

Kompresjonsstrømpe-påtrekker

Dette hvite plastbelagte stativ – som ingen dødelig kan gjette bruksområdet til – er et fiffig og uhyre praktisk hjelpemiddel for å ta på benstrømper uten å måtte bøye og strekke seg helt ned til tåen.

Og NB: Et hjelpemiddel som er gratis til utlån fra Hjelpemiddelsentralen. Ta kontakt med ergoterapeut eller fysioterapeut på ditt hjemsted – hun/han hjelper deg å søke.

Tekst og Foto: Grace Koch Hansen og Elsebeth Peel Jarvis

Ta påtrekkeren og benstrømpen med deg til et bord. Sitt ned, – og tre strømpen på påtrekkeren helt til du har tåen nesten i overkant av stativet.



Sett påtrekkeren (med strømpen på) på gulvet, et sted hvor du kan stå trygt og støtte deg til veggen. Og så skal foten ned i strømpen, og her kommer trikset:

Trakk på påtrekkeren (altså med den foten som ikke skal ned i strømpen!) så den ikke flytter på seg. Sett

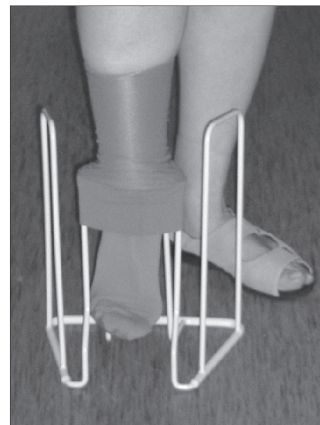
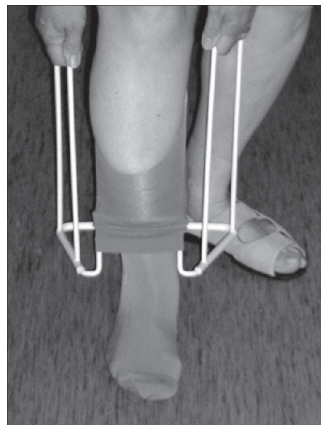
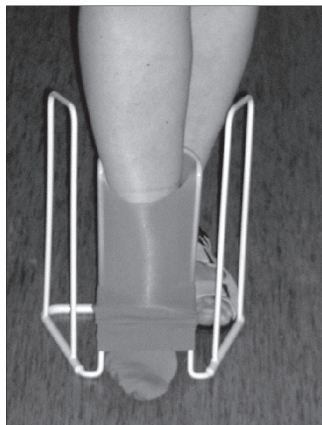


tåen/foten ned i strømpen, se at du får helen på riktig sted. Hvis ikke – start igjen!

Når tå og hel har kommet på plass, og du har hele fotsålen i gulvet, tar du tak i påtrekkeren og trekker strømpen et stykke oppover leggen.

(Det finnes påtrekkere for oss som er korte og for dere som er lengre!)

Deretter gjør du påtrekkeren fri fra strømpen: løft foten litt, fjern påtrekkeren, og så kan du rulle strømpen oppover leggen og låret – og strømpen er på uten at du har måttet bøye og strekke deg helt ned til tåen!



Eureka strømpe-avtrekker

Trekk Eureka opp *over* kompresjonsstrømpen til den sitter glatt over benet (ikke trekk for hardt). Hvis du bare har knestrømpe – brett da evt Eureka ned til passe lengde.

Sett tommelen mellom benet og strømpen, skyv strømpen ned og brett den over Eureka. Eureka's brettede del skal puttes helt under kompresjonsstrømpen.

Skyv strømpen langsomt og ned over Eureka i retning av tærne – og av!

