

Påklädning

Strumpor och skor



Att ta på strumpor och skor ses ofta som en lätt arbetsuppgift men en snäv strumpa, en fuktig fot eller en smal sko kan göra påfrestning på fingrar och leder extra stor. I denna vägledning finns idèer på hur du kan göra det lättare för dig själv som hjälpare och hur man kan göra när man är självständig.

Brehms Spilerdug ApS
Tlf.: +45 5764 8351 – E-mail: info@spilerdug.dk
www.spilerdug.se

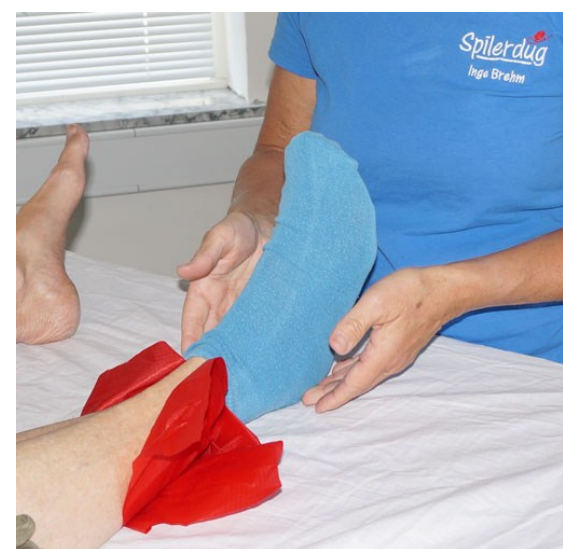
Ta på strumpa, modell vik över tårna



Vik en bit spilerdug runt foten (20x80 cm). Uppmärksamma att det endast är tårna som ska täckas och att vikningen på spilerdugen ska vara vid tårna.

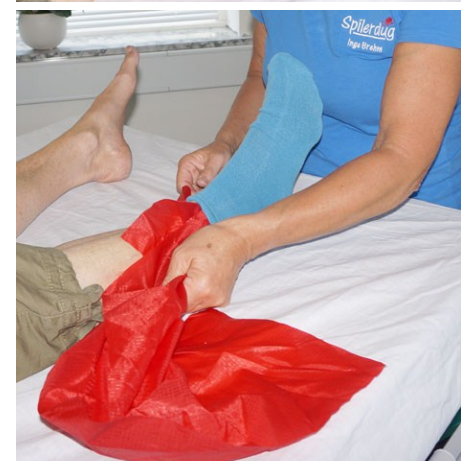


Sätt på strumpan genom att använda handflatorna. Det är dina handflators tryck mot spilerdugen som gör att du kan använda glidet.



Först när tån på strumpan är på plats arbetas strumpan på plats över hälen med flata händer.

Be personen vicka tårna mot sig själv så att hälen blir fri från madrassen eller placera en kudde eller dylikt under vaden för att få hälen fri.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den yttre delen av spilerdugen, som vänder bort från huden. Dra etappvis.

Strumpa på fot– Strutmetoden



Med strutmetoden täcks foten med mera spilerdug vilken ytterligare minskar friktionen.

Vik först över lilltåsidan.

Här används en bit spilerdug som är 20 x 80 cm.



Vik därefter över stortåsidan.



Arbeta strumpan på plats på samma sätt som den tidigare instruktionen.

Strumpa på om man kan själv



Placera foten på en bit vikt spilerdug 20x80 cm.

Vikningen av spilerdugen ska vara vid tårna.

Vik en strut, se sidan 3.



Ta på strumpan med handflatorna.

Det är handflatornas tryck mot strumpan som gör att du kan utnyttja glidet.



Sträck ut benet medan du håller i strumpskäftet tills strumpan är helt på. Ta bort spilerdugen genom att dra i den yttre delen av spilerdugen som vänder bort från huden.

Ta av strumpa när man kan själv

Samma metod används om det är en hjälpare som tar av strumpan.



Placera foten på en bit vikt spilerdug.

Vik strumpans skaft över den vikta spilerdugsbiten.



För ner strumpan över hälen.



Dra foten mot dig medan du håller foten mot madrassen.

Då glider strumpan av.



Om du saknar kraft kan du placera en bit antihalk under hälen innan du drar foten mot dig. Då ökas friktionen mellan strumpan och madrassen vilket gör att strumpan glider av lättare.

Ta på sko liggande i säng

Det är lättare att ta på skor innan personen kommer upp i rullstol.



Placera foten på en bit vikt spilerdug, 20x80cm.

Vikningen ska vara vid tårna.

Vik spilerdugen som en strut, se sida 3.

Eller



Lägg vikningen över tårna, se sida 2.



Sätt på skon.

Ideer för att förenkla arbetet



För att minska friktionen mellan skons häl och madrassen kan ett stycke spilderduk läggas på madrassen under skon.



Om hälkappan är mjuk kan du använda ett skohorn. Placera först skon och därefter skohornet som placeras från sidan och sedan ner mot hälen.



När skohornet är på plats kan du sätta skohornet mot madrassen medan du sätter skon på plats.

Sko på när man ska upp och gå



Placera en bit vikt spilerdug ner i skon
20x80cm.

Uppmärksamma att spilerdugen är plac-
cerad så att den är dubbel på 1/3 och det
längsta stycket är placerat bort från foten.
Se fotot längst ner.



Sätt skon på golvet så att personen
kan sticka foten i skon.



Personen sätter ner foten i skon så att
den hamnar ovanpå spilerdugen.

Håll eventuellt skon på plats med din
hand eller fot.

Använd skohorn om hälkappan är
mjuk. Se sidan 7.



Låt personen ta bort spilerdugen genom att dra i
den yttre delen som vänder bort från personen.

CE



Spilerdug er CE-mærket i overensstemmelse med Det Medicinske Direktiv
93/42/EC og lever op til standard DS/EN 12182 2002-07-08 4. udgave.