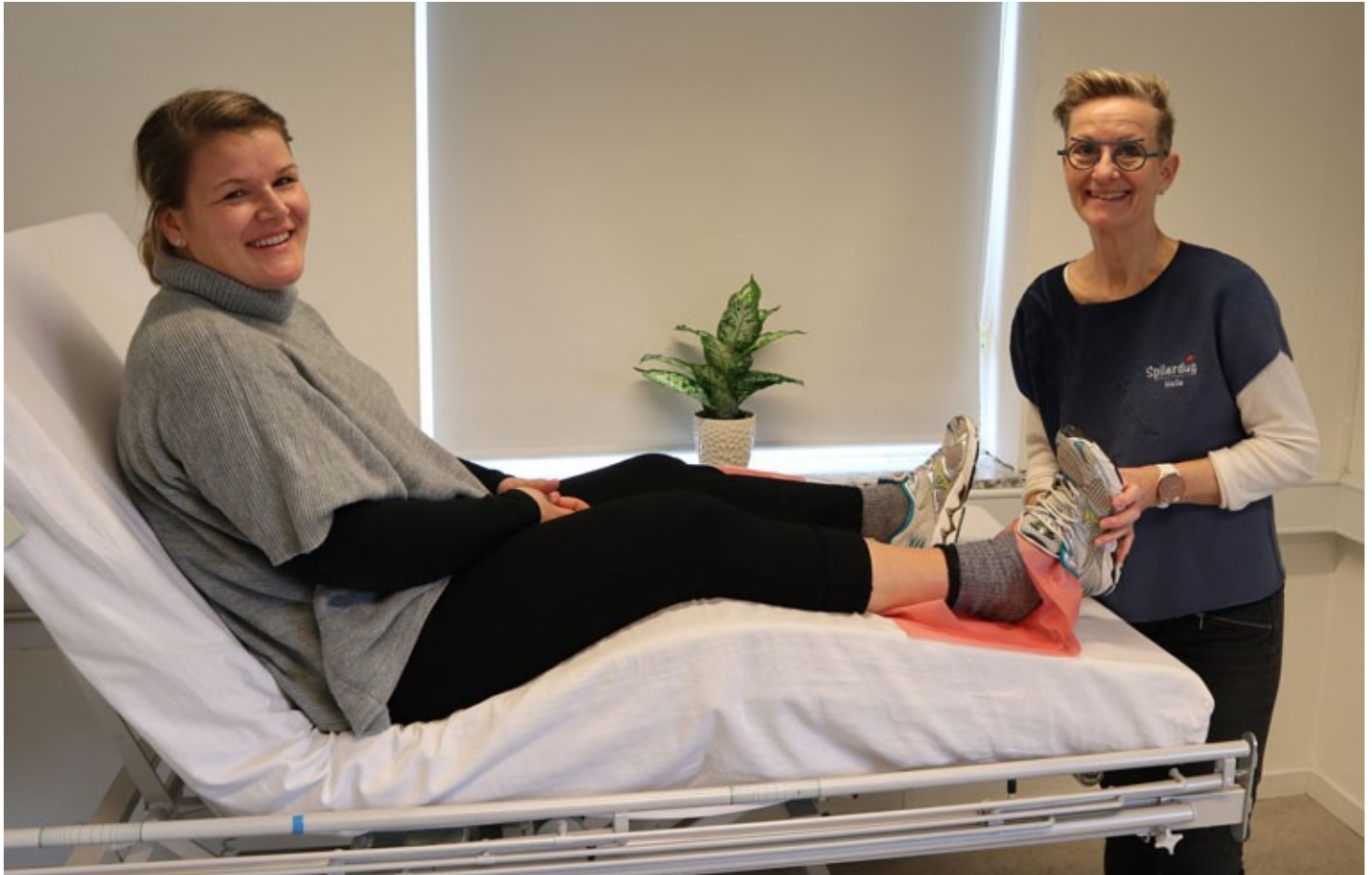


Sko på - variationer



I denne vejledning viser vi dig eksempler på, hvordan du kan hjælpe en person en sko på ved hjælp af Spilerdug, eller gøre det lettere for personen, når han/hun selv skal tage sko på.

Vi bruger strimler af rød spilerdug ca. 30x100 cm.

Metoderne 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.

Sko på i seng med én strimmel



Indstil sengen i hensigtsmæssig arbejds højde.

Glid strimlen ind under hælen med åbningerne forrest.

Åbn skoen så meget som muligt.



Kræmmerhusmetoden

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

Fold et løst kræmmerhus med spidsen ud for storetåen.



Eller fold om tæer

Vip folden ned om tæerne, højst 5 cm,

og derefter ind fra hver side.



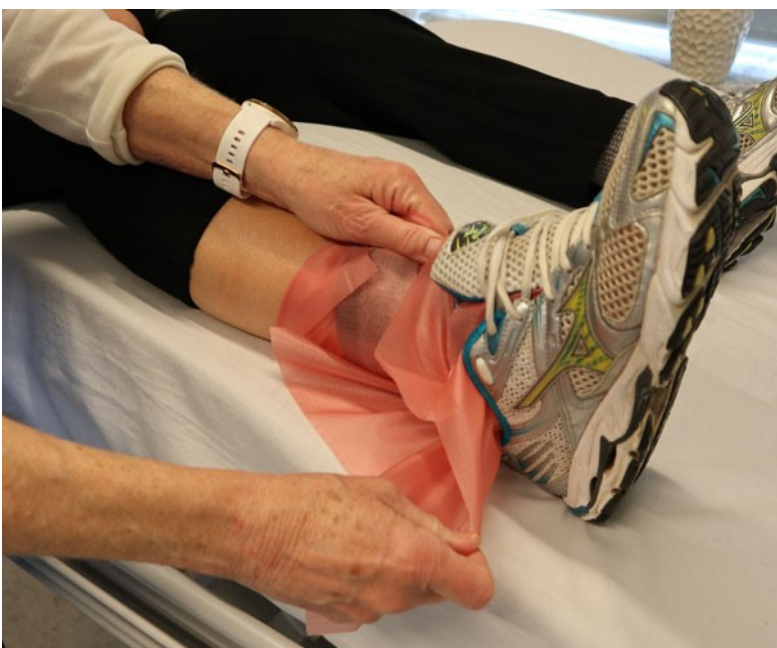
Glid skoen på forfoden.



Placér din ene hånd under skohæ-
len for at nedsætte friktionen.

Glid skoen på.

UNDGÅ at løfte.



Træk det yderste lag Spilerdug
over mod dig selv til begge kanter
er synlige.



Fjern Spilerdugen ved at trække skiftevis ude i siderne af det yderste lag.

Sko på i seng med 2 strimler og skohorn



Hvis hælkappen på skoen er blød, kan du med fordel kombinere Spilerdugen med et skohorn.

Her bruger vi en ekstra strimmel for at nedsætte friktionen ned mod lagnet.

Glid dem begge ind under hælen med åbningerne forrest.



Fold den øverste strimmel
- enten med kræmmerhusmetoden
- eller fold om tær

Se side 2



Når skoen er sat på forfoden:
Placér skohornet mellem strim-
len inde i skoen og hælkappen.
Glid skoen helt på.
Fjern skohornet.



Træk det yderste lag Spilerdug i
skoen over mod dig selv og
fjern Spilerdugen ved at trække
skiftevis ude i siderne.

Sko på siddende, med én strimmel



Placér en strimmel med folden
forrest ned i skoen.
Folden skal max nå til midten af
skoen.

Aktiv person



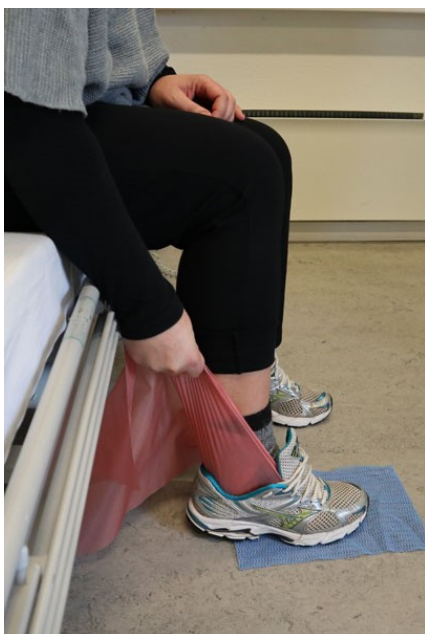
Placér evt et stykke antiskrid under skoen.

Før foden ned i skoen ovenpå strimlen.



Hvis hælkappen er blød kan du inden hælen glides ned i skoen enten

benytte et langt skohorn, som føres ned mellem Spilerdug og hælkappe.



eller

hold det yderste lag Spilerdug udspændt.

Fjern Spilerdugen ved at trække i det yderste lag.

Delvis aktiv person



Placér Spilerdugen som tidligere beskrevet.

Benyt et kort skohorn ved blød hælkappe.

Sko på siddende, med 2 strimler

Hvis friktionen opleves stor på oversiden af foden, er denne metode velegnet.

Placér 2 strimler med folden forrest ned i skoen, så de danner en kanal.



Før foden ned i skoen gennem kanalen.



Hvis kraften mangler til at presse hælen ned i skoen:

Lad personen selv eller hjælper trykke ovenpå knæet.



Fjern strimlerne én ad gangen ved at trække i de yderste lag Spilerdug.



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.

