Het is belangrijk dat u het volgende zelfstandig kunt:

1. Op een (keuken)stoel zitten zonder armleuningen.
2. U kunt tot halverwege uw kuit reiken.
3. U kunt uw been en voet actief (zonder hulp) buigen en/of strekken.
4. U hebt voldoende kracht in beide handen om iets vast te houden.

Let op!

- Ga niet staan of lopen wanneer u de glijzak om uw voet heeft of wanneer u bezig bent met HandyLegs®.
- Wanneer u HandyLegs® niet gebruikt, zet u deze altijd ondersteboven op de handvatten. Ook als u bezig bent met het aantrekken van uw (steun)kousen zet u HandyLegs® tussendoor op de handvatten neer.

Welke methode past bij u?

Omdat niet elke steunkous even makkelijk aantrekt, beschrijven wij in deze handleiding 2 methodes voor het aan- en uittrekken van uw steunkousen. Kousen zonder naad zijn elastischer dan kousen met naad. Dit maakt het soms lastiger om deze aan- en/of uit te trekken.

U kunt zelf, of samen met uw zorgverlener bepalen welke methode u prettig vindt.

Wij adviseren:

1. De Instapmethode is geschikt voor alle (steun)kousen, in het bijzonder de kousen zonder naad.
2. De Strekmethode is vooral geschikt voor steunkousen met naad.

Steunkousen aantrekken met de Instapmethode

Met de Instapmethode trekt u bijna moeiteloos alle soorten (steun)kousen aan. Voor kousen met een naad kunt u ook de Streckmethode volgen. Voor een steunkous met dichte teen, gebruikt u een speciale aantrekkzak. Uw (steunkousen)leverancier kan u adviseren.



STAP 1

- Ga op een stoel zonder armleuningen zitten.
- De antislipmat ligt onder uw voet.
- U heeft HandyLegs®, steunkousen en glijzak bij de hand.



STAP 2

- Maak aan de bovenkant van de kous een omslag van ongeveer 5-7 cm.



STAP 3

- Plaats HandyLegs® tussen uw benen.
- De handvatten staan uit elkaar op de grond.



STAP 4

- Plaats de groene lepels in de omslag van de kous.
- De hiel van de steunkous wijst omhoog.



STAP 5

- Steek de lus van de glijzak in de kous en trek deze door tot hij uit de voorkant van de voet steekt.



STAP 6

- Sla de glijzak terug over de kous.

TIP!

U kunt ook de zak met de opening naar u toe op het antislipmatje leggen en met de voet in de zak glijden. U kunt dan stap 5 en 6 overslaan.

Zorg ervoor dat uw voet met de glijzak altijd op het antislipmatje staat om uitglijden te voorkomen.



STAP 7

- Draai HandyLegs® om en pak deze bij de bovenste handvatten vast.
- U kunt nu uw voet in de glijzak met kous steken.



STAP 8

- Spreid de lepels door de handvatten iets naar elkaar toe te bewegen.
- Druk de zwarte lepels van HandyLegs® stevig in het matje.
- Stap nu met uw hele voet in de kous.

LET OP!

Wrijf afwisselend uw voorvoet en hiel steeds naar voren over het antislipmatje om de voet van de kous op zijn plaats te brengen.



STAP 9

- Trek HandyLegs® en kous aan de handvatten omhoog.
- Gebruik ook de middelste handvatten.



STAP 10

- Pak met één hand HandyLegs® bij het scharnier vast.
- Haal met de andere hand de kous los van de lepel.
- Herhaal dit voor de andere kant.



STAP 11

- Wrijf nu met uw voet over het antislipmatje totdat de lus van de glijzak tevoorschijn komt.
- Steek vervolgens de zwarte lepel van HandyLegs® door de lus en plaats deze stevig in het matje.



STAP 12

- Trek vervolgens uw been naar achteren, zodat de glijzak uit de kous wordt getrokken.



Belangrijk: Corrigeer eventueel de voet van de kous door met uw voet over het antislipmatje te wrijven.

Wanneer u HandyLegs® niet gebruikt, zet u deze altijd ondersteboven op de handvatten.

Vanaf bladzijde 10 leest u hoe u de steunkous weer zelfstandig kunt uit-trekken.

Steunkousen aantrekken met de Streckmethode



STAP 1

- Ga op een stoel zonder armleuningen zitten.
- De antislipmat ligt onder uw voet.
- U heeft HandyLegs®, steunkousen en glijzak bij de hand.



STAP 2

- Maak aan de bovenkant van de kous een omslag van ongeveer 15-20 cm.



STAP 3

- Plaats HandyLegs® tussen uw benen.
- De handvatten staan uit elkaar op de grond.



STAP 4

- Plaats de groene lepels in de omslag van de kous.
- Zorg ervoor dat de naad van de steunkous tussen de groene lepels loopt.
- De hiel van de steunkous wijst omhoog.



STAP 5

- Maak de glijzak lang door deze uit te trekken.
- Plaats de glijzakzijde zonder lus tot de hiel in de kous.



STAP 6

- Leg het overgebleven deel van de glijzak naar voren over de zwarte lepels en de hiel van de kous.



STAP 7

- Draai HandyLegs® om en pak deze vast bij de bovenste handvatten.
- Strek uw been en steek uw voet **op** de glijzak **in** de kous.



STAP 8

- Trek HandyLegs® en kous aan de handvatten omhoog.
- Gebruik ook de middelste handvatten.



STAP 9

- Pak met één hand HandyLegs® bij het scharnier stevig vast.



STAP 10

- Haal met de andere hand de kous los van de lepel.
- Herhaal dit voor de andere kant.



STAP 11

- Schuif nu de voet van de kous met behulp van het antislipmatje op zijn plaats.



STAP 12

- Trek door middel van de lus de glijzak uit de steunkous.



Belangrijk: Corrigeer eventueel de voet van de kous door met uw voet over het antislipmatje te wrijven.

Wanneer u HandyLegs® niet gebruikt, zet u deze altijd ondersteboven op de handvatten.

Vanaf bladzijde 10 leest u hoe u de steunkous weer zelfstandig kunt uittrekken.

Steunkousen uittrekken zonder glijzak



STAP 1

- Ga op een stoel zonder armleuningen zitten.
- De antislipmat ligt onder uw voet.
- U heeft HandyLegs® bij de hand.



STAP 2

- Pak HandyLegs® bij het scharnier vast.
- De groene lepels wijzen naar voren.



STAP 3

- Trek de steunkous iets los van het been en breng beide zwarte lepels aan tussen kous en been.



STAP 4

- Zet uw voet recht onder uw knie.
- Pak HandyLegs® bij de middelste handvatten vast en kantel HandyLegs® iets naar voren, zodat het scharnier niet tegen uw been aan komt.



STAP 5

- Houd uw voet op de mat, terwijl u HandyLegs® voorzichtig naar beneden duwt tot u niet verder kunt.



STAP 6

- Pak HandyLegs® nu bij de bovenste handvatten.
- Strek uw been en duw HandyLegs® van u af om de kous uit te trekken.

TIP!

De steunkous zit nu binnenstebuiten. Steek uw hand in de steunkous en pak het teenstuk. Trek nu uw hand naar u toe en haal de kous van de lepels af. Voilà, de kous zit niet meer binnenstebuiten!



Belangrijk: Wanneer u HandyLegs® niet gebruikt, zet u deze altijd ondersteboven op de handvatten.

Wanneer het uittrekken van de steunkous lastig is, kunt u een glijzak gebruiken, zie hiervoor bladzijde 11

Steunkousen uittrekken met glijzak



STAP 1

- Ga op een stoel zonder armleuningen zitten.
- De antislipmat ligt onder uw voet.
- U heeft HandyLegs®, glijzak en elastisch klittenbandje bij de hand.



STAP 2

- Houd de zak aan de voorste flap vast en stap met uw voet in de zak.



STAP 3

- Bind het elastische klittenbandje niet te strak rond uw kuit of enkel.



STAP 4

- Vouw de glijzak **over** het elastische klittenbandje naar beneden.



STAP 5

- Trek de steunkous iets los van het been.
- Breng beide zwarte lepels aan tussen kous en been.



STAP 6

- Zet uw voet recht onder uw knie.
- Pak HandyLegs® bij de middelste handvatten vast en kantel HandyLegs® iets naar voren, zodat het scharnier niet tegen uw been aan komt.

LET OP!

Belangrijk: Zorg ervoor dat uw voet met de glijzak altijd op het antislipmatje staat om uitglijden te voorkomen.





STAP 7

- Houd uw voet op de mat, terwijl u HandyLegs® voorzichtig naar beneden duwt tot u niet verder kunt.



STAP 8

- Pak HandyLegs® nu bij de bovenste handvatten.
- Strek uw been, spreid HandyLegs® iets en duw de kous **over** de glijzak uit.

LET OP!

Belangrijk: Wanneer u HandyLegs® niet gebruikt, zet u deze altijd ondersteboven op de handvatten.



Op bladzijde 10 leest u hoe u een steunkous uittrekt zonder glijzak.

Veel gestelde vragen en antwoorden

Ook met HandyLegs® heb ik moeite om de steunkous over de hiel van mijn voet te krijgen. Wat kan ik doen?

Door de handvatten van HandyLegs® naar elkaar toe te brengen, gaan de lepels uit elkaar. De kous rekt uit en u heeft meer ruimte om uw voet in de kous te brengen. U kunt ook de volgende stappen proberen:



STAP 1

- Spreid de lepels door de handvatten naar elkaar toe te brengen.



STAP 2

- Draai HandyLegs® een kwartslag en trek deze met kous over uw hiel tot boven uw enkels omhoog.



STAP 3

- Eenmaal over de hiel, draait u HandyLegs® weer recht.

Ik heb een lieskous. Kan ik HandyLegs® gebruiken?

Ja, u kunt HandyLegs® gebruiken. Volg eerst onderstaande instructies:



STAP 1

- Maak eerst een grote omslag zo dat de lieskous dezelfde lengte heeft als een gewone (steun) kous.
- Nu maakt u een omslag van 10 cm.



STAP 2

- Plaats de lepels tussen beide boorden.

U kunt nu verder de instructies volgen voor het aantrekken van uw steunkous. U kunt bij beide methodes bij stap 5 beginnen.

Veel gestelde vragen en antwoorden

Ik heb een kwetsbare huid. Kan mijn huid beschadigen door HandyLegs®?

Nee, in principe is HandyLegs® zo ontworpen dat uw huid niet kan beschadigen. Bij een kwetsbare huid raden wij u wel aan een glijzak te gebruiken die het been omsluit. Verder is er een comfortsetje met neopreen lepelbeschermers verkrijgbaar. Bijkomend voordeel is dat er ON en OFF op staat. ON zijn de lepels waarmee u de kous aantrekt en OFF zijn de lepels waarmee u de kous weer uittrekt. Neem contact op met uw (steunkousen)leverancier of met onze Helpdesk op telefoonnummer: 0575 725 999.



Let op: bij een open wond op uw been kunt u HandyLegs® beter niet gebruiken.

Heb ik garantie op HandyLegs® en de bijgeleverde materialen?

Ja, u heeft tot een jaar na datum van aankoop garantie tegen gebreken als gevolg van materiaal- of fabricagefouten. Binnen deze garantieperiode kunt u HandyLegs® kosteloos ruilen. De glijzak en het antislipmatje hebben tegen dezelfde voorwaarden een garantietermijn van een half jaar.

Het is belangrijk dat u HandyLegs® en het meegele-

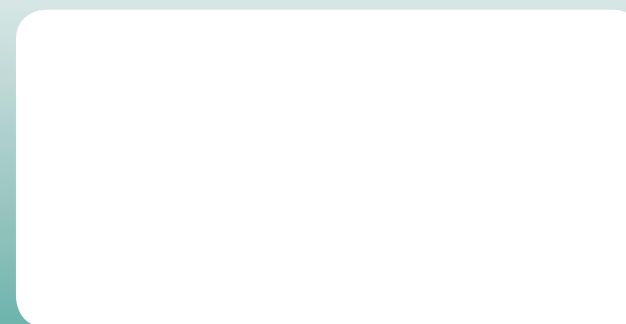
verde matje en glijzak gebruikt zoals aangegeven in de handleiding. Beschadigen HandyLegs® en het meegeleverde matje en glijzak, bijvoorbeeld door forcing van het scharnier, warmtebronnen (zoals kachels) en/of vetten (handcrème, bodylotion) dan valt dit niet meer onder de garantie.

Hoe kan ik HandyLegs® veilig schoonmaken?

Reinig HandyLegs® met een goed uitgewrongen, vochtige doek. Het is geen probleem om een milde zeepoplossing te gebruiken. Het is dan wel belangrijk dat u de zeepresten weer verwijderd met een schone, vochtige doek. De glijzak en de neopreen omkleiding van het scharnier kunt u met de hand wassen op 30 graden. Het matje wast u met de hand in lauwwarm water. Voor alle producten geldt niet chemisch reinigen of behandelen met bleekproducten en alleen met de handdoek drogen. Antislipmatje, glijzak, scharnierwikkels en neopreen beschermhoesjes niet strijken.



Uw leverancier:



Eén zorg minder!

Heeft u een vraag of opmerking? Wij staan graag voor u klaar.

De algemene voorwaarden vindt u op <http://nl.handylegs.com/algemene-voorwaarden/>.
Deze kunt u uiteraard ook bij ons opvragen.

Contactgegevens:

HandyLegs B.V.
Pruisenbergen 3
1251 CH Laren

T: 035 6922 875
F: 035 6922876
E: info@handylegs.com
W: www.handylegs.com

Distributeur NL:

Proflebo B.V.
Leeuweriklaan 24A
7203 JE Zutphen

T: 0575 725999
F: 0575 515975
E: info@proflebo.nl
W: www.proflebo.nl



Versie 2016-12

