



Functionele kleding

Eenvoudig zelf
(laten) maken

© copyright 2016

Tekst: Sylvia Meinders

Fotobewerking en vormgeving: Collin Meinders

**Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand en/of
openbaar gemaakt in enige vorm of op enige
wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen of op enige andere manier
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.**



Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Attitude bij 'gekleed worden'	5
3. Blouses en overhemden	7
4. Broeken	23
5. Rokken	31
6. Jurken.....	36
7. Vesten	37
8. Nachtkleding	40
9. Warm naar buiten	42

1. Inleiding

Voordat ik 's avonds naar bed ga, loop ik al naar mijn kast om te kijken wat ik morgen aan zal trekken. Wat voor dag is het morgen? Moet ik werken? Wat staat er in mijn agenda? Zal ik wat makkelijk aantrekken? Of heb ik een vergadering met mensen waarvoor ik me wat formeler moet kleden? Wat voor weer wordt het morgen? En welke kleding past daarbij? Warm of juist luchtig? Dan sta ik voor mijn kast en kijk ik wat geschikt is en wat bij elkaar past. Soms kijk ik nog even in het volle licht of de kleuren niet vloeken, of ik vraag wat mijn partner van deze combi vindt. Zijn mening is ook belangrijk voor me, want ik wil er niet alleen voor mezelf goed uitzien, maar ook voor hem.

Misschien doen jullie dit op een ander moment, of trek je, na jezelf in de spiegel te hebben bekeken wat je hebt uitgezocht weer uit en kies je toch wat anders. Kortom: kleding, en hoe we er uit zien is erg belangrijk voor ons en dat verandert niet naarmate je ouder wordt of beperkingen krijgt.

Wel wordt het vaak moeilijker om hier je eigen stempel op te drukken, want misschien kun je niet meer je eigen

kleding uitzoeken en koopt een familielid het voor je. Of misschien kun je niet meer zelf kiezen wat je aantrekt omdat je dit niet meer duidelijk kunt maken. Of misschien kun je dat nog wel, maar word je niet in deze keuze gekend, omdat 'de zuster' dat voor je bepaald.

Naast het feit dat kleding er goed uit moet zien is comfort ook erg belangrijk. Ik wil nog wel eens wat aantrekken om 'er representatief uit te zien', maar wie zal niet net als ik, bij thuiskomst die oncomfortabele pumps in de hoek gooien en zich omkleden om zich vervolgens lekker warm in het 'huispak' en met warme sloffen aan op de bank te nestelen?

Bij verschillende activiteiten variëren dus ook onze behoeften ten aanzien van wat kleding moet bieden. Als ik morgen vroeg weer fit opsta en een eind wil gaan lopen, trek ik uiteraard ook weer andere kleding en schoenen aan.

Kleding is ook binnen de PDL-visie een belangrijke voorziening.

Bij passieve bewoners wordt het aan- en uitkleden vaak bemoeilijkt door spasmen en contracturen. Het gevolg is veel pijn en ongemak. Vanwege cognitieve beperkingen

snappen zij vaak ook niet waarom dat pijn doet. Zij denken dan dat jij als verzorgende degene bent die de pijn of het ongemak veroorzaakt. Het kost je als verzorgende ook veel inspanning om iemand netjes te kleden en er mooi uit te laten zien en soms levert het een gevoel van frustratie op omdat het ondanks al je inspanningen toch niet goed lukt. En: familieleden hebben vaak ook behoefte aan informatie want voor hen is het ook moeilijk om te weten waar zij rekening mee moeten houden wanneer zij kleding kopen voor hun familielid. Zij letten vaak wel op de smaak van hun familielid ten aanzien van kleding, maar weten niet wat voor hen in de huidige omstandigheden het meest comfortabel is en waar je dan op moet letten. Behoeften veranderen namelijk vaak ook wanneer de omstandigheden veranderen en de cliënt kan dit niet altijd meer onder woorden brengen. Dan is jouw inbreng als zorgvelener daar weer erg belangrijk bij.

Functionele kleding:

Binnen de PDL spreken we over het begrip “functionele kleding” Dit kan voor het doel geschikte confectiekleding zijn. Kledingstukken die makkelijk aan te trekken zijn en comfortabel aanvoelen zoals ruime vesten en elastische (jogging-) broeken, poncho’s en lekkere warme sloffes.

Het is ook mogelijk om bestaande kleding aan te passen om zo extra ruimte te creëren die je nodig hebt bij het aan- en uitkleden en het verschoond worden. En uiteraard zijn er ook bedrijven die volledig aangepaste functionele kleding verkopen.

In dit boekje willen we ingaan op wat familie zelf kan doen om met een slimme keuze van kledingstukken en simpele aanpassingen (eventueel door een naaister) kan bijdragen tot optimale comfort van zorg bij het gekleed worden.

Dit boekje is niet geschreven als patronenboekje en de naaibesrijvingen vermelden ook niet alle details van het naaiwerk. De bedoeling is om ideeën aan te dragen die je naar eigen inzicht, en met de specifieke behoefte van de cliënt in gedachten, kunt toepassen. Sommige aanpassingen zijn eenvoudig te realiseren zonder al te veel naai-ervaring. Bij andere voorbeelden is wat meer ervaring nodig.

Mocht je na het lezen van het boekje zelf nog aanpassingen weten die nog niet beschreven zijn: deel deze dan met ons via info@stichtingpdl.nl.

Sylvia Meinders, Bestuurslid stichting PDL.

2. Attitude bij ‘gekleed worden’.

Uitgangspunten bij de factor ‘gekleed worden’ volgens PDL zijn:

- De kleding is comfortabel.
- Gekleed worden is niet pijnlijk.
- Gekleed worden is niet inspannend.
- Restactiviteiten blijven behouden.

Hoe kun je dat realiseren? Dat heeft veel te maken met je attitude als verzorgende. Heb je oog voor de problematiek van je cliënt? Kun je de behoeften van de cliënt niet alleen herkennen maar ook goed “vertalen” naar zijn of haar partner of familielid? Vooral bij cliënten die dit zelf niet meer onder woorden kunnen brengen is dat van belang. Maar al te vaak komt het voor dat het gesprek met familie niet bevredigend verloopt doordat zij de indruk krijgen dat het er alleen maar om gaat dat het voor jou als verzorgende handiger is. Maak duidelijk wat het voor de cliënt betekent en nodig het familielid gerust uit om een keer aanwezig te zijn bij het gekleed

worden en laat zien welke problemen je cliënt daarbij ervaart.

Comfort:

Comfort heeft te maken met of de kleding ervoor zorgt dat de cliënt het niet te warm of te koud heeft. In de zomer kan een passieve cliënt meer warmte ervaren door de rolstoelbekleding. In bed kan een lig-ondersteunende systeem voor meer warmte zorgen. Daarentegen kan iemand het (met name in de koudere maanden van het jaar) sneller koud hebben doordat hij of zij niet meer uit zichzelf beweegt/ kan bewegen. Kies stoffen die behaaglijk en zacht aanvoelen op de huid, en die elastisch zijn en daardoor minder snel knellen. Knopen kunnen drukplekken veroorzaken, boorden van rokken of broeken kunnen gaan knellen. Stoffen die niet elastisch zijn kunnen gaan trekken aan de huid of door plooiën extra druk veroorzaken bij lang liggen of zitten. Dit zijn allemaal aspecten om mee te nemen bij het bepalen of kleding functioneel is voor deze cliënt.

Pijn:

Dit is altijd een factor die vermeden moet worden. Het gezegde “wie mooi wil zijn, moet pijn lijden” gaat hier

nooit op! Pijn wordt vaak veroorzaakt doordat degene die de cliënt aankleedt daarbij zijn armen of benen verder moet optillen dan deze eigenlijk nog kan en dat doet pijn. Pijn kan ook veroorzaakt worden doordat naden over de huid schuren bij het aan- en uitkleden en dat kan tot huidruptuurtjes (scheurtjes in de huid) leiden. Gedurende de dag kan ook pijn ontstaan doordat kleding gaat knellen of drukplekken veroorzaakt. Denk daarbij aan de voorbeelden die zo-even benoemd zijn zoals het drukken van een knoop aan een broekzak of het knellen van de boord van een broek of rok. Als kleding de oorzaak van pijn is moet daar altijd wat aan gedaan worden!

Inspanning:

Gekleed worden is inspannend. Wanneer je iemand wilt kleden zonder dat deze functionele kleding draagt kunnen tijdens het volledig wassen en kleden tot wel 15 transfers nodig zijn (hierbij uitgaand van de standaardmethode wassen en kleden op bed, zoals deze bij de opleiding tot verzorgende of verpleegkundige wordt aangeleerd). Ofwel: 15 keer op de zij draaien en weer terug, het meermalen opheffen van hoofd, romp of benen. Dit is erg inspannend. Wanneer je de PDL-methode wassen en kleden op bed toepast (zie

handelingsschema op onze website onder ‘protocollen’) en daarbij functionele kleding inzet, dan kan iemand volledig gewassen en gekleed worden met maar 2 transfers. Dit kost veel minder inspanning.

Behouden van restactiviteit:

Ook een cliënt die volledig op bed gewassen en gekleed wordt kan nog restactiviteiten hebben. Misschien kan hij nog een arm optillen of een been buigen. Laat hem wat hij nog kan, vooral blijven doen, mits dit niet te veel energie vergt.

Vaak kan de cliënt ook nog wel aangeven wat hij aan wil trekken. Laat hem dat vertellen of als dat niet mogelijk is, kan hij misschien nog wel een keuze maken. Pak eens twee blouses uit de kast en laat deze vooraf zien en vraag welke de cliënt aan wil. En laat de cliënt daarna bijvoorbeeld ook een keuze maken uit welke rok of broek hij daarbij wil dragen.

En wat ook belangrijk is: leg tijdens het kleden elke handeling uit of kondig deze aan. Zo weet de cliënt wat je gaat doen en voorkom je schrikreacties. Zelfs als hij niet begrijpt wat je zegt laat je op deze manier wel zien dat je er voor hem bent. En met je stem kun je door je intonatie voor een geruststellende factor zorgen.

3. Blouses en overhemden

De problemen:

Bij het aantrekken van een blouse of overhemd heb je wanneer de mobiliteit van met name de schouders en de armen is afgenomen, meer ruimte nodig om een kledingstuk aan en uit te kunnen trekken. Blouses en overhemden zijn doorgaans van niet rekbaar materiaal gemaakt, waardoor de stof niet of onvoldoende meegeeft. Heb je deze ruimte niet, dan bestaat de kans dat je de cliënt pijn doet of zelfs ruptuurtjes veroorzaakt in huid of onderliggende structuren. Er zijn een aantal mogelijkheden om meer ruimte te creëren, namelijk door een split in de blouse te maken of door de blouse zo aan te passen dat deze volledig van achteren te openen is en als een 'jasschoot' van voren aangetrokken kan worden.

Het kan ook zijn dat ruimte niet het probleem is maar dat iemand niet meer de mobiliteit in de vingers heeft om knoopjes open en dicht te kunnen doen. Dit kun je oplossen door bijvoorbeeld knoopjes alleen een optische

functie te geven, maar verder te vervangen door een klittenbandsluiting.

Voor mensen die veel problemen hebben met speekselvloed of morsen bij het eten en daardoor vaak een blouse moeten vervangen voor een schone, zou je gebruik kunnen maken van verwisselbare frontjes. Op deze manier kan deze snel en eenvoudig en met minimale belasting voor de cliënt vervangen worden. Als laatste een oplossing voor mensen die, bijvoorbeeld een sling moeten dragen. Een sling ontlast weliswaar de arm, maar is vaak erg belastend voor de nek. Door een blouse aan te passen kan hier een alternatief voor bedacht worden waarbij het gewicht van de arm, niet alleen door de nek wordt gedragen, maar wordt verdeeld over de hele schoudergordel.

3.1 Een split voor extra ruimte.

Door aan de achterkant van de blouse of het overhemd een split te maken krijg je met name in de breedte meer ruimte om het kledingstuk zonder pijn aan en uit te kunnen trekken. Het schoudergebied blijft bij deze aanpassing intact. De split zit onder het schoudergedeelte van de rug, waardoor de twee delen van het achterpand eenvoudig tegen elkaar aangelegd kunnen worden en hierbij geen knoopjes of klittenband aangebracht hoeven te worden. Deze zouden alleen voor extra druk zorgen. Doordat de cliënt met de rug tegen de rugleuning van de rolstoel zit is de aanpassing met het blote oog niet zichtbaar.

Naaibesrijving:

Kies een ruime blouse of overhemd uit. Voor deze aanpassing zijn blouses en overhemden die al een extra ingenaaid plooiertje hebben in het rugpand extra geschikt. Dit plooiertje biedt namelijk wat meer ruimte om de aanpassing mooi af te werken. Ook zijn er damesblouses die een pas in het rug gedeelte hebben waar de stof wat gerimpeld of geplooid is. Daarbij is ook eenvoudig wat extra ruimte te realiseren voor het afwerken.

Torn de blouse bij dit lusje open en verwijder het lusje daarna. Doordat de plooiertjes nu vervallen heb je extra ruimte om de split aan beide zijden af te werken.



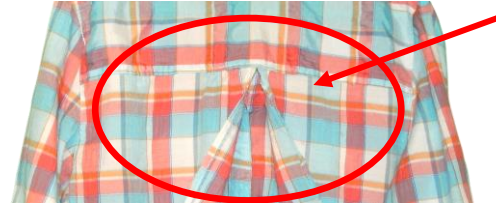
Zo nodig kun je een versteviging aanbrengen door ter hoogte van het hoogste punt van de split een driehoekje of vierkantje stof te naaien. Hierdoor voorkom je dat de split gaat scheuren op het moment dat er tijdens het aan- of uitkleden spanning op de split komt te staan. Knip vervolgens de stof tot aan het schouderstuk open. Werk beide helften netjes en glad af, bijvoorbeeld door de randen te zigzaggen of af te werken met een lock-machine. Een rolszoompje zou ook kunnen en staat netter afgewerkt. Maar dit kan alleen als de stof dun

genoeg is. Bij dikkere stoffen kan dit leiden tot drukplekken.



De blouse die gebruikt is voor dit voorbeeld heeft een aan gerimpeld rugstuk waardoor eenvoudig een split in het rugpand kon worden gemaakt. Door het middenstuk van de naad van de pas met het rugpand open te tornen

ontstond extra stof voor het netjes afwerken van de split.



En net als bij het vorige voorbeeld is vanaf de voorzijde niet zichtbaar dat de blouse is aangepast. En de split is door de rugleuning van de rolstoel niet zichtbaar.



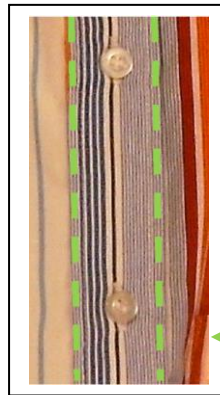
3.2 Volledig van achteren te openen.

Sommige cliënten hebben dermate beperkingen aan armen en schouders dat de hiervoor beschreven aanpassing niet voldoende ruimte biedt. Je kunt er dan voor kiezen om de blouse volledig van achteren te openen zodat deze van voor af aangetrokken kan worden. Hierbij is maar minimale beweeglijkheid van de armen en schouders nodig. Het kan ook een oplossing zijn voor cliënten die het als erg vervelend ervaren dat een kledingstuk over het hoofd aangetrokken moet worden en voor cliënten die een erg kwetsbaar hoofd of een erg kwetsbare nek hebben. Denk bijvoorbeeld aan breuken in dit gebied.

Naaibesrijving:

Kies een ruime blouse of overhemd uit. Naai eerst aan de voorkant de knopen dicht zodat de blouse niet meer van voren te openen is. Zo voorkom je dat het kledingstuk in twee helften in de was belandt en een van de helften zoek kan raken.

Naai de knopen niet tot bovenaan dicht, zodat de drager de mogelijkheid heeft om een paar knoopjes open te doen of te laten.



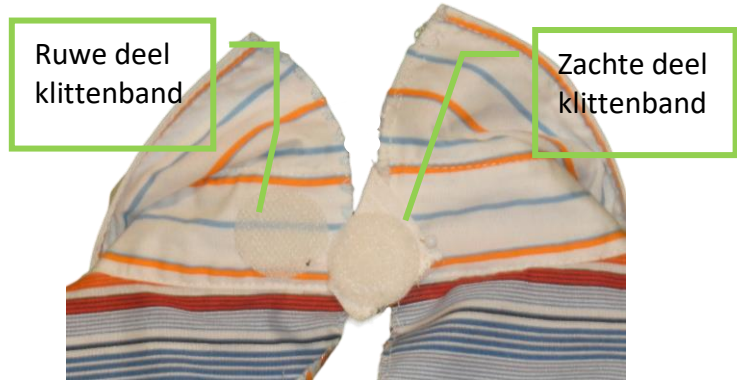
Naai de voorpanden aan elkaar door hierbij de sticklijn te volgen die al aanwezig is naast de knopen. zodat de nieuwe naaisteken niet zichtbaar zijn.

Knip vervolgens het kledingstuk aan de achterkant volledig open. Je kunt dit in het midden van de blouse doen, of aan de zijkant, zodat een overslag ontstaat



In dit voorbeeld hebben we er voor gekozen de blouse tot helemaal bovenaan door te knippen, dus ook de kraag door te knippen. Om de kraag te kunnen sluiten

wordt er onder de kraag een stukje stof (of breed lint) vast genaaid zodat de kraag gesloten kan worden. Wanneer je namelijk klittenband zou bevestigen zonder een extra stukje stof, dan zou de kraag te strak om de hals komen te zitten, wat erg oncomfortabel is.



Het flapje wordt aan één kant vastgenaaid onder de omslag van de kraag zodat deze niet te zien is wanneer de kraag omgeslagen is. Aan de onderkant van dit flapje wordt het zachte deel van het klittenband genaaid en op de andere kant van de kraag het klittenband met de haakjes. Zo voorkomt je dat de ruwe haakjeskant van het klittenband tegen de huid van de drager kan komen.

Wanneer iemand volledig rolstoelafhankelijk is, is verdere sluiting van de blouse niet nodig. Je zorgt er bij het schikken van de kleding alleen voor dat de beide delen van het achterpand netjes tegen elkaar aan komen.

Voor het afwerken van de beide delen van het achterpand is vaak ook niet meer nodig dan het om te zigzaggen of af te locken (als je over een Lock machine beschikt) van de beide panden. Het maken van een klein rolzoompje kan ook, maar bedenk dat dit kan zorgen voor drukplekken.

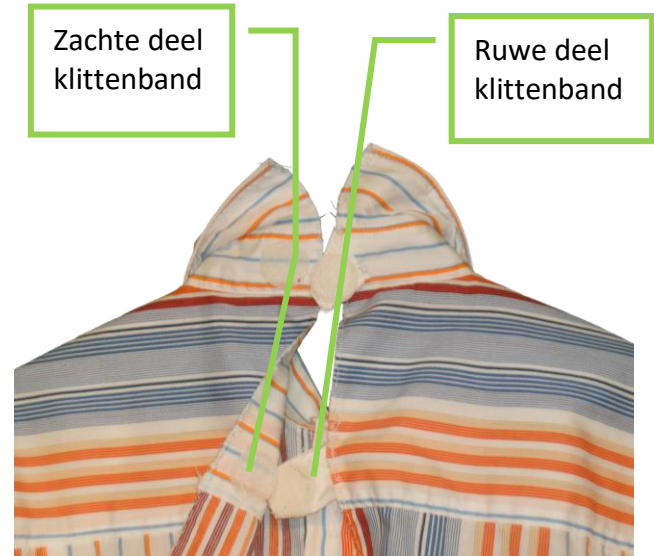
Wanneer een cliënt nog loopt kan het wenselijk zijn om de blouse van achteren te kunnen sluiten.

Je kunt er dan voor kiezen om meerdere flapjes te naaien en op enkele plekken van het achterpand te bevestigen. Zo blijft de blouse netjes gesloten tijdens het lopen/bewegen.

Denk er hierbij ook weer aan dat het klittenband met de ruwe zijde altijd naar de buitenkant van het kledingstuk gericht is en het zachte deel van het klittenband naar de binnenkant.

Tip: kies voor zelfklevend klittenband. Dit helpt om de juiste plek te vinden voor beide delen voordat je deze

vastnaait. Tijdens het naaien helpt het je om het klittenband op de juiste plek te houden, aangezien het lastig is om dit met speldjes te doen bij dergelijk klein en stug materiaal. Ook is er klittenband verkrijgbaar dat al de vorm van een rondje heeft.



3.3 met overslag

Wanneer de blouse voldoende lang en breed is, kun je ervoor kiezen om de onderste helft van de blouse te gebruiken voor een overslag aan de bovenkant. Dit heeft als voordeel dat de blouse niet open kan vallen en de rug altijd warm en bedekt blijft.

Ga hierbij als volgt te werk: Eerst knip je het onderste deel van de stof af, net als bij het verwijderen van het zitvlak bij een nachthemd of jurk (zie hoofdstuk 6 en 8). Vervolgens torn je de stof aan de rechterschouder open en knip je aan de rechter zijkant van het achterpand de stof door tot bovenaan.

Het lapje stof dat je van de onderkant hebt geknipt wordt aan de rechter bovenkant een nieuw tweede rugpand als het ware. Naai deze weer vast aan de rechterschouder en naai de zijkant van dit nieuwe pand vast aan de rechterzijde van de stof, waar je deze zo-even had doorgeknipt.

Wanneer je over wat meer naai-ervaring beschikt kun je er ook voor kiezen om de stof niet overlans door te knippen, maar het achterpand aan de rechterzijde los te tornen van de zij-naad en de schouder en deze daarna

recht bij te knippen en af te werken. Daarna kan aan het nieuwe tweede achterpand de mouwinzet worden geknipt en kan deze daarna vastgenaaid worden aan de mouw en aan de rechterzijde van het voorpand.

Als laatste wordt aan beide kanten van de overslag, ter hoogte van de schouder, een klittenbandje genaaid zodat de blouse gesloten kan worden.

Deze aanpassing is vooral bedoeld voor rolstoel afhankelijke cliënten. Doordat deze in de rolstoel zit is niet te zien dat het



achterpand korter is. Bovendien is dit prettig omdat er nu geen stof onder de taille aanwezig is die kan gaan plooiën.



3.4 Knopjes vervangen door klittenband

Op het moment dat een cliënt nog wel een mate van zelfstandigheid heeft ten aanzien van het kleden, maar moeite heeft met knopjes dan biedt deze aanpassing misschien een goede oplossing: de knopjessluiting vervangen door een sluiting met klittenbandjes.

Ga hierbij als volgt te werk:

- Haal de knopen van de blouse.
- Naai de knoopsgaten dicht.
- Naai de knopen boven op de plek waar eerst de knoopsgaten zaten. De knopen zitten er nu alleen nog voor de sier/ het uiterlijk
- Naai aan de binnenkant van de stof nu een stukje klittenband met de zachte kant naar binnen gericht.
- Naai op dezelfde hoogte aan de buitenkant van het andere pand een even groot stukje klittenband met de ruwe kant naar boven.

Je hebt nu een blouse die eenvoudig te openen en te sluiten is, maar die er voor het oog nog steeds uit ziet als een 'gewone' blouse. Zie de foto op de volgende bladzijde.



3.5 Frontje voor onder trui of vest

Deze aanpassing is een uitstekende oplossing voor cliënten met eerder beschreven kledingproblemen. Maar dit is ook een goede oplossing voor cliënten die vanwege hun ziektebeeld problemen hebben met bijvoorbeeld overmatige speekselvloed, waardoor een blouse nat wordt. Of voor mensen die, bijvoorbeeld door tremoren, snel morsen.

Het verwisselen van de kleding is daarbij vaak erg vermoeiend en belastend voor hen. Eerst moet de cliënt een transfer ondergaan om op bed gelegd te worden. Vervolgens moeten transfers op bed uitgevoerd worden om hem te ontkleden en weer aan te kleden. En dan moet er weer een transfers uitgevoerd worden om weer in de rolstoel te kunnen zitten. Logisch toch, dat dit belastend en vermoeiend is?

Bovendien kan er bij het verwisselen van kleding sprake zijn van pijn door dat gewrichten die al pijnlijk zijn, extra moeten worden belast.

Aangezien veel cliënten gewend zijn om een lekker warm vest of een lekkere warme trui te dragen, kun je ervoor kiezen om alleen een frontje onder dit kledingstuk te dragen, waardoor het optisch lijkt alsof de cliënt een volledige blouse draagt.



Voordeel is dat wanneer deze vervangen moet worden omdat het nat of vuil is geworden, alleen het frontje verwisseld hoeft te worden. Dit is niet belastend en de cliënt kan ondertussen gewoon in de rolstoel blijven zitten en hoeft geen transfers te ondergaan.

Frontjes kunnen op drie manieren gemaakt worden.

1. Een frontje met alleen klittenband aan de achterkant
2. Een frontje met kleine voor- en achterkant.
3. Een frontje met een volledige voorkant voor blouses die over de broek worden gedragen of wanneer het vest open gedragen wordt.

Een frontje met en kleine voor- en achterkant sluit mooi aan wanneer de trui of het vest dat erover gedragen wordt een wat lagere halslijn heeft. De achterkant moet wel makkelijk aan de achterkant gladgestreken kunnen worden en daar is ruimte voor nodig (optie 2).

Wanneer gekozen wordt voor de variant met een klittenbandsluiting in de nek moet de halslijn van het vest of de trui hoog genoeg zijn aan de achterzijde zodat de klittenbandsluiting niet opvalt (optie 1). Voordeel is hierbij wel dat deze versie het eenvoudigst in de stoel te vervangen is.

Naaibescriptions:

3.5.1 Frontje met voor- en achterkant

Dit is een eenvoudige aanpassing, zelfs voor mensen die niet tot nauwelijks naai-ervaring hebben.

Neem een overhemd of blouse en knip zowel voor als achter af op de aangegeven lijn in het plaatje.



Daarna kun je het frontje eenvoudig langs de randen afwerken met een zig-zag steek of als je de mogelijkheid hebt, met een lock-steek. Het is ook mogelijk om een

klein rolzoompje te maken, maar let op dat hierdoor geen drukplekken kunnen ontstaan. Een rolzoompje ziet er misschien mooier uit, maar is nooit helemaal glad. En bovendien: de randen van het frontje zijn door de kleding die er overheen gedragen wordt niet te zien. Hieronder een voorbeeld van het eindresultaat.





Voordeel: Doordat de blouse gewoon via de knoopjes geopend en gesloten kan worden, hoeft deze niet over het hoofd aangetrokken te worden.

3.5.2 Frontje met klittenbandsluiting

Een frontje met klittenbandsluiting vergt wat meer naai-ervaring. Bij het knippen van het frontje knip je de voorkant zoals aangegeven bij het vorige frontje. Aan de achterzijde knip je de kraag doormidden en vervolgens knip je het achterpand volgens de aangegeven lijnen op het plaatje hieronder.



Omdat het frontje dichtgemaakt wordt via een klittenbandsluiting wordt aan de voorkant de knoopsluiting dicht genaaid, zodat beide delen niet zoek kunnen raken in de was. Je kunt hierbij gebruik maken van het stiksel dat aan de buitenkant van het voorpandje al aanwezig is dan valt het niet op dat er nog een stiksel is toegevoegd. Je kunt ook ter hoogte van de knoopsgaten de beide pandjes aan elkaar naaien.



Aan de achterkant worden de beide helften van de kraag afgewerkt met een zigzagsteek of een locksteek. Knip

vervolgens een stukje stof van de blouse om te gebruiken als een overslag om het klittenband mee vast te zetten. Zie bij 3.2 op bladzijde 11 voor de naaibesrijving.



lets wat bij deze aanpassing als extra toegevoegd kan worden is een badstofvoering aan de binnenkant. Badstof staat bekend om zijn absorberende vermogen en

door dit toe te voegen zorg je ervoor dat in geval van speekselvloed of morsen er meer vocht opgenomen kan worden en de huid daardoor langer droog blijft aanvoelen. Een natte huid voelt snel koud aan en dat is erg oncomfortabel.

Knip de badstof in de vorm van het frontje.
Werk zowel het klittenband als het frontje rondom af met een zigzagsteek of lock-steek. Langs de buitenranden kan dit ook in één keer gebeuren zodat het frontje en de badstof voering mooi aan elkaar vastzitten.



Behalve bij een blouse of overhemd, kun

je deze aanpassing ook maken voor een poloshirt of een T-shirt.

3.5.2 Frontje met volledige voorkant

Wanneer iemand gewend is om een vest open te dragen dan kan de volgende aanpassing aan de blouse die eronder wordt gedragen uitkomst bieden: een frontje met volledige voorkant. Hierbij is de stof volgens onderstaande lijnen weggeknipt van de blouse:



De mouwen zijn van de blouse afgeknipt.

Vervolgens is de blouse aan de achterkant doormidden geknipt. Het rugpand is grotendeels weggeknipt behalve de bedekking van de schouders en een band in de taille. Deze kan gebruikt worden om de blouse aan de achterkant rond de taille te kunnen sluiten. Omdat het voorpand de originele lengte behoudt, en het vest open gedragen kan worden, moet worden voorkomen dat het frontje gaat “vlaggen”. Aan de voorkant worden de beide



delen van het voorpand aan elkaar vastgenaaid net als bij de blouse op bladzijde 10.

Aan de achterkant worden alle zijkanten waarin is geknipt netjes afgewerkt met een zigzagsteek of locksteek. De tailleband wordt voorzien van een klittenband sluiting en aangezien deze blouse van dunne stof is gemaakt, van

een dubbele laag stof. Er is voldoende stof over van de blouse die hiervoor gebruikt kan worden. De achterkant ziet er dan als volgt uit:



Op bladzijde 10 zie je een foto waar dit frontje onder een vest wordt gedragen.

3.6 Hemiplegie blouse

Deze aanpassing is vooral geschikt voor cliënten die afhankelijk zijn van een sling. Omdat cliënten met een halfzijdige verlamming als gevolg van een CVA vaak langdurig een sling moeten dragen heeft deze aanpassing de naam Hemiplegie-blouse gekregen.



Doordat de mouw is vastgenaaid aan het voorpand wordt het gewicht van de arm niet alleen gedragen door

de nek-regio zoals dat bij een sling het geval is. Bij deze aanpassing wordt het gewicht van de arm over de hele schoudergordel verdeeld. Daardoor is de nekbelasting flink verminderd en dat verhoogt het draagcomfort.

Deze aanpassing is ook erg geschikt voor cliënten met dementie die bijvoorbeeld een sling moeten dragen na een botfractuur. Zij vergeten dit vaak en halen dan de arm steeds uit de sling wat de genezing belemmert. En omdat de blouse van voren aangetrokken kan worden is de belasting van de arm (schouder, elleboog en hand) hierbij minimaal. En dat is belangrijk, want gekleed worden na een botbreuk (met name in de bovenarm) is doorgaans erg pijnlijk.

Deze aanpassing is eigenlijk ook vrij simpel te realiseren. Allereerst wordt de blouse volledig van achteren geopend en wordt de knoopsluiting aan de voorkant dichtgenaaid. Zie 3.2, blz. 10.

Daarna wordt de mouw vanaf de manchet tot net voor de elleboog in een hoek van 90° (of een andere hoek indien dit is geïndiceerd) aan de boven- en onderkant van de mouw vanaf de binnenkant van de mouw vastgenaaid aan het voorpand.

4. Broeken

Een probleem bij broeken is dat deze, zeker wanneer de cliënt incontinentiemateriaal draagt, te strak om de heupen en met name de taille komt te zitten.

Wanneer iemand zit neemt ook de omvang van de buik toe. Dit komt doordat de afstand tussen ribben en bekken aan de voorkant kleiner wordt. Er is daardoor minder ruimte voor de buik en die komt daardoor meer naar voren.

Een ander probleem bij het gekleed worden is dat een broek extra ruimte nodig heeft voor het zitvlak. Bij het zitten wordt de afstand tussen taille en de onderkant van de billen groter.

Een aantal algemene tips bij het kopen van broeken zijn:

- Koop broeken van een elastische of stretch stof. Deze zijn eenvoudiger aan te trekken en sluiten mooi aan.
- Koop broeken met een elastische tailleband, of elastiek in de tailleband.

- Als er knopen op de broekzakken zitten, haal die er dan af. Vooral knopen aan de achterkant van de broek zijn hard en veroorzaken pijn en drukplekken bij het zitten.



- Koop broeken in een lange maat. Bij het zitten is altijd extra stof nodig omdat de stof wat plooit bij de knieën door de gebogen stand van de benen. Wanneer de broekspijpen wat langer zijn sluit de broek toch mooi aan bij de schoenen of sloffen.

4.1 Broek voorzien van een spie



Om meer ruimte te creëren rond de taille in een bestaande broek kun je deze van een spie voorzien. Een spie is het invoegen van een driehoekig stukje elastische stof. Deze stof is bij stoffenwinkels te koop onder de naam 'boordstof' en wordt ook vaak gebruikt voor het maken van een opzetstuk in een (zwangerschaps-)broek of rok.

Kies een kleur die het best past bij de broek. Hier is gekozen voor een wat donkerder stof zodat duidelijk te zien is waar de spie wordt geplaatst.

De broek wordt aan de achterkant open gemaakt door de naad midden achter los te tornen. De boord van de

broek moet hiervoor ook worden open getornd (vaak bevindt zich hier een naaanaad) of geknipt.



Naai het stukje elastische stof dat je vooraf in de juiste driehoek vorm hebt geknipt (de breedte is afhankelijk van hoeveel extra ruimte te wilt creëren). Naai deze aan de broek door eerst de goede kanten van de driehoek en een zijde van de broek met de goede kanten op elkaar te leggen. Doe daarna hetzelfde voor de andere kant van de driehoek en de andere zijde van de broek. Leg de broek

daarna plat en zorg daarna voor extra versteviging door een stiksel langs de buitenranden aan te brengen.

4.2 Broek met verstelbaar elastiek

Wanneer een broek al een elastische tailleband heeft dan kun je deze ook voorzien van verstelbaar elastiek. Dit is handig bij het aan- en uitkleden, maar de broek is ook eenvoudig smaller of breder te maken naarmate iemands gewicht wisselt.

Hiervoor koop je eenvoudig knoopsgatenelastiek dat te koop is bij de meeste fourniturenzaken.



Het oude elastiek verwijder je uit de broek en vervangt dit voor knopen elastiek. Maak in de boord van de broek een verticale opening aan zij rechter zijkant die je gebruikt voor het verwisselen van het elastiek. Maak vervolgens ook aan de linker zijkant een dergelijke opening. Het elastiek rijg je vervolgens vanaf de linker

kant de tunnel van de boord door, tot aan de rechterkant.

Aan de voorkant komt geen elastiek meer zodat deze niet kan knellen bij de buik.

Aan beide zijkanten van deze openingen wordt een knoop genaaid zodat de broek links en rechts vastgezet kan worden op de gewenste breedte.



4.3 Broek met openingen aan de zijkanten

Om nog meer ruimte te creëren voor het aan- en uitkleden, kun je ook openingen aan beide zijden van

een broek maken. Hiervoor is het handig om een broek te kiezen die zijzakken van hetzelfde materiaal heeft. De stof van de zakken kun je gebruiken om een overslag te maken tussen het voor- en achterpand.



Werkwijze: Torn de broek aan de bovenkant tot aan de heup aan beide zijden open en verwijder ook de ingenaaide zakken. (Zie accolades aan beide zijden van het plaatje hierboven). Leg de stukken van de zakken onder elkaar en knip hiervan een reep stof van ongeveer 4 cm. breed en net zo lang als de opening die je aan de zijkant van de broek hebt gemaakt. Bevestig deze reep stof aan beide zijkanten van het achterpand. Naai deze

aan de onderkant van de strook ook aan de binnenzijde van het voorpand vast. Je hebt nu een overslag tussen het achterpand en voorpand.

Naai op de overslag aan het achterpand een strook klittenband met de ruwe zijde boven. Naai aan de binnenzijde van het voorpand een strook klittenband met de zachte zijde naar onderen gericht.





Je kunt er ook voor kiezen om aan de boord van het voorpand een knoopsgat te maken en aan de overslag van het achterpand een knoop zodat de broek aan beide zijden met een knoop gesloten kan worden. Een knoop zorgt voor een goede sluiting maar kan een hard voorwerp in de taille zijn. Klittenband kan echter ook een hard voorwerp zijn als de broek van dunne stof is gemaakt. Voor welke sluiting wordt gekozen moet dus individueel bepaald worden. In dit voorbeeld hebben we

gekozen voor een combinatie van beide, zodat beide opties te zien zijn.



Geopende broek

Dichte broek

4.4. Broek met ingenaaid vak voor katheterzak

Wanneer iemand een katheter heeft, dan blijft deze vaak moeilijk onder de kleding zitten. Er bestaan beenzakhouders die als een kous aangetrokken worden, of via elastische band om het been of aan een tailleband gedragen worden, maar hieraan kleven ook weer praktische nadelen.

De kousversie of de versie met de band om het been kunnen afglijden van het been als de zak meer gevuld raakt en gaan knellen. De versie met de tailleband is moeilijk aan te brengen wanneer iemand volledig op bed gekleed wordt. En bij nog mobiele cliënten kan het tot pijnlijke en gênante situaties leiden wanneer de katheter afzakt en op de grond komt tijdens het lopen.

Het kan een goede oplossing zijn om de broek van een vak te voorzien voor de katheterzak. Maar hierbij moet de katheter wel eenvoudig geleegd kunnen worden zonder dat iemand eerst weer op bed moet om (gedeeltelijk) ontkleed te worden.

Werkwijze:

Knip twee stukken stof (liefst katoen, mag licht elastisch zijn) die in de hoogte ongeveer 1 centimeter hoger is dan de katheterzak.

De breedte moet aan beide zijnde minimaal 1 cm breder zijn dan de broekspijp, en tevens minimaal 1 cm breder dan de katheterzak. Worden deze maten niet gehaald dan zijn de broekspijpen te smal voor deze aanpassing.



In dit voorbeeld zijn we uitgegaan van een dag-katheterzak van 14,5 cm. breed en 29 cm. lang en waarbij de knoopsgaten verticaal zijn aangebracht en 12 cm uit elkaar zitten. Deze maten zijn uitgetekend op een kaartje en deze is gebruikt voor het uitknippen van de juiste maten van de stof. De

hoeken zijn aan de onderkant weggeknipt zodat bij het omvouwen van de stof, de naden recht tegen elkaar komen.



Werk alle randen van het lapje af met een zigzagsteek zodat de stof niet kan gaan rafelen.



Maak aan de onderkant een gaatje waar het aftapkraantje van de katheter door kan.
Naai aan de binnenkant van de zak twee knopen waar de katheterzak aan bevestigd kan worden. Voor deze katheterzak is opgemeten dat de knopen vanaf het middelpunt 12 centimeter uit elkaar moeten komen.



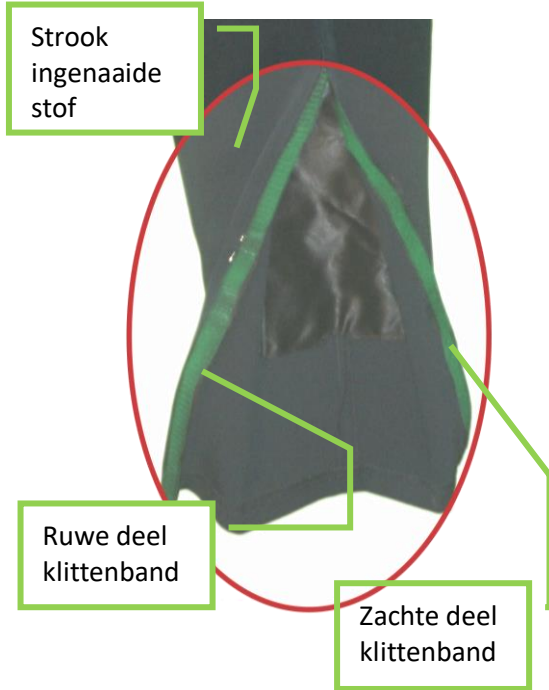
Torn de naad van één van de broekspijpen van de broek (de linker of de rechter, afhankelijk van wat bij deze cliënt het handigst is) aan de zijkant minstens open tot aan de knie.

Knip een reep stof in de zelfde kleur van de broek en naai deze aan de achterzijde van de zojuist geopende broekspijp (zie plaatje blz. 30). Op deze reep stof wordt het klittenband (ruwe zijde) bevestigd waarmee je de broek weer kunt sluiten. Naai aan de binnenkant van de voorzijde van de zojuist geopende broekspijp vervolgens de zachte kant van het klittenband.

Keer de broek binnenstebuiten en naai de zijkanten van de katheterzak-houder vast aan de binnenzijde van de broekspijp (zo mogelijk op de naden van de broek zodat er geen nieuwe stiknaden ontstaan).

Je hebt nu een vak aan de binnenkant van de broek waar de katheter in kan.

Kijk daarbij wat voor de drager het meest comfortabel is: een houder ter hoogte van het bovenbeen of het onderbeen. Kijk daarbij wel of de slang van de katheter lang genoeg is en let erop dat er een goede afvoer van de urine mogelijk is.



Het eindresultaat is dat de katheterzak aan de binnenkant van het been een vaste plek heeft waarbij deze niet kan afzakken en niet voor een afknelling zorgt. Doordat deze aan de binnenkant van het been zit kan de katheterslang vrij lopen en raakt minder snel afgekneld. Door de klittenbandsluiting aan de buitenzijde kan de broek eenvoudig geopend worden terwijl de cliënt in de rolstoel zit, om de katheter te legen. Hiervoor is het dus van belang dat de opening groot genoeg is gemaakt.

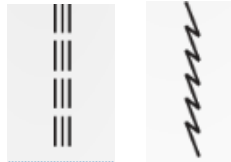
Wanneer de broek gesloten is door middel van het klittenband is de aanpassing niet tot nauwelijks te zien.



4.5 Broek met elastische tailleband

Soms is een broek wel breed genoeg maar niet voorzien van een elastische tailleband. Of de broek heeft wel een elastische tailleband, maar deze is niet rekbaar genoeg. Je kunt deze dan eenvoudig vervangen voor een rekbaar tailleband. Koop daarvoor elastisch boordmateriaal zoals ook gebruikt wordt bij zwangerschapsbroeken. Dit materiaal is niet duur en wordt bij bijna iedere stoffenzaak verkocht. Voor de duidelijkheid op de foto's hebben we hier gekozen voor een gestreepte versie, maar je kunt hierbij uiteraard de kleur kiezen die het best overeenkomt met de kleur van de broek.

Knip de boord van de broek. Doe de boordstof omgekeerd over de broek en speld de bovenkant van de boordstof en de broek aan elkaar. Doe dit met een stretch steek (en een naald die daarvoor geschikt is) zodat de stof na het naaien haar elasticiteit behoudt. De meeste moderne naaimachines hebben daarvoor deze steken:



Sla de boordstof vervolgens om en naai deze aan de binnenkant van de broek vast. Je hebt nu een heerlijk zachte en uiterst rekbare boord aan de broek.

Voor nog meer ruimte kun je er ook voor kiezen om de boord niet om te slaan, en de broek lager af te knippen zodat het hele buik en lage rug gedeelte wordt vervangen door zachte rekbare stof.

Nadeel is misschien dat de aanpassing altijd zichtbaar blijft zodat de blouse of trui over de broek gedragen moet worden.



5. Rokken

Problemen bij het gekleed worden bij rokken hebben meestal ook te maken met een gebrek aan ruimte om een rok comfortabel aan te kunnen trekken. Daarnaast moeten vaak onnodig transfers gemaakt worden om de rok netjes te schikken. Rokken met een recht model kruipen vaak op bij het zitten, waardoor ongewenste 'inkijk' kan ontstaan.

Bij het verschoond worden moet vaak ook onnodig aan kleding getrokken worden om met minimale belasting incontinentiemateriaal te kunnen verwisselen of hulp te kunnen bieden bij de toiletgang.

Soms biedt het verwijderen van de voering in een rok al extra ruimte. Een voering is altijd krappere dan de rok zelf en daarbij is het voeringmateriaal vaak ook gemaakt van niet elastisch materiaal. Om nog meer ruimte te creëren kun je de volgende aanpassingen eenvoudige realiseren:

- De tailleband vervangen door elastisch materiaal
- De rok volledig van achteren openen
- Het zitvlak verwijderen uit de rok
- Beide bovenstaande aanpassingen in één.

5.1 Verwijderen van zitvlak en van achteren open.

Neem een rok die qua maat goed past. Rokken die voorzien zijn van een elastische tailleband zijn hiervoor het meest ideaal. Torn de achternaad los. Wanneer de rok alleen zijnaden heeft knip je de rok midden achter van onder tot boven door.

Torn de rits los en verwijder deze. Zo nodig kan ook de voering nog verwijderd worden. In dit voorbeeld is de voering van elastisch materiaal en voor het contrast op de foto's hebben we er nu voor gekozen de voering te laten zitten.



Knip het zitvlak uit de rok en werk de naden af door deze om te zomen. Zoom ook het doorgeknipte deel aan de bovenkant aan beide panden af door deze om te zomen. Breng eventueel aan de boven- en onderkant van het achterpand (net boven het verwijderde zitvlak) klittenband aan om de rok te kunnen sluiten.



Aan de voorkant zie je niets van deze aanpassing. De rok is door deze aanpassing zelfs aan en uit te trekken terwijl iemand in de rolstoel zit en bijkomend voordeel is dat de rok nu niet meer 'op trekt' en daardoor mooi over de benen te draperen is en er zo geen 'inkijk' ontstaat.



5.2. Vervangen van de tailleband

Wanneer een rok op zich voldoende breed is, maar niet voorzien is van een elastische tailleband kan deze toch gaan knellen. Dat komt, zoals op bladzijde 24 is uitgelegd, omdat erin zit meer ruimte nodig is voor de buik.

Dit is eenvoudig op te lossen door de boord van de rok te vervangen door een elastische band net als dat bij de broek op 29 is gedaan.



De rok die voor dit voorbeeld is gebruikt had een niet elastische tailleband, die eerst los is getornd van de rok. Vervolgens is op dezelfde manier als bij de broek de band vervangen voor een elastische, gemaakt van elastisch boord materiaal.

Kies een kleur die past bij de kleur van de rok. Wij hebben hier gebruik gemaakt van gestreept materiaal vanwege het contrast op de foto's. Anders dan bij een broek kan een contrasterende stof bij een rok juist voor een leuk detail zorgen.

De rok die we voor dit voorbeeld hebben gebruikt heeft een klokkend model. Door wat extra stof van de bovenkant af te halen en te vervangen door een wat bredere boord kun je de rok op met deze aanpassing tevens wat wijder maken waardoor deze makkelijker aan te trekken is.

Wanneer de rok een rits heeft heb je drie opties: de rits vervangen voor een langere of vervangen door klittenband zodat nog meer ruimte gecreëerd wordt voor het aan en uitkleden, of de rits verwijderen zodat de rok rondom alleen uit zacht rekbaar materiaal bestaat.



6. Jurken

Problemen met gekleed worden bij jurken zijn eigenlijk een combinatie van de problemen die we tegenkomen bij blouses en rokken. De aanpassingen voor jurken kunnen daardoor afgekeken worden bij de blouses en de rokken.

Allereerst is het bij jurken ook weer van belang extra ruimte te creëren door de voering te verwijderen. Dat is bij jurken nog veel belangrijker dan bij rokken omdat niet alleen de voering krappere is dan de jurk zelf, maar vaak ook van niet rekbaar materiaal is gemaakt. De voering van een jurk heeft ook krappere armsgaten dan de jurk zelf waardoor meer mobiliteit van de schouders wordt gevraagd. Daardoor treedt snel pijn op en kunnen ruptuurtjes in de huid ontstaan tijdens het gekleed worden.

Eigenlijk is een jurk, als je het simpel bekijkt een soort blouse met een rok die eraan vast zit. Vandaar dat de volgende aanpassingen ook in een jurk kunnen worden aangebracht:



- split voor extra ruimte: zie 3.1
- volledig van achteren te openen: zie 3.2
- Jurk zonder zitvlak: zie 5.1

Bij dit voorbeeld is gekozen voor het maken van een split waarbij tevens zitgedeelte is verwijderd. Dit geeft veel ruimte, waarbij het deel van de jurk dat de schouders bedekt intact blijft.

Meet bij deze aanpassing vooraf goed op tot hoever je de stof wilt verwijderen: tot aan de taille of tot aan de onderkant van de billen.



Kies bij het aanpassen van jurken vooral voor zachte rekbare stoffen. Voordeel is dat jurken met deze eigenschappen op dit moment in de mode zijn en dus goed verkrijgbaar zijn.

7. Vesten

Ook vesten kunnen moeilijk aan te trekken zijn wanneer contracturen en dwanghoudingen toenemen. Ondanks dat vesten over het algemeen rekbaarder zijn dan een blouse kan toch extra ruimte nodig zijn om het aan- en uitkleden te vergemakkelijken.



Knip hierbij het vest van onderaf door tot een hoogte op ongeveer de helft van de mouwinzet. Zo creëer je optimaal extra ruimte bij het aan- en uitkleden. Wanneer het vest van een wat grover breisel is gemaakt kan de stof snel gaan rafelen. Om dit te voorkomen kun je de stof voor het knippen voorzien van een laagje vlieseline. Dit kun je eenvoudig met een strijkijzer aanbrengen. Knip de stof daarna tot de gewenste hoogte open en werk deze af met een naaisteek die geschikt is voor elastische weefsels. Voor het afwerken van dit vest is gekozen voor de gesloten lock-steek. Deze naai-steek komt op de meeste moderne naaimachines voor.



Vlieseline

Wanneer je gebruik maakt van dunnere stof zoals tricot is het instrijken van vlieseline vaak niet nodig. Zorg er wel altijd voor dat je de bovenkant van de split rond afwerkt. Dat voorkomt dat de stof gaat scheuren wanneer er bij het aan- en uitkleding spanning op komt.



Doordat de stof dunner is kan er een kier ontstaan tussen het achterpand doordat de stof zo elastisch is. Meestal is dit geen probleem omdat iemand met de rug tegen de rugleuning van de rolstoel zit.

Maar aangezien mensen die een vest dragen vaak extra behoefte hebben aan warmte in de regio tussen de schouderbladen is het ook mogelijk om een 'cover' te maken die deze regio lekker warm houdt.

Wanneer je een cover wilt maken voor de midden-rug, knip de stof dan niet recht van onder naar boven door, maar knip een conische vorm uit, die aan de onderkant breder is dan aan de bovenkant.



Werk deze aan de zijkanten netjes af en maak alleen de bovenkant, van de rond geknipte cover, vast aan de ronding van de split. De zijkanten naai je hierbij niet vast.

Op deze manier houd je toch de ruimte voor het aan en uitkleden en wanneer iemand het vest aanheeft wordt het middendeel van de rug toch lekker warm gehouden.



8. Nachtkleding

Nachtkleding moet vooral comfort bieden. En net als bij kleding die je overdag draagt kan ook nachtkleding moeilijk aan en uit te trekken zijn. Daarom zijn lekker zachte en rekbare stoffen belangrijk. Omdat 's nachts vaak gedraaid wordt (zelfstandig of bij wisselgigging) moet de nachtkleding voldoende ruim zijn en het eenvoudig mogelijk maken om incontinentiemateriaal te kunnen verwisselen. Immers: hoe sneller en comfortabeler dat verloopt, hoe sneller iemand weer lekker door kan slapen.

Omdat in deze tijd van moderne warmtebronnen de functie van slaapkleding niet primair is om het lichaam warm te houden is het dragen van een pyjamabroek niet meer noodzakelijk.

Dames zijn vaak gehecht aan een langer nachthemd en deze is vaak moeilijk onder iemand vandaan te krijgen wanneer incontinentiemateriaal moet worden verwisseld. Verder kan een langer nachthemd om iemand heen gaan draaien waardoor de bewegingsvrijheid wordt beperkt. Ook is bij nachtkleding extra ruimte nodig om de armen pijnvrij door de mouw te kunnen krijgen. We gaan daarom de volgende aanpassingen bespreken ten aanzien van nachtkleding:

- Nachthemd met verkort achterpand.
- Nachthemd of pyjamajasje met split
- Nachthemd of pyjamajasje volledig van achteren te openen
- Combinatie van bovengenoemde aanpassingen.
- Ochtendjas/Badjas volledig van achteren te openen.

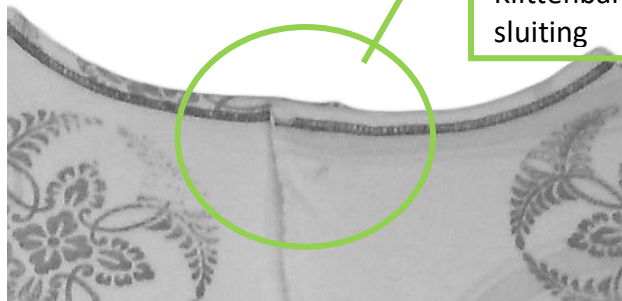
8.1 Nachthemd met verkort achterpand.



Een verkort achterpand is eenvoudig te realiseren. Meet de afstand op van de nek tot aan de taille en knip tot aan dat punt de stof weg. Werk de rand eenvoudig af met een naai- of locksteek die geschikt is voor elastisch materiaal, of maak een klein rolzompje. Het afwerken met bijvoorbeeld de dubbele locksteek van blz. 37 heeft als voordeel dat de stof elastisch blijft en de rand dun is.

8.2 Nachthemd dat volledig van achteren te openen is.

Deze aanpassing is ook eenvoudig te maken. Knip het rugpand eenvoudig weg in het midden helemaal door, werk de randen af met een dubbele locksteek of een klein rolzompje. Zigzaggen kan ook.



Klittenband
sluiting

Aan de bovenzijde breng je voor de sluiting klittenband aan, met de zachte kant naar binnen gericht en de ruwe kant naar buiten gericht. Doordat de halslijn van een nachthemd nogal breed is kan hierbij de stof eenvoudig wat over elkaar geslagen worden. Het aanbrengen van een extra reep stof bij wijze van overslag is hierbij meestal niet nodig.



Volledige
opening
achter

voorkant

8.3 Verkort achterpand en volledig te openen

Wanneer je de aanpassingen zoals hierboven beschreven met elkaar combineert dan ziet dit er als volgt uit:



8.4 Ochtendjas/badjas.

Waarom een ochtendjas/badjas aanpassen, zul je misschien denken? Passieve cliënten worden op bed gewassen en worden daar meteen gekleed, en dragen geen badjas meer. Dat is voor veel cliënten inderdaad zo, maar er zijn toch situaties waarbij deze aanpassing een meerwaarde kan hebben:

1. Voor cliënten met een tijdelijke passiviteit zoals na een operatie.
2. Voor cliënten die maar korte tijd uit bed komen en waarvoor het volledig aan- en weer uitkleden te veel energie kost.
3. Voor cliënten die na het douchen of na een bad (denk aan het snoezelbad) eerst op bed worden gelegd om aangekleed te worden.

Bij cliënten waarbij een van de eerste twee situaties van toepassing is wordt nu vaak een ochtendjas omgekeerd aangetrokken in de rolstoel. Soms gaan bewoners zelfs met een omgekeerde ochtendjas aan naar een therapie, bijvoorbeeld kort na een heupoperatie. Daar kleven een aantal nadelen aan: ten eerste staat het niet mooi. Ten tweede, en dat is belangrijker, is de kraag aan de voorkant lager dan aan de achterkant. Op het moment dat je een ochtendjas omgekeerd aan doet, komt het nekgedeelte van de kraag tegen de keel van de drager,

en dat is erg oncomfortabel. Dit kan tegen de adamsappel of het strottenhoofd drukken en daarbij pijn veroorzaken of de ademhaling bemoeilijken.

Door de badjas aan te passen kan deze eenvoudig worden aangetrokken in de rolstoel, zonder dat een transfer uitgevoerd hoeft te worden.

Voor cliënten die hebben gedouched maar daarna worden aangekleed op bed, is het comfortabel een badjas (of badcape) te dragen tijdens het vervoer terug naar de slaapkamer.

Wanneer een bewoner in het snoezelbad is geweest is er nog een reden om gebruik te maken van een aangepaste badjas: Na het snoezelen zijn bewoners heerlijk ontspannen van het warme water, en wanneer zij meteen na het baden worden gekleed, is het ontspannende effect soms snel weer verdwenen. Wat hierbij goed werkt is om de bewoner na het baden met de tillift op bed te leggen, op een badlaken, met zo nodig een absorberende onderlegger in verband met incontinentie en daarna toe te dekken met een warme badjas, de benen te bedekken met een warme deken en iemand dan eerst te laten nagenieten van het snoezelen.

Na een bepaalde tijd, bijvoorbeeld een dutje, kan iemand dan aangekleed worden. Vergelijk dit met 'lekker chillen na de sauna'.



Werkwijze: neem een voldoende ruime badjas van zacht materiaal. Bijvoorbeeld fleecé, velours of microvezel. Badstof badjassen voelen al snel ruw aan en zijn daardoor minder geschikt. Naai aan de voorzijde de twee voorpanden aan elkaar terwijl deze over elkaar geslagen zijn. Knip de achterzijde volledig open en werk de zijkanten

af met een steek die geschikt is voor elastisch materiaal zoals de dubbele locksteek (zie blz. 37)

Knip de tailleband door en naai deze aan beide zijden vast aan het achterpand, zodat deze voor gesloten kan worden. Wanneer de cliënt in de rolstoel zit oogt de badjas als gesloten, terwijl deze gewoon lekker warm om hem heen gedrapeerd is. Wanneer een cliënt loopt (zoals bij revalidatie) kan er ook voor gekozen worden om de badjas aan de achterkant van een klittenbandsluiting te voorzien.



9. Warm naar buiten

9.1 De winterjas

Wanneer iemand, bijvoorbeeld voor een wandeling of familiebezoek naar buiten gaat, is het aantrekken van een jas een hele toer. Vaak moet daarvoor eerst een transfer op bed voor worden uitgevoerd, en ook hierbij is het dikwijls zelfs pijnlijk om de armen door de mouwen te kunnen krijgen. Dit komt vooral omdat jassen, en zeker winterjassen gemaakt zijn van dikke stoffen en extra binnenlagen om het lichaam warm te houden. Ook hierbij wordt vaak gekozen om de jas dan maar achterstevoren aan te doen, met daarbij weer dezelfde nadelen als besproken in het hoofdstuk hiervoor:

- De kraag drukt in de keel, hetgeen oncomfortabel is, de ademhaling kan belemmeren en zelfs pijnlijk kan zijn.
- Het ziet er niet mooi uit.
- De pasvorm sluit niet meer aan bij het lichaam en blijft daarom niet goed zitten. En als het niet goed blijft zitten houdt de jas het lichaam niet warm.

Een jas kan net als ieder ander kledingstuk worden aangepast. De meest voorkomende aanpassing is het

verwijderen van het zitvlak en de jas van achteren openen, zodat deze van voren aangetrokken kan worden.

Werkwijze:

Naai aan de voorkant de knopen dicht zodat beide delen van de jas bij elkaar blijven en op deze manier voorkom je ook dat de jas bij de knopen open kan gaan staan en koude lucht 'inwaait'. Bij een jas met een rits aan de voorkant kan deze of verwijderd worden (bij een jas met een blinde rits), of aan de binnenkant kan de stof die onder de rits zit vastgenaaid worden.

Knip aan de achterkant het zitvlak uit de jas, zodat iemand niet meer op de jas hoeft te zitten. Meet van tevoren op hoe groot dit stuk moet zijn.

Knip vervolgens het rugpand tot en met de kraag doormidden.

Werk alle randen netjes af door middel van een rolzompje en/of een zigzag of lock-steek.

Bedenkt dat er meerdere lagen zijn die apart moeten worden afgewerkt: voering, de warme isolerende laag en de stof van de jas zelf.

Voorzie beide zijden van het achterpand van een klittenband sluiting, waarbij je er weer op let dat de

ruwe zijde van het klittenband naar buiten gericht is en de zachte kant naar binnen.



Wanneer de jas gesloten is, is er nauwelijks wat te zien van het klittenband, en van voren ziet de jas er ook gewoon uit als een reguliere jas.

9.2 de poncho

Een poncho is een goed alternatief voor een jas. Zelfs wanneer het buiten niet zo heel erg koud is en wij zelf niet eens een jas aantrekken kan het wanneer je stil zit in een rolstoel al snel koud aanvoelen.

Een poncho is dan een goed alternatief en deze is makkelijk te maken van fleecestof, bijvoorbeeld een fleecedekentje.



Fleece is lekker warm, echter niet winddicht. Hiervoor kun je de stof voeren met een winddicht materiaal. Voor de poncho in dit voorbeeld hebben we gebruikt gemaakt van een standaard fleecedekentje met een afmeting van 1.30 m bij 1.70, omdat deze dekentjes gemaakt zijn van lekker dikke en dus warme fleece. Fleece is erg makkelijk te bewerken en hoeft na het knippen in principe niet afgewerkt te worden omdat fleece van nature niet rafelt.

Hoe maak je de poncho?

Knip eerst een vierkant. Leg daarvoor de deken plat neer en vouw de korte zijde tegen de lange zijde zodat je een driehoek krijgt. Knip de stof aan de onderkant van de driehoek weg.



Vouw de stof daarna nog een keer dubbel. De punt van deze driehoek is daarbij het midden van de stof. Vanuit deze punt trek je met behulp van een touwtje en een stukje krijt of stift een kwart cirkel. Knip de stof langs

deze lijn af zodat, wanneer je deze weer open vouwt, het een grote cirkel wordt.

De doorsnee van de cirkel moet overeenkomen met de afstand van pols tot pols bij de degene die die poncho gaat dragen. Knip in eerste instantie gerust een wat grotere cirkel. Je kunt er eenvoudig later nog wat afknippen.



Knip voor de hals een rondje uit op dezelfde manier. De stof is weer opgevouwen in een kwart cirkel, en vanaf de hoek knip je nu op dezelfde manier (met een touwtje en krijt/stift) een cirkel uit voor het hoofd. We hebben hier een afstand van 8 cm genomen voor een halsopening van 16 cm. doorsnee.

Knip daarna de stof van de rand tot aan de halsopening aan een zijn de helemaal door, zodat de poncho eenvoudig aan en uit te trekken is.

Van de reep stof die je eerder had afgeknipt van de deken, knip je nu een reep van 30 cm breed en 55 cm lang om de kraag van te maken (wil je een smallere kraag, knip de reep dan smaller, bijvoorbeeld 20 cm. breed).



Vouw deze reep stof over de lengte dubbel en naai de zijkanten dicht. Keer de stof.

Naai de onderkant vast aan de hals van de poncho. De kraag is ongeveer 5 cm breder dan nodig is. Die 5 cm gebruik je om de sluiting mee te maken. Daarvoor maak je twee knoopsgaten op het uitstekende stukje stof en naai je twee knopen op de andere zijde van de kraag.



9.3 De voetenzak.

Warm naar buiten betekend ook dat de benen lekker warm gehouden moeten worden. Een voetenzak is ook eenvoudig zelf van fleecce te maken. In dit voorbeeld hebben we ook weer gebruik gemaakt van een standaard fleecce dekontje van 1.30 m bij 1.70 m.



Vouw de stof over de lange zijde dubbel en naai deze dicht over een afstand die net zo groot is als de afstand

van grote teen tot knie. Vouw de stof nu zo dat de zonet genaaide naad in het midden ligt en naai dan het stuk aan de onderkant van de voetenzak dicht.



Vouw nu de stof aan de onderkant (die je zonet dicht hebt genaaid) plat zoals je op het plaatje hierboven kunt zien. Daarvoor trek je de voor- en achterkant van de zak uit elkaar: doe dit net zo ver als de ruimte die je nodig hebt voor de voeten. Hierbij ontstaan twee omgevouwen punten links en rechts. Knip deze af.



Speld de twee lagen stof die je zonet hebt afgeknipt aan elkaar vast en naai deze met de naaimachine vast.



Keer daarna de stof zodat de goede kant buiten komt.



Je ziet dat de zak nu een ruime vierkante onderkant heeft gekregen waar de voeten ruim in passen. Het eindresultaat is een voetenzak die warm om de benen zit en waarvan de bovenkant ingestopt kan worden rond de bovenbenen en de heupen.



**Dit boek is uitgegeven met de toestemming
van:**



Kijk voor meer informatie over:

- Scholingen
- Publicaties
- Protocollen
- Keurmerken
- Gecertificeerde instellingen

Op: www.stichtingpdl.nl

Functionele kleding is een belangrijke voorziening binnen de PDL. Maar functionele kleding kan ook duur zijn om aan te schaffen. Vooral wanneer iemand al een hele kast vol kleding heeft!

Dit boekje geeft praktische tips over hoe je daarvan eenvoudig zelf functionele kleding kunt (laten) maken. Dat bespaart niet alleen geld, maar voorziet ook in de specifieke behoefte van degene die de kleding draagt. En het zorgt ervoor dat de kleding waar iemand zo aan gehecht is, ondanks de lichamelijke beperkingen gewoon gedragen kan blijven worden.

