

Strømper på og af - variationer



I denne vejledning viser vi dig, hvordan du kan hjælpe en person en strømpe på og af ved hjælp af Spilerdug.

Metoden gør det skånsomt for personen, og du som hjælper undgår belastning på fingre, arme og skuldre.

På vores hjemmeside finder du flere vejledninger og videoer om emnet.

Brehms Spilerdug ApS

+45 5764 8351 - info@spilerdug.dk - www.spilerdug.dk

Strømpe på



For at hjælpe en almindelig kort strømpe på, bruger vi her en strimmel rød Spilerdug på 100x30 cm

Indstil sengen i god arbejds højde og med knæknæk.



Fold strimlen på midten .

Lad personen løfte underbenet eller vippe tæerne op mod næsen for at skabe plads.

Før strimlen med åbningerne forrest op under personens ben.



Kræmmerhusmetoden

Lad den foldede ende af Spilerdugen række 2-3 cm forbi storetåen.

Fold et kræmmerhus med spidsen ud for storetåen.



Eller fold om tæer

Vip folden ned om tæerne, højst 5 cm,
og derefter ind fra hver side.



Placér strømpekaftet henover tæerne.

UNDLAD at samle strømpen sammen i hænderne først.



Glid strømpen på foden ned TIL hælen med flade hænder, indtil tåen er på plads.

Brug handsker med friktion, hvis dine hænder glider på strømpen.



Lav et lille ombug på strømpen.
Placér dine fingre i folden tæt på underlaget og skub med flade hænder strømpen op på plads.



Fjern Spilerdugen ved at trække vandret og skiftevis i siderne af det nederste lag.

Strømpe af



Glid Spilerdugen op til lige før strømpekanten.
Du kan som her lægge den med enten åbningerne eller folden forrest.



Eller

på tværs, der giver dig mere
Spilerdug at arbejde med, når
benet skal "pakkes ind".



Vip strømpekanten ned om-
kring Spilerdugen.



Grib om strømpen med sne-
boldegreb.

Rul strømpen nedad i etaper,
til den er helt af.

Placere flaske under læg

Når du skal give strømper på, smøre ind i creme eller andre opgaver ved personens fødder, skal du undlade at løfte benet.

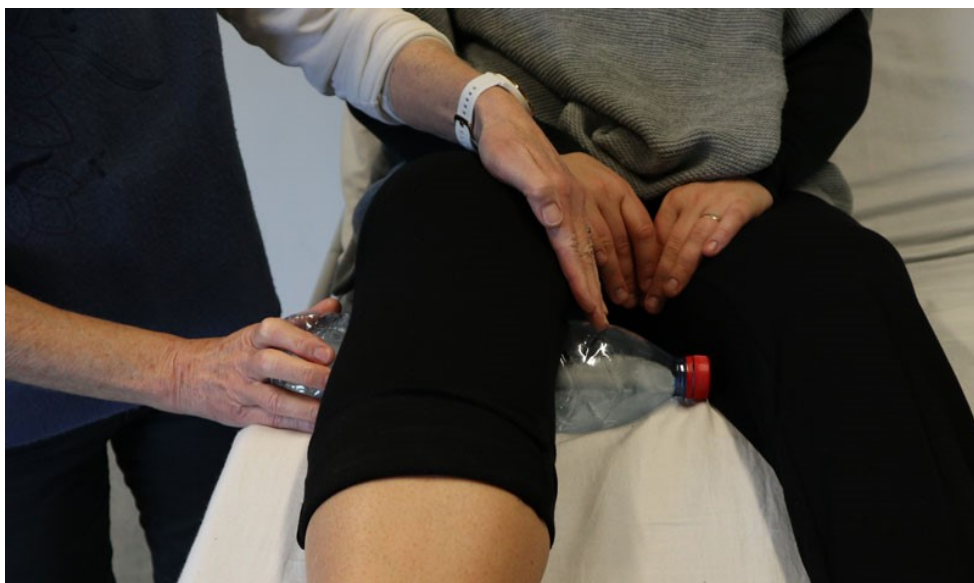
Hvis personen ikke selv kan løfte benet, kan trykket under hælen mindskes ved f.eks. at benytte sengens knæknæk, eller ved at personen vipper tæerne op mod sig selv.

Hvis der er behov for at hælen kommer helt fri af underlaget, kan du benytte en flaske under læggen, som vist nedenfor.



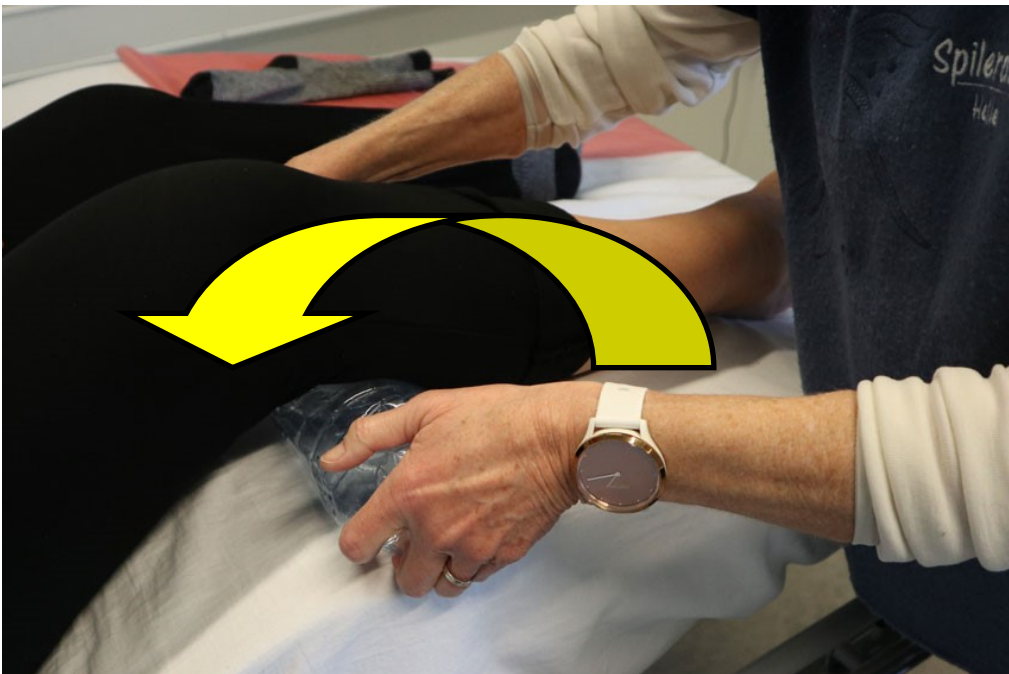
Rotér personens ben lidt indad ved at vippe knæet væk fra dig.

Glid flasken halvt ind under benet ved knæhasen.



Rotér benet lidt udad ved at vippe knæet mod dig selv.

Glid flasken helt ind under benet.



Tag fat i flasken på hver side af benet og rul den hen mod læggen ved at dreje den væk fra dig.



Drej flasken indtil hælen er fri af underlaget. Nu har du plads uden at skulle løfte.

Fjerne flaske under læg



Drej flasken den modsatte vej, så den ruller tilbage under knæhasen. Vip personens knæ væk fra dig og træk flasken ud.



På vores hjemmeside finder du også vejledninger og videoer om kompressionsstrømper. Både hvordan du tager dem på og af med Spilerdug.



Eller du kan se, hvordan du kan bruge vores Slipp, der især kan være en hjælp, når du anvender doff n'donner til strømpepåtagnig.



Spilerdug er CE-mærket under MDR EU No.2017/45 forordning (EU) 2017/745 og lever op til standard DS/EN 12182 2012-12-21 4. udgave.

