

Elleboogkrukken in bruikleen

U heeft één of twee elleboogkruk(ken) in bruikleen omdat u steun nodig heeft tijdens het lopen. Hieronder volgen enkele aanwijzingen voor het gebruik en onderhoud.

Instellen van de kruk(ken)

Stel de elleboogkruk(ken) voor gebruik eerst in op de juiste hoogte:

- Druk de uitstekende palletjes aan weerszijde van de stok tegelijk in of verwijder de klem. Nu kunt u de kruk in en uit elkaar schuiven.
- Ga rechtop staan en laat uw handpalm op het handvat rusten. Laat dan de palletjes of de pen van de klem in de gaatjes vallen.
- Stel het manchetgedeelte zo af dat de bovenkant van de manchet net onder uw elleboog zit.
- Als u met twee krukken loopt, let er dan op dat u deze op gelijke hoogte instelt.



- 1 = palletjes of klem met pen
- 2 = handvat
- 3 = manchet
- 4 = krukstop

Gebruik

Volg het advies op van uw behandelend arts hoe u met de krukken moet lopen; is een dergelijk advies niet aanwezig dan kunt u onderstaand advies volgen.

Lopen

Loop altijd rechtop met de krukken vlak naast uw lichaam.

Met 1 kruk

Heeft u slechts één kruk nodig, gebruik de kruk dan aan de gezonde kant van uw lichaam. Zet uw zwakke been tegelijk met de kruk naar voren en daarna uw gezonde been.

Met 2 krukken

Als u niet op uw zwakke been mag steunen, dan kunt u het beste beide krukken naar voren plaatsen en vervolgens uw gezonde been aansluiten. Mag u uw zwakke been wel gebruiken, dan kunt u de krukken het beste zien als twee extra benen. Dat wil zeggen dat u gewoon kunt lopen. U plaatst dan tegelijkertijd met uw linkerbeen de rechterkruk naar voren en met uw rechterbeen de linkerkruk.

Traplopen

Plaats bij het traplopen de kruk in het midden van de trede.

Trapleuning aanwezig

Als er een trapleuning is, kunt u deze als steun aan uw gezonde kant gebruiken en de kruk aan de andere kant. Als dit niet mogelijk is, volgt u dan het advies op dat staat beschreven bij alinea 'Zonder trapleuning'.

- Trap op:
Ga voor de trap staan, steun op de trapleuning en plaats de kruk op de eerste trede, zet dan het gezonde been op de eerste trede en zet het zwakke been ernaast.
- Trap af:
Steun op de trapleuning en zet de kruk op de bovenste trede, plaats daarna het zwakke been op deze trede en zet het gezonde been ernaast.

Let op:

Zorg ervoor dat u altijd aan de brede kant van de traptreden loopt. Wees er zeker van dat de trapleuning goed vastzit aan de muur. De andere kruk kunt u meenemen in de hand waarin u de 'steunkruk' al vast heeft.

Zonder trapleuning

Als er geen trapleuning is, dan kunt u het beste op de trap gaan zitten en met uw gezonde been uzelf naar boven duwen of, als u naar beneden gaat, uzelf met uw gezonde been tegenhouden.

Algemene adviezen

Hier volgen enkele adviezen voor het gebruik:

- Zet de kruk tijdens het lopen nooit verder dan uw voorste been.
- Wees alert op gladde/natte vloeren: wanneer u de krukken tijdens het lopen schuin neerzet, kunt u wegglijden.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Loop alleen met stevige schoenen (of stevige schoen als u maar één been mag belasten). Draag schoenen die de hele voet omsluiten en een ruwe zool hebben.

- Let erop dat de handvatten goed vastzitten.
- Gebruik de kruk(ken) alleen als ondersteuning tijdens het lopen of staan. Gebruik ze niet als hefboom: dit is schadelijk voor de kruk.
- Als u niet kunt staan of mag staan zonder hulp van krukken, dan kunt u de hoogte van de krukken ook liggend afmeten. Let er wel op dat u dan gestrekt ligt.
- Gebruik bij voorkeur een stoel met leuningen. Hieruit kunt u makkelijker opstaan.
- De krukstop verslijt snel, soms al na vier weken. Vraag bij de thuiszorgwinkel om nieuwe krukstoppen.

Maximaal gebruikersgewicht

Het maximaal gebruikersgewicht voor deze kruk(ken) is 160 kg.

Onderhoud

- Als de elleboogkrukken vuil zijn, kunt u deze afnemen met een sopje en een zachte doek.
- Draai af en toe de krukstop een kwartslag. Dit vermindert de slijtage op één plek.
- Het is niet toegestaan om stickers op de kruk(ken) te plakken
- Ga zorgvuldig met de kruk(ken) om. Na u hebben anderen de kruk(ken) nodig.

Hoe komt u aan elleboogkrukken?

Als u op een verpleegafdeling ligt en krukken nodig heeft, kunt u/kan uw naaste de krukken huren of kopen bij een thuiszorgwinkel of via een webwinkel. Een thuiszorgwinkel van Medipoint bevindt zich op het terrein van het Slingeland Ziekenhuis. Betreft het een geplande opname, dan adviseren wij u de krukken voorafgaand aan uw opname al te regelen.

Als u op de Spoedeisende Hulp bent behandeld en u krukken nodig heeft, kunt u deze van de verpleegkundige meekrijgen. U huurt de krukken dan van thuiszorgwinkel Medipoint. U ontvangt van de verpleegkundige een registratieformulier met de verhuurvoorwaarden. Ook vraagt de verpleegkundige u een machtiging voor een automatische incasso te tekenen. Een kopie van deze machtiging krijgt u mee voor uw eigen administratie.

Huurvoorwaarden van Medipoint

Hieronder vindt u de huurvoorwaarden van Medipoint. Als u de elleboogkrukken van een andere thuiszorgwinkel huurt kunnen er andere afspraken gelden.

De actuele huurprijs van elleboogkrukken kunt u vinden op www.medipoint.nl .

Geen lid van Kruiswerk Achterhoek

Bent u geen lid van Kruiswerk Achterhoek? Lever de krukken dan binnen 5 weken weer in bij Medipoint. Als u de krukken langer nodig heeft, kunt u de huurtermijn verlengen bij de thuiszorgwinkel.

Lid van Kruiswerk Achterhoek

Bent u lid van Kruiswerk Achterhoek? Dan mag u de krukken gedurende 26 weken gratis lenen. Neem uw lidmaatschappasje mee als u de krukken inlevert in de thuiszorgwinkel. Als u lid bent van Kruiswerk Achterhoek, vervalt de automatische incasso. Kijk op www.kruiswerk.nl voor meer informatie.

Inleveren van de kruk(ken)

Als u de kruk(ken) van Medipoint niet meer nodig heeft, dan kunt u deze inleveren bij thuiszorgwinkel Medipoint in Doetinchem. De thuiszorgwinkel bevindt zich bij het parkeerterrein van het Slingeland Ziekenhuis. U kunt de krukken ook elders inleveren. De inleveradressen en openingstijden kunt u vinden op www.medipoint.nl of via telefoonnummer (088) 102 01 00.

Vragen

Als u vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met thuiszorgwinkel Medipoint via telefoonnummer (088) 102 01 00 of u kunt naar de thuiszorgwinkel gaan. Voor het dichtstbijzijnde adres kunt u de website www.medipoint.nl raadplegen.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.