

Zorgtechnologie

Lesbrief Helpsoq



Een HelpSoq is een aantrekthulp voor steunkousen (compressiekousen). Het is een hulpmiddel dat mensen helpt om medische kousen gemakkelijker en veiliger aan te trekken.

Waarvoor wordt een HelpSoq gebruikt?

- Steunkousen zitten strak en zijn vaak moeilijk aan te krijgen, vooral voor mensen die:
- minder kracht in handen of armen hebben
- moeite hebben met bukken
- ouder zijn
- reuma of gewrichtsklachten hebben

De HelpSoq vermindert de fysieke belasting voor zowel de gebruiker als de zorgverlener.

Hoe werkt het?

- De kous wordt eerst over de HelpSoq geplaatst.
- De voet glijdt makkelijker in de kous dankzij het gladde materiaal.
- Daarna trek je de hulp weer weg terwijl de kous netjes blijft zitten.

Voordelen

- Minder kracht nodig
- Minder belasting voor rug en handen van zorgverleners
- Minder kans op beschadigen van de kous
- Meer zelfstandigheid voor cliënten

Waar zie je dit hulpmiddel?

- Thuiszorg
- Verpleeghuizen
- Revalidatiezorg
- Bij mensen die zelfstandig compressiekousen dragen
- Ziekenhuizen
- Ambulancezorg

Casus

Mevrouw de Wit is voor het aantrekken van de steunkousen afhankelijk van iemand anders. Dat wil ze graag anders zodat ze zelf kan bepalen hoe ze haar ochtend indeelt. Ze heeft gevraagd aan een thuiszorgmedewerker om haar te leren hoe zij zelf haar steunkousen kan aandoen met behulp van de helpsoq.

Rollenspel: Eén leerling speelt mevrouw de Wit na.

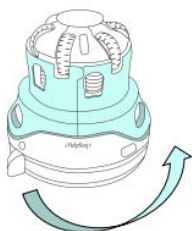
De andere leerling is zorgverlener en laat haar zien hoe de helpsoq werkt aan de hand van de verkorte handleiding. Doe dit een paar keer voor en laat dan mevrouw de Wit het zelf proberen, eventueel met behulp van de armverlener.

Helpsoq:

1. Stekker erin. Ring erop.



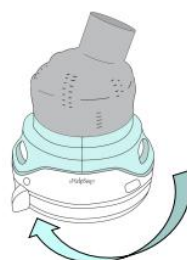
2. Schuif helemaal naar rechts.



3. Kousopening erboven.



4. Kous erop? Schuif naar links.



5. Ring eraf en kijk naar hiel.



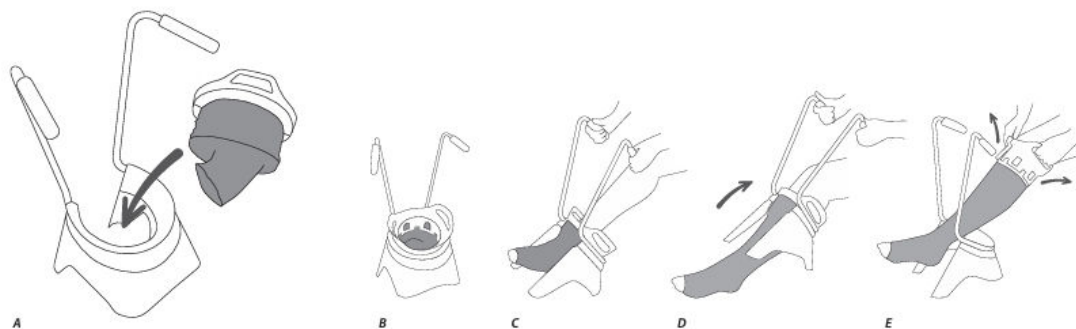
6. Aantrekken maar.



7. Breek de ring open.



Armverlenger:



[Gecombineerde Instructie voor de HelpSoq en Armverlenger | april 2025 - YouTube](#)



Aanvullende opdrachten voor de leerlingen

Deel 1 – Begrijpen

Beantwoord de vragen:

1. Waarom draagt mevrouw de Wit compressiekousen?
 2. Waarom zijn compressiekousen moeilijk aan te trekken?
 3. Wat is een HelpSoq en hoe helpt dit hulpmiddel?
 4. Noem twee voordelen voor:
 - de cliënt
 - de zorgmedewerker
-

Deel 2 – Veilig en professioneel handelen

Stel dat jij de zorgmedewerker bent.

1. Welke stappen voer je uit voordat je begint met het aantrekken van de kous?
 2. Waar let je op bij de benen van mevrouw de Wit?
 3. Hoe zorg je voor privacy en comfort?
 4. Wat doe je als mevrouw de Wit pijn aangeeft?
-

Deel 3 – Praktijkopdracht (kies één)

Optie A – Stappenplan maken

Maak een duidelijk stappenplan (minimaal 6 stappen) voor het gebruiken van een HelpSoq.

Optie B – Rollenspel

Speel in tweetallen de situatie na:

- Eén leerling is zorgmedewerker
 - Eén leerling is mevrouw de Wit
- Laat zien hoe je duidelijk uitlegt wat je doet en hoe je professioneel communiceert.

Optie C – Zelfstandigheid vergroten

Bedenk 3 manieren waarop mevrouw de Wit meer zelf kan doen bij het aantrekken van zijn kousen.

Verdieping (voor leerlingen die een stap verder willen gaan)

- Zoek uit waarom goede bloedcirculatie belangrijk is.
- Leg uit wat er kan gebeuren als iemand geen compressiekousen draagt terwijl dit wel nodig is.
- Onderzoek hoe hulpmiddelen bijdragen aan **langer zelfstandig wonen**.