

## ! Bovenkleding zonder zitgedeelte

Het principe van het ondergoed werkt ook met bovenkleding: trui, jas, broek of jurk. Het kan zijn dat daarvoor nieuwe kleding nodig is, maar bestaande kleding kan ook aangepast worden. Een ander voorbeeld van handige kleding zijn jurken of broeken zonder zitgedeelte. Zelfs met een mooie merkspijkerbroek of jurk is dit mogelijk en je ziet er echt helemaal niets van. Zo hoeft u uw naaste niet meer op te tillen om het moeilijkste deel van broek of jurk aan te trekken. Als uw naaste een rolstoel nodig heeft, verlicht dit het aan- en uitkleden aanzienlijk. Ook toiletgang gaat zo beter.



## ! Speciale hulpmiddeltjes

Bij de thuiszorg, in de thuiszorgwinkel, of via internet of een ergotherapeut zijn ook allerlei slimme aan- en uitkleedhulpjes te verkrijgen: er is gelukkig erg veel op dat gebied. Soms kan uw naaste dan zelf zijn/haar knopen open en dicht maken, zijn/haar veters strikken of elastische nepveters gebruiken en sokken en schoenen zelf aantrekken zonder te hoeven bukken.

## De Mantel-Zorgacademie

### ! Wilt u graag meer weten?

+ [www.vindeenhulpmiddel.nl](http://www.vindeenhulpmiddel.nl)

+ [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)

Voor meer informatie over hulpmiddelen en uitleg hierover kunt u terecht bij de thuiszorgaanbieder of eventueel bij uw gemeente.



## Tips voor de mantelzorger



## ! Aan- en uitkleden

Het begeleiden van uw naaste bij het aan- en uitkleden kan voor u beiden zwaar en vermoeiend zijn. Toch zijn die problemen vrijwel altijd goed oplosbaar.



## ! Zorg voor een ontspannen sfeer

Behalve andere kleding of aanpassingen, helpt het om de tijd te nemen om te ontspannen bij het aan- en uitkleden. Een warme kamer, eventueel met muziek en voorverwarmde kleding helpen écht. Maar ook even een tel wachten tot er ontspanning is bij uw naaste kan het makkelijker maken en voorkomen dat er gesjord of getrokken moet worden. Als er sprake is van speciale problemen zoals spierspasmes dan loont het om een fysiotherapeut te vragen de speciale handgrepen uit te leggen die de spanning af kunt laten nemen. Het aanraken van sommige delen van het lichaam kan bijvoorbeeld het spasme versterken, terwijl het aanraken op andere plaatsen juist voor meer ontspanning kan zorgen. Aan- en uitkleden gaat dan makkelijker. De manier waarop u bijv. een arm 'pakt en in de mouw stopt' of juist rustig 'begeleidt' kan eveneens veel verschil maken. Een volle, zachte hand werkt meer ontspannend dan het vasthouden of knijpen tussen duim en vingers. Ook het een klein beetje heen en weer wiebelen van armen of voeten kan de spanning of pijn verzachten en aankleden of uitkleden makkelijker maken.

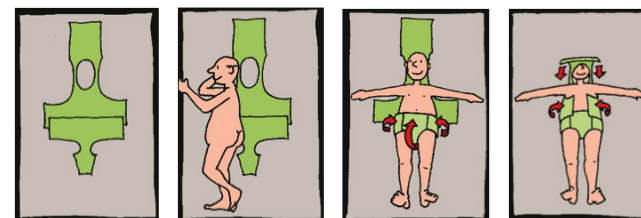


## ! Mooi

U kunt ook kiezen voor hele losse, flexibele en rekbaar kleding. Maar dat is natuurlijk niet altijd mooi. Er is ook aangepaste kleding. Aangepaste kleding werkt veel lichter en makkelijker: geen gesjord of getrek meer. Maar het moet dan wel echt aangepast zijn: iedereen is immers weer anders. Aangepaste kleding heeft nog steeds een beetje het imago van knutselwerk: het ziet er niet mooi uit, met overal naden, knopen en stukjes klittenband. Dit beeld is achterhaald. Aangepaste kleding zijn prachtige, soepel afgewerkte kledingstukken. Er zijn zelfs aangepaste trouwjurken te krijgen, maar bijvoorbeeld ook mooi en prima aangepast ondergoed. Wilt u meer weten over de mogelijkheden? Laat u informeren door de leveranciers. Ze denken met u mee. Ook zijn er speciale ontwerpers die aan huis komen en daar met u meedenken. Sommige zorgverzekeraars geven ook korting op zo'n advies en op de uiteindelijke kleding. Daarnaast zijn er ook regelmatig modeshows met aangepaste kleding georganiseerd door de thuiszorg of een verzorgingshuis. Daar kunt u de kleding ook uitproberen of ideeën opdoen.

## ! Aangepast ondergoed

Het grote voordeel van bijv. een aangepast hemdje of shirt is dat de armen makkelijk in de mouwen gaan: voor veel mensen is dit anders een pijnlijke beweging. Daarnaast hoeft uw naaste zijn/haar hoofd niet meer door de halsopening te steken of zelfs maar het hoofd op te tillen. Ook de slip gaat makkelijker. U hoeft de benen niet meer op te tillen om ze door de pijpen te krijgen. Als dat nodig is, kan de kleding handig gecombineerd worden met incontinentiemateriaal met een vergelijkbaar ontwerp. Een dubbele, slimme oplossing die u in staat stelt om alles in één handeling uit te voeren.



Het werkt ongeveer zoals op de schematische tekeningen. Zorg dat de kleding goed openligt en op de juiste hoogte ligt. Het hoofd ongeveer ter hoogte van de opening voor het hoofd. Stop nu het hemd in onder de rug, zodat u het daarna makkelijk vanaf de andere zijde kunt pakken. Draai nu terug op de rug en haal de delen van het ondergoed naar voren en maak ze vast. Haal dan het voorpand over het hoofd. U hoeft het hoofd dus niet op te tillen. Dan kunt u het hemd vastmaken. Uw naaste hoeft dus nauwelijks zijn armen te spreiden of te heffen. Op de tekening is dat voor de duidelijkheid wel gedaan.