

Handig bij het aan- en uitkleden

Zelfredzaamheid betekent de vrijheid om te kunnen doen wat je wilt doen. Met dat doel werd de ZelfredzaamheidsRadar ontwikkeld. In Dwarslaesie Magazine nemen we steeds een van de domeinen van die radar onder de loep. Dit keer: **aan- en uitkleden**. DOOR EVELIEN SPREITZER EN NICO KNIBBE, SCOUTERS

Omdat een dwarslaesie kan leiden tot een beperkte handfunctie en spasticiteit (en dus moeite met bijvoorbeeld knopen en ritsen), een verminderde rompbalans (en dus moeite met evenwicht bij het aan- en uitkleden) en huidgevoeligheid (en dus kans op drukplekken door slecht passende kleding), is aandacht voor het veilig en zelfstandig aan- en uitkleden enorm belangrijk. Als je de ZelfredzaamheidsRadar invult staat er bij het domein aan- en uitkleden deze stelling: 'Ik ben in staat om mezelf aan- en uit te kleden'. Je kunt jezelf dan scoren tussen een 1 - geheel afhankelijk - en een 5 - geheel zelfredzaam. Denk niet te diep na over de score die je kiest, die is helemaal niet zo belangrijk. Het gaat er vooral om dat je je even afvraagt of het misschien beter kan.

Handige hulpjes

Gelukkig zijn er allerlei hulpmiddelen die, afhankelijk van je wat wel en niet kan, goed kunnen helpen. Of die energie kunnen besparen die je graag voor andere dingen gebruikt. Denk aan de ouderwetse aankleedstok. Die heeft aan het uiteinde een slim haakje waarmee je kledingstukken kunt pakken en aantrekken. Of de aantrekstok aan de muur: daar kun je kleding aan ophangen en vervolgens je armen erin steken. En een knopenhaak kan bij overhemden en blouses een oplossing zijn. Heb je



beperkte kracht in je vingers en wil je toch zelf je rits open en dicht doen? Dan zou de verlengde ritstrekker of een ring aan de rits misschien iets voor jou zijn. En wist je dat een glijzeil ook handig kan zijn bij het aan- en uitkleden? Kijk hier maar eens: www.goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-technieken/12-aan-en-uitkleden.

Aangepaste kleding

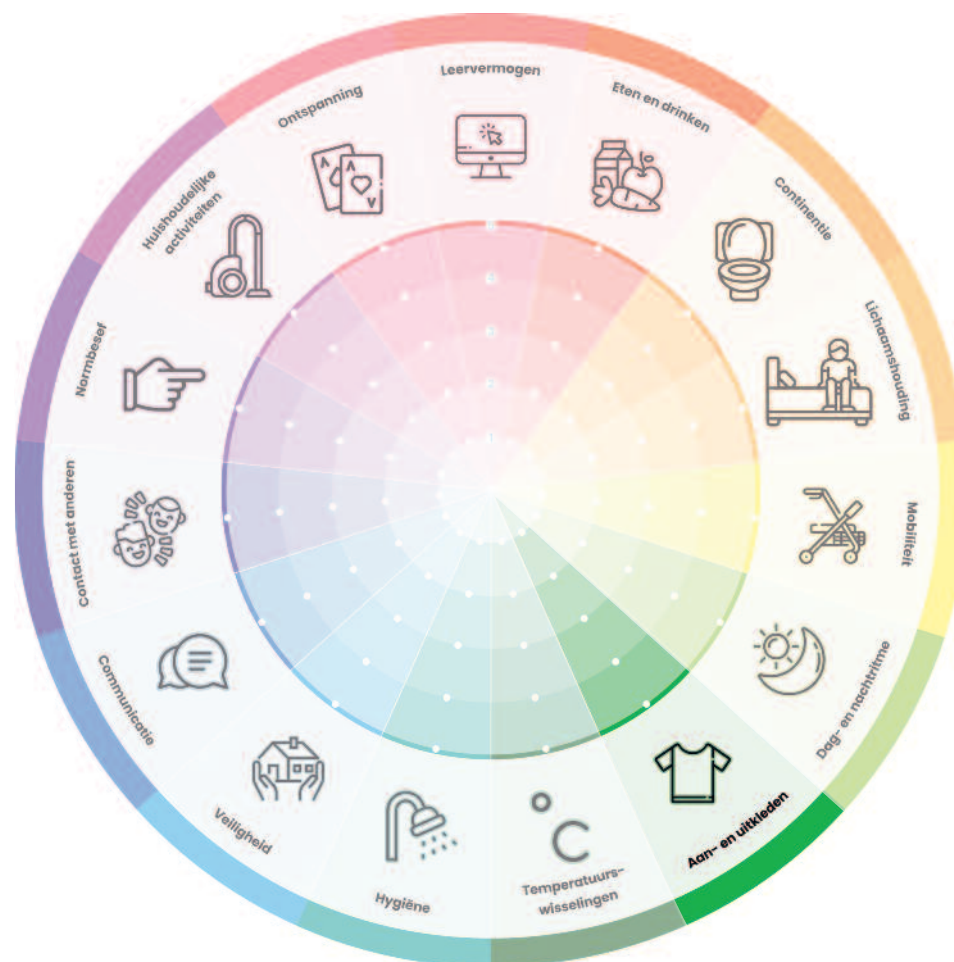
Je kunt ook andersom denken: pas je kleding aan. Als je in een rolstoel zit, zitten gewone confectiekleren niet altijd goed. Het achterpand van een broek is bijvoorbeeld te laag en de pijpen zijn te kort, of er zijn harde naden of knopen waar je op zit. Soms kan een handige tante met een naaimachine je op weg helpen, maar tegenwoordig is veel slim-



migheid ook gewoon te koop. Een klittenbandsluiting of magnetische sluiting kan bijvoorbeeld een prima alternatief zijn voor knopen en ritsen. Maar het begint natuurlijk bij je ondergoed: er zijn slips te koop met een klittenbandsluiting of drukknopen aan de voorkant. Dan is het niet nodig om je slip over je heupen te trekken. En wat dacht je van een bh met voorsluiting? Ze zijn er ook met een magnetische sluiting. Maar ook een gewone sport-bh zonder sluiting kan geschikt zijn: zonder lastige haakjes, lekker rekbaar en makkelijk over je hoofd aan te trekken. Bij aangepaste kleding gaat het trouwens niet alleen om het makkelijk aan- en uittrekken, maar zeker ook om het beschermen van je huid tegen drukplekken. Dus liever geen dikke en overbodige naden, maar wél zachte en elastische materialen.

Broeken

Als je in een rolstoel zit zijn er speciale broeken. Bijvoorbeeld broeken met een elastische taille, die makkelijker zijn aan te trekken, vooral bij verminderde handfunctie. Soms hebben dit soort broeken diepe ritsen. Dat is niet alleen handig bij het aan- en uitkleden, maar kan ook een



oplossing zijn als je een katheter hebt. Houd je van spijkerbroeken, dan zijn er speciale jeans voor rolstoelgebruikers. Die zijn flexibel en hebben een hogere taille aan de achterkant voor extra bedekking.

Aangepaste kleding online

Door slimme keuzes en kleine aanpassingen kunnen veel obstakels bij het aan- en uitkleden worden voorkomen. Grote ketens zoals Primark en Zalando hebben tegenwoordig wat ze zelf noemen 'aangepaste collecties', maar je hebt ook gespecialiseerde bedrijven die kleding maken die is aangepast aan wat

jij nodig hebt. Soms zelfs op maat. Ze hebben allemaal hun eigen collectie: de een richt zich meer op sportieve kleding, de ander is meer gespecialiseerd in broeken of in jassen en capes. Dit zijn er een paar, in alfabetische volgorde: AangepasteKledingKopen.nl; BE IT BY JENN; Chairmelotte Wheelchair Couture; Gozz4All; Kinetic Balance; MOS; Rollimoden; Wi-Care; ZorgMode; Zorg-VrijKleding.nl.

Schoenen

Schoenen zijn vaak lastig. Ze zitten ver weg en misschien hebben je voeten



De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via www.zelfredzaamheidsradar.nl. Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In het volgende Dwarslaesie Magazine bespreken we het thema 'hygiëne', dus wassen, douchen en baden. Heb je bijvoorbeeld wel eens van een douchesandaal gehoord? Die maakt je enkel, tenen en voet ook schoon: het enige wat je hoeft te doen is de zeep erop te leggen en je voet erop te zetten.

geen standaardmaat of vorm. Gelukkig is er ook hier steeds meer mogelijk. Er zijn bijvoorbeeld schoenen waarbij je de bovenkant helemaal kunt openritsen, zoals Billy Footwear van Zipper & Zo (www.zipperenzo.nl). Dat kan handig zijn bij gezwollen voeten of orthesen. Om het dichtmaken van je schoenen zo veel mogelijk zelf te kunnen doen, zijn er schoenen met magneetsluitingen, zodat je niet hoeft te prutsen met veters. Maar er zijn ook schoenen met elastische veters, die de schoenen stevig op hun plaats houden zonder dat je hoeft te strikken. En als je helemaal geen veters of sluitingen wilt, zijn er de 'slip-on' schoenen, die schiet je als een soort slof aan. Hebben je voeten allebei een andere maat? Soms kun je één paar met twee maten bestellen.

Make-up en sieraden

Voor make-up zijn er applicators met aangepaste handgrepen. Zoiets bestaat ook voor je make-up sponsje. Daarmee heb je een betere grip, meer controle en dus een beter resultaat. Ook zijn er oorbellen met clips of magneetjes. Of kijk hier eens voor een slimme truc om je armband om te doen: www.scouters.nl/ik-wil-beter/aan-en-uitkleden/sieraden.

In dit artikel kunnen we lang niet alles benoemen wat er mogelijk is. Raadpleeg voor meer informatie je ergotherapeut, vraag lotgenoten het 'hemd van het lijf' en zoek online. Bijvoorbeeld op Scouters.