



3  
Indsæt de grå skeer imellem dit ben og strømpen, på hver side af dit ben.



4  
Skub stille strømpen ned ved hjælp af HandyLegs. Adskil skeerne og sørg for, at strømpen går over glidestykket.

### Påtagning af en strømpe med åben tå (Glidestykket på foden)

Denne gang skal du følge trin 1 & 2 (påkledning med glidestykket i strømpen) og derefter:



3  
Fold glidestykkets løse flapper indad og placer din fod i glidestykket.



4  
Hold HandyLegs med skeerne, så fladt som muligt på matten, og glid din fod med glidestykket IND i strømpen.

Denne gang skal du følge trin 6, 7 og 8 (påkledning med glidestykke i strømpen) og derefter:



9  
Vrid din fod frem og tilbage hen over matten, indtil løkken er frigjort.



10  
Placer den grå HandyLegs-ske på matten **IGENNEM** løkken. Forsigtigt træk dit ben tilbage, indtil glidestykket er kommet ud af strømpen.



**HANDY**  
LEGS

*En bekymring mindre!*

HANDYLEGS HANDYLEGS HANDYLEGS HANDYLEGS

**HANDY**  
LEGS

**HANDY**LEGS



Tag selv dine  
kompressionsstrømper  
på og af!

*Din leverandør:*

HandyLegs er et produkt fra HandyCare Holding B.V., [www.handylegs.dk](http://www.handylegs.dk)

**Har du spørgsmål eller bemærkninger?**

Du er velkommen til at kontakte os.

Betingelserne kan findes på: [www.handylegs.dk](http://www.handylegs.dk)

**Kontakt:**  
HandyLegs BV  
Botterstraat 47  
1271 XL Huizen  
The Netherlands  
T: +31(0)35 6922875  
F: +31(0)35 6922876  
E: [info@handylegs.com](mailto:info@handylegs.com)  
W: [eu.handylegs.com](http://eu.handylegs.com)

Distributør:  **ReaMed**  
ReaMed A/S  
Vilhelmsborgvej 16  
7700 Thisted  
Danmark  
T: (+45) 96 19 03 09  
E: [kompression\\_reamed@reamed.dk](mailto:kompression_reamed@reamed.dk)  
W: [www.mitliv.dk](http://www.mitliv.dk)

2021-10



HandyLegs Large



HandyLegs Medium R1



HandyLegs Small R2





## HandyLegs

HandyLegs giver dig mulighed for selv at tage dine kompressionsstrømper på og af (med åben eller lukket tå). Vidste du, at du også kan bruge HandyLegs til at tage almindelige strømper på?

Denne brugervejledning er en trin-for-trin-guide til påtagning og aftagning af kompressionstrømper. Kontakt distributøren eller udleveringsstedet hvis du har spørgsmål til brugen af HandyLegs.

På vores websted [eu.handylegs.com](http://eu.handylegs.com) finder du også nemme instruktionsvideoer. I disse videoer viser vi dig, hvordan du udnytter HandyLegs optimalt.

Tjek, at du har modtaget den skridsikre måtte og glidestykket sammen med din bestilling. Kontakt din leverandør, hvis dette ikke er tilfældet.



Glidestykke og elastisk velcrobånd



Skridsikre måtte

Bemærk! Det glidestykke, du modtog, kan godt se anderledes ud end det, der er vist her. Derfor bedes du også læse den vedlagte brugervejledning, som du har modtaget med glidestykket.

### Inden du går i gang

Det er vigtigt, at du selv kan:

1. Sidde på en stol (uden armlæn) eller på kanten af en seng.
2. Nå halvvejs ned til dine lægge.
3. Strække og bøje benet aktivt.
4. Udøve tilstrækkelig styrke med begge dine hænder til at holde fast i noget.

### Bemærk!

- Brug kun HandyLegs i overensstemmelse med beskrivelsen i brugervejledningen.
- Stå eller gå ikke med glidestykket på foden - for at undgå at glide og falde.
- Når du ikke bruger HandyLegs, skal du altid lægge den væk på et sikkert sted, så du ikke kan snuble over den.
- HandyLegs BV er ikke ansvarlig for konsekvenserne af at bruge disse til andre formål end dem, der er beskrevet i manualen.
- Vær forsigtig med følsom hud og brug ikke HandyLegs på åbne sår.

Rengør HandyLegs med et mildt rengøringsmiddel og en fugtig klud. Tør den grundigt af med en tør klud. Glidestykket, neoprenbetrækket og den skridsikre måtte, kan vaskes i hånden ved 30 grader. Læg dem hverken i tørretumbleren eller stryg dem. Brug ikke kemikalier eller blegemiddel til at rengøre nogen af produkterne. Opbevar ikke HandyLegs direkte i sollys i længere perioder.

### Ekstra bemærkning

Denne brugervejledning indeholder den mest enkle beskrivelse af, hvordan du bruger HandyLegs, når du tager dine kompressionsstrømper på og af. Der er dog flere muligheder. Disse kan findes på vores websted i instruktionsvideoerne, eller du kan spørge din leverandør om dem.

## Påtagning af en strømpe med lukket og åben tå (med glidestykket inde i strømpen)



Sid på en stol, og placer den skridsikre måtte under din fod. Lav et ombuk, på højst 5 cm, i strømpen.



Stræk strømpen over de grønne skeer, med hælen opad.



Sæt glidestykket i med de løse ender, ind i strømpen, helt ind i strømpehælen.



Hold glidestykket med den ene hånd, og vend HandyLegs om.



Placer HandyLegs med skeerne, så fladt som muligt på måtten, om nødvendigt spred skeerne fra hinanden. Lad din fod glide HEN OVER glidestykket, IND i strømpen.



Vrid din fod/hæl fremad hen over måtten. Gentag dette indtil strømpe er kommet over hælen og din fod er i rette position.

**TIPS!** Ved at vride din fod hen over måtten, kan du bringe strømpen i den rette position. Eventuelle rynker kan fjernes ved hjælp af gummihandsker.



Ved hjælp af HandyLegs kan du trække strømpen op. Du kan bruge de midterste greb, for nemmere at kunne nå.



Fjern strømpen fra HandyLegs.



Træk glidestykket ud fra toppen af strømpen.



Brug dine hænder til at justere positionen af strømpen.

## Aftagning, ved hjælp af glidestykket



Åben glidestykket op og tråd ind i glidestykket med dit strømpeben.



Fastgør det elastiske velcrobånd lige over din ankel (ikke for stramt).