



Meer Functionele kleding!

Eenvoudig zelf
(laten) maken



Inhoud Pagina

1. Inleiding.....2

2. Uitgangspunten bij ‘gekleed worden’ .4

3. Fournituren en materialen7

4. Onderkleding 13

5. Blouses, overhemden en truien 16

6. Broeken en rokken33

7. Knoeien.....42

8. Warm naar buiten.....46

Tekst: Sylvia Meinders

Foto's: Sylvia Meinders, Collin Meinders

Layout en vormgeving: CoMe! Design

Uitgeverij: Mobicare ® www.mobicare-pdl.nl

1. Inleiding

Na het verschijnen van het eerste boekje “functionele kleding – eenvoudig (laten) maken”, nu alweer vier jaar geleden, kregen we veel vragen over wanneer er een vervolg kwam. Samen met collega PDL docent Manon Scheffer, ergotherapeut, hadden we in de tussentijd alweer veel ideeën bedacht, waarbij het nu tijd was om deze ideeën verder uit te werken. Dit tweede boekje is daarvan het resultaat.

Binnen PDL-scholingen blijkt steeds weer dat functionele kleding een essentiële voorwaarde is om liefdevolle zorg te kunnen bieden aan mensen met een grote zorgafhankelijkheid. Daarbij maakt het niet uit of het gaat om zorg aan iemand met dementie, iemand met een fysieke of meervoudige handicap en of deze jong is of oud. En: er is behoefte aan veel meer uitleg over het hoe en waarom van functionele kleding. Hier wordt binnen de PDL-scholingen veel uitleg over gegeven, maar vaak is dan ook de vraag: hoe kom ik aan deze kleding? Dit boekje kan daar een hulp bij zijn. Dit boekje geeft je, net als de vorige, weer veel suggesties om bestaande kleding te vermaken tot

functionele kleding. En: wie wil nu niet de kleding die je al hebt, waar je aan gehecht bent of waar je jezelf het beste in herkent, gewoon kunnen blijven dragen, wanneer je zorgafhankelijk wordt?

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 sloffen. 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. In dit boekje willen we je nog meer ideeën geven om met een slimme keuze van kledingstukken en simpele aanpassingen comfortabele kleding te maken waarbij het aan- en uitkleden zo min mogelijk belastend is en waarbij het geen pijn doet om aangekleed te worden. Er staan dus allemaal andere voorbeelden van aanpassingen in dan in het eerste boekje. Ook dit boekje is niet geschreven als patronenboekje en de naaibeschrijvingen vermelden ook niet alle details van het naaiwerk. We proberen wel met een aantal foto’s inzicht te geven in het naaiproces. De bedoeling is vooral om ideeën aan te dragen die je naar eigen inzicht, en met de specifieke behoefte van de cliënt in gedachten, kunt toepassen. Die behoeften zijn voor iedere persoon weer anders. Dus kijk vooral samen met de zorgafhankelijke, familie en verzorgend team naar wat voor hem of haar de beste oplossing is. Lang niet alle oplossingen zijn voor iedereen geschikt. Ten aanzien van het naaiwerk: Sommige aanpassingen zijn eenvoudig te realiseren zonder al te veel naai-ervaring. Bij andere voorbeelden is wat meer ervaring nodig. Ook zijn er deze keer ideeën uitgewerkt waarbij het hele kledingstuk wordt genaaid in plaats van dat kleding wordt vermaakt. In dat geval staat er ook bij hoe je het patroon kunt tekenen. Mocht je na het lezen van het boekje zelf nog aanpassingen weten die nog niet beschreven zijn: deel deze dan met ons via info@mobicare-pdl.nl

- *Sylvia Meinders, PDL-docent, fysiotherapeut.*

2. Uitgangspunten bij ‘gekleed worden’

Uitgangspunten bij de PDL factor ‘gekleed worden’ zijn:

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

Dat klinkt zo voor de hand liggend. Maar is dat altijd zo? Wij dragen misschien wel eens kleding die minder comfortabel is, maar die je draagt omdat bijvoorbeeld de situatie er om vraagt. Maar: wanneer die gelegenheid voorbij is, dan doe je dat kledingstuk misschien maar al te graag weer zo snel mogelijk uit. Vaak realiseren we ons pas wanneer kleding niet comfortabel is wanneer we in een bepaalde situatie komen. Bijvoorbeeld: je beseft niet hoe stijf en stug de boord van een broek kan zijn totdat je bijvoorbeeld buikpijn hebt, of een geïrriteerde plek op je huid.

In bepaalde situaties is het ook helemaal geen punt van discussie dat kleding aangepast moet worden. Ik herinner me dat toen mijn vader na een val zijn bovenarm brak, het geen enkel punt van discussie was om zijn blouses en T-shirts aan te passen, want iedereen kon zich voorstellen hoeveel pijn hij had. Maar wanneer iemand bijvoorbeeld pijn heeft bij het aankleden doordat deze bewegingen in zijn schouder moet maken die hij niet meer kan, dan is dat voorstellingsvermogen er niet altijd. Hier moeten we nog veel met elkaar over in gesprek, vooral wanneer deze persoon niet zelf kan vertellen hoeveel pijn dat doet.

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 het nog warmer hebben dan jij en ik door de rolstoelbekleding. In bed kan bijvoorbeeld een lig-ondersteunend 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 of kan bewegen.

Comfort heeft ook te maken met de stoffen die je kiest. Kies stoffen die behaaglijk en zacht aanvoelen op de huid, en die elastisch zijn en daardoor minder snel knellen. Elastische viscose is bijvoorbeeld een hele fijne stof. Viscose draagt net zo prettig als katoen, terwijl de stof veel zachter aanvoelt en veel soepeler is. Viscose voelt zijdeachtig aan, is vocht absorberend, ademend en heeft antibacteriële eigenschappen. Hardere stoffen kunnen ook zorgen voor extra schuurplekken en/of niet comfortabel voelen voor personen. Ook als ze altijd gewend waren aan die spijkerbroek en/of mooie pantalon. Dit verandert vaak ook doordat de lichamelijke gewaarwordingen veranderen door het ziektebeeld waar iemand mee te maken heeft.

Als laatste heeft comfort ook te maken met bijvoorbeeld de furnituren die je kiest. We gaan hier nog verder op in bij het hoofdstuk furnituren en overige materialen. 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 comfortabel is.

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 ver-

oorzaakt 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. 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. Ook het verschoond moeten worden doordat bijvoorbeeld je kleding vies is geworden kost vaak veel energie.

Behouden van restactiviteit:

Iemand 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.

In sommige situaties kan de cliënt nog 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. Je kunt bij cliënten ook de stemming beïnvloeden en/of spanning laten zakken. Mede door aanraking volgens de PDL-methode.

3. Fournituren en materialen

Bij het maken van functionele kleding is de keuze van de juiste fournituren en materialen belangrijk. Maar: welke de juiste zijn voor een bepaalde drager van de kleding is altijd maatwerk. Want: iedere sluiting heeft weer zijn eigen voor- en nadelen. En steeds moet je dus zelf nagaan welke keuze voor jouw cliënt of familielid de beste is. In dit hoofdstuk behandelen we diverse fournituren en materialen zodat je zelf kunt nagaan wat de beste keuze is.



3.1 Klittenband

Klittenband is sterk en een handige keuze, waarbij vaak niet veel fijne motoriek nodig is om deze te kunnen sluiten. Het is zowel in stroken als in handige rondjes te koop voor wanneer je bijvoorbeeld knoopjes wilt vervangen. Maar: klittenband kan ook drukplekken geven wanneer deze op plaatsen wordt aangebracht waar de cliënt op ligt of zit. En je moet er ook altijd voor oppassen dat de ruwe kant van het klittenband altijd naar de buitenzijde van de kleding is gericht, zodat deze de huid niet kan irriteren of beschadigen. Let er bij klittenband ook altijd op dat deze gesloten is bij het wassen omdat het anders de levensduur van de kleding kan verkorten.

3.2 Ritssluitingen

Ritsen zijn er in alle vormen en maten. Ritsen zijn een snelle manier van sluiten van een kledingstuk en voorkomen 'inkijk'. Ritsen kunnen er ook mooi uitzien en soms worden ze zelfs alleen daarom, voor de sier, aangebracht op een kledingstuk. In dit boekje worden alleen ritsen gebruikt wanneer deze functioneel zijn, en niet te grove tandjes hebben. Pas bij ritsen ook altijd op dat er geen huid tussen de rits kan komen en dat een rits, op die plek, niet tot drukplekken kan leiden.



3.3 Drukknoppen

Drukknoppen zijn er in verschillende vormen. We kennen allemaal wel de 'klassieke' drukknoopen van metaal die je in verschillende maten kunt kopen en die je met de hand op de stof naait. Een nieuwe soort drukknoopen zijn kunststof knoopjes, die je in allerlei kleuren kunt kopen en die je met een tang aanbrengt. Deze knoopjes heten ook wel 'Colorsnaps' en de tang heet een 'Snap-tang'. Het aanbrengen van deze knoopjes gaat eenvoudig en snel. De knoopjes zijn zowel aan de binnen- als aan de buitenzijde mooi glad en voelen niet koud aan. Maar aan drukknoopen kleven ook weer nadelen: op bepaalde plekken kunnen ze drukplekken veroorzaken. En: je hebt altijd twee handen nodig om een drukknoopje open te maken. Wanneer kleding naar een wasserij gaat bestaat er ook de kans dat een kledingstuk eerder beschadigd wordt door



de manier waarop de wasserij de kleding 'wringt'. En: door te hard aan drukknopen te trekken kunnen ook beschadigingen ontstaan wanneer je wat dunnere of kwetsbaardere stoffen hebt gekozen.



Een derde soort drukknop is drukknopen band. Hierbij zijn de drukknopjes al in band gezet dat je op het pand kunt naaien dat je dicht wilt maken. De ene kant van het band is voorzien van de drukkertjes met de knopjes en de andere kant met de oogjes waar je ze in kunt drukken. Deze hebben een vaste onderlinge afstand. Deze kan variëren van 18 mm tot 50 mm, naar gelang waarvoor je ze wilt gebruiken en wat daarbij handig is. Deze zijn er ook in meerdere kleuren. Hier ziet je de witte met 25 mm afstand tussen de knoopjes. Je koopt het per meter.



3.4 Magneetsluitingen

Magneetsluitingen zijn heel handig voor mensen die niet meer de fijne motoriek hebben om bijvoorbeeld knoopjes goed dicht te kunnen doen. Het voordeel van magneetjes is dat deze elkaar vanzelf opzoeken en dichtgaan. Magneet knoopjes zijn er in verschillende vormen. De meest handige zijn kleine ronde magneetjes die je in de stof kunt naaien. Hierbij geldt wel dat de sterkte van het magnetisme afneemt naarmate de stof dikker is. Voordeel is dat het plastic waar ze in zijn 'verpakt' in de stof genaaid kan worden waardoor ze een vaste plek hebben. Ook zijn ze, wanneer ze eenmaal zijn ingenaaid, 'onzichtbaar'. Er zijn ook magneet knoopjes die een bevestiging hebben met haakjes. Deze zijn geschikt voor wat dikkere stoffen. Hierbij doe je het ene deel van het magneetknoopje door de stof en

maakt deze aan de achterkant vast door de haakjes die eraan zitten door de gaatjes te halen van het metalen plaatje dat erbij hoort. De andere kant van het magneetje maak je vast aan het andere pand dat je wilt sluiten met ook weer een metalen plaatje waar de je haakjes doorhaalt en dicht buigt. Deze plaatjes werk je aan de buitenkant dan weer weg in de stof.



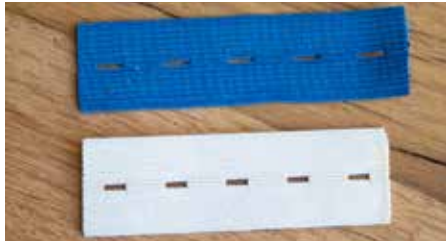
3.5 Boorden

Om boorden van kledingstukken te vervangen, bijvoorbeeld van broeken of rokken is een zachte boordstof die ook wel bekend staat als 'zwangerschapsband' heel bruikbaar. Deze stof is van een mooie rekbare tricot gemaakt en is zacht van structuur en is per meter op de rol te koop. Er zijn ook kant en klare boorden te koop van bijvoorbeeld 5 cm breed, waar vaak ook al een patroontje met meerdere kleuren in is verwerkt. Deze is voor een aantal situaties ook goed geschikt. Deze boorden zijn van een wat dikker materiaal gemaakt en niet rondgebreid zoals bij het eerstgenoemde boordmateriaal het geval is, dus een naad blijft wel noodzakelijk. Maar voor de afwerking waarbij je verschillende maten nodig hebt, zoals bij mouwen of broekspijpen, is dit wel weer heel geschikt.



3.6 Overige sluitingen

Om tijdelijk een broek of rok wat extra ruimte te kunnen even zijn er ook enkele simpele oplossingen. Bijvoorbeeld door te werken met knoppsgaten elastiek. Dit Elastiek maak je simpel vast tussen een knoop die er al zit en een knoop die je aan de andere kant van bijv. een rits opnaait. De rits blijft dan wel open staan, maar vaak zie je daar onder de kleding niets van. Zo kun je bijvoorbeeld een periode



overbruggen totdat kleding definitief aangepast wordt. Waar het ook handig bij te gebruiken is, is bijvoorbeeld als extra tailleband bij een broek die van achteren te openen is (zie verderop in het boekje, of in deel 1). De broek kan, wanneer iemand nog staand naar het toilet geholpen kan worden, zo blijven hangen om de taille en zakt niet naar de enkels. Nog een leuke (tijdelijke) oplossing is het maken van een 'Schildje'. Je neemt een stukje bijpassende stof voor het kledingstuk waar je extra ruimte wilt creëren en naait aan de ene kant een stukje knoopsgatenelastiek en aan de andere kant eenzelfde stukje knoopsgatenelastiek met een knoopje. Maak nu het knoopje vast in het knoopsgat van de broek of rok waarin je deze gaat gebruiken en de andere kant haak je om de knoop van de broek of rok. Zo heb je geen 'gapende opening' waardoor bijvoorbeeld onderkleding zichtbaar wordt.

3.7 Ook handig

Wanneer iemand het lastig vindt om de rits op te trekken aan de 'ritsloper' dan kun je een 'verlengstukje' door het oogje van de ritsloper halen waardoor iemand meer grip op de rits kan krijgen.

3.8 Stoffen

Zoals in de inleiding al aangegeven is zijn er veel verschillende stoffen. Soms ga je een kledingstuk vermaken dat al van een bepaalde stof is gemaakt. Soms maak je een nieuw kledingstuk en heb je

het voordeel dat je bij de stoffenwinkel je ideale stof kunt kopen. Hier is rekening mee gehouden in de verschillende opties voor het vermaken die we in dit boekje (en het vorige) met jullie delen.

Wat belangrijk is, is dat stoffen rekbaar zijn, zo nodig lekker warm of koel zijn en dat stoffen 'tegen een stootje' kunnen. Immers de kledingstukken worden vaak gewassen bij een industriële wasserij waar niet altijd even voorzichtig met de kledingstukken worden omgegaan. Maar ook wanneer iemand niet meer zelf mee kan helpen bij het kleden en zeker wanneer iemand volledig op bed gekleed wordt, wordt de trekkracht van een kledingstuk ook vaak 'op de proef gesteld'.

Katoenen tricot is een fijn en rekbaar materiaal, rekbare viscose is ook fijn omdat het koel is in de zomer, warm in de winter en het is goed vocht absorberend en heeft antibacteriële eigenschappen. Fleece is een fijne warme stof, echter is fleece niet rekbaar en daarom vaak ongeschikt. Er is ook een rekbare microfleece in de handel die bijna net zo warm is, maar wél lekker rekbaar.

Prikkelverwerking

Iets om ook rekening mee te houden is het motief van de stof. Iemand met bijvoorbeeld een vorm van frontaalkwab dementie kan overprikkeld worden door het motief van de kleding. Als voorbeeld: een mevrouw die een mooie donkerblauwe trui met witte stippen droeg, werd erg onrustig doordat ze steeds probeerde de 'balletjes' van haar trui te pakken.

Kijk dus ook wat het patroon met iemand doet. Voor de een kun je gerust kleurige patroontjes en motiefjes kiezen, bij de ander kun je beter kiezen voor effen stoffen.

Ook de kleur van de stof kan voor de een vrolijk overkomen of de stemming positief beïnvloeden. Iemand die prikkelgevoelig is kan onrustig worden van felle kleuren. Ga dus steeds na wat bij iemand van toepassing is en wat het allerbelangrijkst is: het kiezen van de juiste aanpassing, de juiste stof en de juiste furnituren is altijd maatwerk.

4. Onderkleding

Hoe comfortabel is het dragen van een Bh wanneer je niet meer actief kunt zitten? Een Bh zit eigenlijk alleen comfortabel wanneer je deze zelf hebt gepast en de pasvorm goed past bij je omvang en de grootte van de buste. Immers: de cup moet de juiste grootte hebben, de schouderbandjes mogen niet in de schouder 'snijden' of er juist van af glijden, de Bh-band die om je romp gaat mag niet te strak zitten, maar ook niet omhoog glijden, anders ondersteunt deze niet meer goed. Kortom een goed zittende Bh vinden voor iemand anders dan voor jezelf is helemaal een lastige opgave!

Wat hierbij ook meespeelt is dat wanneer je geen stabiele zitfunctie meer hebt, en dus 'passief' zit, een Bh eigenlijk altijd knelt, zelfs wanneer deze wel de goede maat en pasvorm heeft. Dit kunt je

vergelijken met moeten slapen met en Bh aan. Wanneer je bijvoorbeeld ooit borstvoeding hebt gegeven en daarom ook 's nachts de Bh aan hebt moeten houden tijdens het slapen, dan weet je wat ik bedoel! Voor veel mensen met een grote zorgafhankelijkheid is het vaak comfortabeler om helemaal geen Bh meer te dragen. Bovendien is het aantrekken van een Bh wanneer iemand op bed wordt gewassen en gekleed vaak een vervelende of zelfs pijnlijke aangelegenheid voor de cliënt.

Toch willen sommige dames (nog) geen afscheid nemen van de Bh. Welke alternatieven zijn er dan? Een goede optie is om een sport-bh te kiezen van een comfortabel stretch materiaal en met een ritssluiting aan de voorzijde. Door de voorsluiting kan deze Bh eenvoudiger aangetrokken worden wanneer iemand op bed wordt gekleed. Onder de rits en aan de onder- en bovenkant is zacht materiaal aangebracht zodat de rits niet tegen de huid kan schuren. Door het elastische



materiaal past deze zich automatisch aan het borstvolume aan en dit soort Bh's is gemaakt van goed vocht absorberend materiaal. Enig nadeel: er is nog niet zo veel aanbod in dit type Bh's.

4.1 Zelf een BH aanpassen

Wil je zelf een BH aanpassen, kies dan een zogenaamde 'Comfort Bra'. Dit zijn voorgevormde elastische Bh's zonder naden en zonder beugels of sluitingen en gemaakt van een elastische katoen. Ze zijn verkrijgbaar in allerlei kleuren. Knip deze in het midden van onder tot boven door. Naai een elastische band aan beide panden. Naai hier aan de ene kant een strookje drukknoopband op waarbij de drukkertjes naar de buitenkant wijzen. Naai aan de andere kant de bijhorende strook met drukknoopband waarbij de oogjes naar binnen wijzen. Het eindresultaat is een Bh die aan de voorzijde eenvoudig te openen is met drukkertjes, die precies op de juiste afstand van elkaar zitten.

Bij deze maat Bh maakt de lengte van het band dat je 6 drukkertjes nodig hebt om de Bh te sluiten. Vind je dat te veel en wil je liever een Bh met wat minder en grotere drukknoop dan kun je ook gebruik maken van plastic drukknoop, ook wel 'colorsnaps' genoemd. Deze maak je vast met een speciaal daarvoor geschikte 'snaptang'. Knip de Bh weer door en naai aan beide zijden een elastische strook stof. Kies drie setjes van knoopjes in een kleur die bij de Bh past. Dat kan dezelfde kleur als de Bh zijn, of juist een afwijkende kleur zodat de knoopjes beter gezien worden. Op





YouTube vind je filmpjes die eenvoudig laten zien hoe je deze met een tang aanbrengt in de stof. Bij wat stuggere stoffen moet je eerst met een priem een gaatje maken voordat je het knoopje door de stof kunt aanbrengen. Het is echt heel eenvoudig. Oefen zo nodig eerst een keer op een lapje. Zorg hierbij ook dat de ruwere kant van het knoopje naar de buitenkant gericht is.

4.2 Een hemd aanpassen

Wanneer iemand niet meer goed de armen door de mouwen van een hemd kan krijgen, dan kun je dit vereenvoudigen door de schouderbandjes van een drukknopensluiting te voorzien. Dit kan weer met drukknopenband, maar ook met de plastic knoopjes. In dit voorbeeld is voor dit laatste gekozen. Gebruik een tornmesje om de schoudernaad los te tornen. Werk de naad netjes af met een elastische zigzagsteek. Zorg dat je vier setjes plastic knoopjes hebt in een bijpassende kleur. Steek het knoopje met de scherpe punt door de stof aan de rugzijde en bevestig dan het tweede deel van het knoopje aan de andere kant van de stof aan en druk deze vast met de speciale tang. Herhaal dit aan de andere kant van de losgetornde schouderband en breng hier ook eenzelfde knoopje aan. De schouderband kun je sluiten door nu ook twee knoopjes aan te brengen aan de voorzijde op gelijke afstand als die je op het rugpand hebt aangebracht.



5. Blouses, overhemden en truien

De problemen

In deel 1 is uitgelegd dat bij het aantrekken van bovenkleding vaak problemen ontstaan doordat de mobiliteit van de schouders afneemt. Dit kan zijn doordat een ziektebeeld paratonie, spasme of rigiditeit met zich meebrengt. Ook kan iemands motoriek afnemen, bijvoorbeeld in de vingers, waardoor deze knoopjes niet meer goed open of dicht kan doen. Ook kan het zijn dat door bijvoorbeeld speekselvloed of morsen kleding vaak vervangen moet worden, wat veel energie kost. Of: iemand moet vaak de (nacht-)kleding uittrekken vanwege een infuus behandeling en dat kan ook erg belastend zijn.

Een aantal oplossingen die in het eerste boekje worden behandeld:

- Een split voor extra ruimte
- Volledig van achteren te openen overhemd
- Blouse met overslag
- Knoopjes vervangen door klittenband
- Verschillende frontjes voor onder trui of vest
- Hemiplegie blouse

Er zijn nog meer oplossingen en afhankelijk van het probleem dat je met functionele kleding wilt oplossen. Kijk samen met de zorguitvoerenden naar de beste oplossing in jouw situatie of die van je naaste of cliënt.

- Blouse met magneetsluiting
- Zomer-topje
- Coltrui
- Blouse met dubbel achterpand
- Overhemd met dubbel achterpand
- Trui met dubbel achterpand
- Vleermuis trui
- Wikkelblouse
- Jurk/tuniek met rits-opening
- Tuniek met achter-opening
- Trui met rits-opening



5.1 Blouse met magneetsluiting

Knoopjes zijn moeilijk te openen en te sluiten wanneer de mobiliteit van de vingers, of het gevoel in de vingers afneemt. In het vorige boekje hebben we je laten zien hoe je dit probleem kunt verhelpen door het gebruik van klittenband. Nu laten we je zien hoe je gebruik kunt maken van magneetknoopjes. Soms zijn knoopjes te klein, zoals bij overhemden, maar soms ook te dun. In dit voorbeeld hebben we een blouse gekozen met parelmoer knoopjes. Deze zijn vaak dun en glad waardoor ze soms moeilijk te hanteren zijn. Als eerste haal je alle knopen van de blouse af. Naai vervolgens aan de binnenkant, in de zomen van het voorpand achter elk knoopsgat en achter de stof waar voordien het knoopje zat, een magneet knoopje. Hier is gekozen voor de in plastic vervatte magneetjes (zie blz. 9) en naai deze aan de binnenkant van de stof. Je kunt zó door het zachte plastic heen naaien. Op deze manier is het magneet knoopje later niet meer te zien. Dit kan alleen bij dunne stoffen, Naai de knoopjes bij dikkere stoffen op de stof omdat dit anders ten koste gaat van de magneetkracht. Je naait dan het ene knoopje op de plek waar eerst het knoopje zat en de andere onder de

stof van het andere pand, onder het knoopsgat. Naai daarna de knoopjes aan de buitenkant van de blouse op de plek van de knoopsgaten. Wanneer je nu de blouse sluit, zoeken de magneetjes elkaar vanzelf op en klikken dicht. Aan de buitenkant ziet de blouse er 'normaal' uit.



5.2 Zomertopje

In de zomer wil je natuurlijk luchtig gekleed gaan en geen pijn ondervinden bij het gekleed worden. Katoen en linnen dragen dan altijd prettig omdat het luchtig is en goed vocht opneemt. Nadeel is dat het niet rekbaar is. Wil je deze aanpassen zodat deze eenvoudiger aan te trekken is, denk dan eens aan het volgende: knoopjes op de schouders. Wanneer het topje wijd genoeg is, dan kan het zelfs over het hoofd aangetrokken worden in de rolstoel en kunnen de knoopjes daarna gesloten worden op de schouders. In dit voorbeeld passen we een topje van katoen aan. Torn eerst de naden op de schouderbanden los. Werk deze af net een stukje biaisband. Kies knoopjes uit die qua kleur passen bij het topje. Bij deze breedte hebben we gekozen voor twee colorsnaps knoopjes aan iedere zijde die we met de snaptang bevestigen. Het voordeel is dat deze knoopjes mooi glad zijn afgewerkt en niet heet gaan aanvoelen bij het in de zon zitten in tegenstelling tot metalen knoopjes.





5.3 Coltrui

Een coltrui is in de winter heerlijk warm en veel mensen dragen deze daarom graag. Soms als losse trui, soms onder een ander kledingstuk. Nadeel is dat de col vaak strak over het hoofd gaat en dat is niet altijd prettig. De col kun je wijder maken, waardoor deze makkelijker over het hoofd gaat, maar toch nog steeds lekker warm is. We hebben in dit voorbeeld een grijze uniseks coltrui van een rekbare katoen genomen. Begin met het lostornen van de schouderleden tot aan het punt waar de mouw is ingezet. Knip de col aan beide zijden door. Neem een stuk bijpassende stof, vouw deze dubbel. Knip vervolgens van eenzelfde stof twee stukken stof uit in de vorm van de volgende foto: De punt is ongeveer 2 cm breed zodat je aan beide kanten een naadje kunt naaien. De breedte van de stof is ongeveer 12 – 14 cm. En de lengte komt overeen met de afstand van de mouwinzet tot aan de bovenkant van de col. De brede kant is de kant waar de stof is dubbelgevouwen. Deze kant komt namelijk aan de bovenkant van de col. In dit voorbeeld hebben we wat lichter grijs gekozen zodat je op de foto goed kunt zien hoe dit erin is gezet. Wanneer je zelf een trui aanpast kun je hier mee variëren. Neem voor heren een bijpassende of juist contrasterende kleur of kies voor dezelfde kleur. Bij dames kun je hier ook een vrolijk accent in maken door juist te kiezen voor een vrolijk patroontje. Keer de trui binnenstebuiten en zet het stuk stof met speldjes vast tussen de opengemaakte col en schou-



dernaden. Rijg de stof vast zodat je de speldjes kunt verwijderen en naai de delen vervolgens aan elkaar met de naaimachine met een naaisteek die geschikt is voor elastische stoffen. Wij hebben hier gekozen voor een locksteek zodat de stof meteen is afgewerkt en niet gaat rafelen. Wanneer je de stof keert ziet het er uit zoals je op de onderstaande foto's kunt zien. Er is nu duidelijk te zien hoeveel meer ruimte je hebt gecreëerd voor het hoofd. Uiteraard kun je deze ruimte naar behoefte nog groter maken.



5.4 Blouse met dubbel achterpand

Een blouse met een dubbel achterpand is van voren aan te trekken, waardoor mensen met zelfs erg weinig beweeglijkheid in de schouders eenvoudig gekleed kunnen worden. Het voordeel van deze blouse is dat het lichaam aan de rugzijde volledig bedekt is en de blouse ook geen ongewenste inking geeft. We hebben twee varianten uitgewerkt: bij de eerste is stof van de onderkant van het rugpand gebruikt om aan de bovenzijde een dubbel rugpand te maken. Dit is bijvoorbeeld handig bij het vervangen van het incontinentiemateriaal. En: de drager zit niet op de stof. Bij de tweede versie hebben we een volledig dubbel achterpand gemaakt, wat weer handiger is bij cliënten die nog zelfstandig lopen. Nadeel is dat je deze aanpassing meestal niet kunt doen met dezelfde stof, en dus op zoek moet naar een bijpassende stof in dezelfde kleur.



a. Half dubbel achterpand

Kies een blouse die voldoende lang is om aan te passen.

1. Begin met het opentornen van de kraag vanuit het midden van de achterkant en knip de kraag doormidden.



2. Torn daarna de schouder-naad open tot halverwege de schouder.

3. Keer de blouse en knip de onderste helft van de stof aan de achterzijde weg. Deze stof gaan we gebruiken om een dubbel achterpand van te maken.



4. Knip nu vanaf het midden van de schouder het achterpand recht naar beneden door.

5. Je neemt nu het stuk stof dat je bij 3 hebt weggeknipt en legt dit over het net losgeknipte rechter achterpand (van jou uit gezien).

Knip deze in dezelfde vorm als het rechter achterpand heeft, tot halverwege de rechter schouder. Naai deze met de linker kant aan het linker achterpand, zodat je een dubbel achterpand krijgt.

6. Naai de kraag vast aan dit nieuwe achterpand en sluit ook de schoudernaad weer.

7. Neem nu twee stukjes drukknopenband. Hier is gekozen voor wit, zodat het goed opvalt op de foto. Dit band is in allerlei kleuren te koop, dus je kunt ook kiezen voor een kleur die bij de stof van de blouse past. Een stukje ter grootte van 2 drukknopen is meestal wel genoeg. Zorg daarbij dat het knopje van de drukknop naar buiten gekeerd is, en het deel met de ringvorm die je er op drukt naar binnen. Zo krijg je de minste kans op drukplekken.

8. Op beide schouders maken we nu het drukknopenband vast. Leg beide rugpanden op elkaar en meet uit waar de drukknopjes moeten komen, en zet deze vast met een speldje.

9. Naai de stukjes drukknopenband vast met de naaimachine. Dit gaat het handigst wanneer je gebruik maakt van een zogenaamd 'ritsenvoetje'. Je kunt dan dicht langs de drukknopjes naaien. Je blouse met dubbel achterpand is nu klaar.





b. Volledig dubbel achterpand

Wil je een volledig dubbel achterpand dan kun je dat op bijna dezelfde manier doen. Het enige verschil is dat je stap 3 kunt overslaan. Je knipt bij stap 4 het rugpand vanaf de schouder helemaal door van boven naar beneden over de volledige lengte. Daarna neem de je bijpassende stof en knipt daarvan een tweede rugpand zoals beschreven bij stap 5. Je hebt nu een blouse met een volledig dubbel achterpand. Bij beide blouses zit de sluiting op de schouders, waardoor deze niet snel drukplekken geven.



5.5 Trui met dubbel achterpand

Wat met een blouse kan, kan soms ook met een trui. Het is hierbij wel belangrijk dat de trui een niet te grof breisel heeft en het is hierbij ook weer van belang dat de trui voldoende lengte heeft om de stof van het onderste deel van het achterpand te kunnen gebruiken als overslag.



1. leg de trui met de rugkant omhoog en bepaal waar je de stof gaat verwijderen. Bij een lange trui kun je de deze ter hoogte van de taille afknippen. We hebben het in dit voorbeeld met dikke stippen aangegeven.
2. Knip de trui vanuit het midden over de lengte door. De stof die je er aan de onderkant uit hebt geknipt, knip je overlans door.

3. Keer deze stukken met de afgewerkte kant boven en zet deze aan weerszijden van de open-geknipte rugpanden. Op deze manier krijg je een dubbel rugpand. Je kunt er ook voor kiezen om net als bij de blouses vanaf de schouder naar beneden te knippen zodat je de naad niet in het midden van de rug krijgt.



We laten deze twee manieren zien zodat je zelf kunt kiezen wat bij een cliënt het meest handig is. Heeft iemand een rolstoel met zijwaartse ondersteuning dan kan een naad die over de schouder naar beneden loopt soms minder aangenaam zijn dan een naad die over het midden van de rug loopt. Kijk altijd wat het beste bij de situatie van de drager past.



4. Breng nu drukknopen aan op beide schouders. In dit geval hebben we weer gekozen voor de colorsnap knoopjes omdat de stof van deze trui rekbaar is. Maar wanneer je liever drukknopenband gebruikt, dan kan dat natuurlijk ook.

We gebruiken hier 3 setjes knopen omdat de soepele stof in het midden anders kan gaan 'hangen'. Dit middelste knoopje is niet altijd noodzakelijk.

Het eindresultaat kun je zien op de foto's op de vorige bladzijde: het achteraan met één knoopje open en met de knoopjes gesloten.





5.6 De vleermuistrui

Een vleermuistrui of blouse is een heel handig en toch modieus kledingstuk. Omdat er geen armsgaten zijn kan de blouse of trui eenvoudig aangetrokken worden, zelfs wanneer iemand zeer grote bewegingsbeperkingen heeft in schouders en/of ellebogen. Ook voor mensen die erg kwetbaar zijn bij de oksels, bijvoorbeeld na een verwijdering van de lymfeklieren in de oksel is een vleermuis trui of blouse een uitkomst. Het maken van een dergelijke trui of blouse is eenvoudig. Begin met een flinke lap stof. De breedte is gelijk aan de afstand van pols tot pols en de lengte is gelijk aan de afstand van de boord aan de voorkant tot aan de boord aan de achterkant. In ons geval hebben we een lap stof genomen van 1.40 x 1.40 meter, van een soepele en rekbare gebreide stof. Maak de trui naar wens korter. Vouw de stof twee keer dubbel: de eerste keer met de vouw aan de bovenkant, en daarna nog een keer overdwars met de vouw aan de linker kant. Vervolgens knip je de stof volgens onderstaand plaatje:

Vouw de stof helemaal open. Vouw daarna andersom dubbel waarbij de goede kanten van de stof op elkaar komen te liggen. Naai nu de zijkanten van pols tot boord aan elkaar vast met een steek die geschikt is voor elastische stoffen. Hierbij is gekozen voor een overlocksteek zodat de stof meteen goed afgewerkt is en niet gaat rafelen. Neem twee stukken elastische boordstof van 20 cm. Lengte. Naai deze aan elkaar vast zodat een ronde boord

ontstaat. Zet deze met naaldjes vast aan de mouw: hierbij zorg je er ook weer voor dat de goede kant van de boord op de goede kant van de stof wordt gelegd. Rijg de boord vast aan de mouw, waarbij de je boord maximaal op rek brengt, zodat de stof van de trui mooi gaat rimpelen. Daarna kun je dit met de naaimachine vastnaaien. Denk er ook hier weer om dat je de boordstof op rek houdt en dat je een naaisteek gebruikt die geschikt is voor elastisch naaiwerk.

Daarna neem je van hetzelfde boordmateriaal een even breed stuk om de onderkant van de trui mee af te werken. Deze stof heeft meestal een vaste breedte en is al rondgebreid, zodat je geen naden krijgt. Is dit bij het materiaal dat jij gebruikt niet het geval, meet dan eerst de omtrek van de taille of heupen (afhankelijk van de gewenste lengte van de trui) van degene die de trui gaat dragen. Naai de boord op dezelfde manier vast als bij de mouwen. Eerst met naaldjes de stof weer met de goede op de goede kant spellen en de stof mooi gelijkmatig verdelen.

Daarna vastrijgen en weer vastnaaien met een elastische naaisteek, waarbij het boordmateriaal tijdens het naaien onder rek gehouden wordt. Zo houdt ook de boord de maximale rekbaarheid. Als laatste werk je de hals af. Gebruik hiervoor een biaisband van rekbaar tricot in dezelfde kleur als het boordmateriaal.

Het eindresultaat is een hele comfortabele trui, of wanneer je voor een andere stof hebt gekozen, een hele comfortabele blouse.





5.7 De wikkelblouse

Wanneer het in de zomer erg warm is, dan wil je, ondanks beperkingen in schouders en ellebogen, of wanneer je nog veel pijn hebt bij de oksels na een operatie ook comfortabel gekleed kunnen gaan. Misschien is een wikkelblouse dan wel een heel geschikt kledingstuk. Hierbij hoeft bij het aan- en uitkleding geen enkele (pijnlijke) beweging gemaakt worden met de schouders en armen. Immers: de blouse kan eenvoudig over het hoofd worden gedaan, en dan met bandjes worden dicht gestrikt. In dit voorbeeld hebben we gebruikt gemaakt van strikken, maar afhankelijk van de verdere mobiliteit kan ook gebruik gemaakt worden van bijvoorbeeld klittenband of drukknopen.

Het begint weer met een lapje stof. In dit voorbeeld is gebruik gemaakt van lekkere dunne en luchtige rekbare viscose. Een lap van 1.20 meter lang en 1.40 m. breed is voldoende, voor een blouse die in de taille kan worden dichtgemaakt. Vouw de stof dubbel, met de vouw aan de bovenkant. Knip vervolgens drie stukken: één van 68 cm, één van 12 cm breed en één van 5 cm breed. De lengte van alle stukken stof is uitgevouwen 1.20 meter. Om de halsopening uit te knippen neem je het grootste stuk stof, legt deze met de vouw aan de bovenkant en knipt nu de hals uit. Om deze mooi rond uit te kunnen knippen kun je bijvoorbeeld een bordje gebruiken. Hier is gebruik gemaakt van een gebakbordje met een doorsnede van 21 cm. Zorg daarbij dat de halsuitsnijding aan de voorkant van de blouse lager is dan aan de nek-zijde. Knip een extra reepje stof van 5 cm breed en onge-



veer 50 cm lang uit om de hals mee af te werken.

Naai deze aan de verkeerde kant van de stof vast. Keer de stof en naai dit randje met een elastische steek vast aan de goede kant van de hals. Werk nu de zijkanten van de blouse af met een rolzooimpje. Neem de smalle reep stof van 5 cm. die je eerder hebt afgeknipt en naai deze eerst vast aan de verkeerde kant van het achterpand. Zorg daarbij dat er even veel band links en rechts van het pand uitsteekt. Vouw de stof om naar de buitenkant (de goede kant van de stof) en naai deze met een stiksteek die geschikt is voor elastische stof dicht zodat er een bandje ontstaat. Hiermee kun je later de blouse van achteren naar voren sluiten.

Neem nu de brede reep stof en kip deze in twee gelijke stukken. Naai deze dubbel en maak hiervan de twee delen waarmee je de blouse van voren naar achteren dicht kunt strikken. Wanneer iemand rolstoel afhankelijk is en deze strikken daarom niet comfortabel zijn: ga dan na of je de banden beter kort kunt maken en dan sluiten met hetzij klittenband of een drukknopje. Naai beide banden aan het voorpand. Bij het aankleden sluit je nu eerst de bandjes die je aan het rugpand hebt genaaid aan de voorzijde. Daarna sluit je de banden die je aan het voorpand hebt genaaid aan de rugzijde. Wanneer iemand volledig rolstoelafhankelijk is zijn de sluitbandjes aan het achterpand vaak niet eens nodig. Wanneer iemand nog wel mobiel is, en zeker wanneer iemand nog goed kan lopen, zijn deze sluitbandje wel nodig, om 'inkijk' de voorkomen. De wikkelblouse is af. Combineer deze bijvoorbeeld met de wikkelrok die we je in het volgende hoofdstuk leren maken. Je hebt nu een leuke en comfortabele combinatie voor de zomer.





5.8 Tuniek met ritsopening

Soms moet iemand voor langere tijd een infuusbehandeling ondergaan. Bijvoorbeeld bij het ondergaan van chemotherapie, maar soms ook in verband met pijnmedicatie. Daar worden dan vaak naaldjes gebruikt die tijdens de behandeling kunnen blijven zitten, zodat niet steeds opnieuw geprikt hoeft te worden. Een voorbeeld is de Saf-T-intima. Wanneer deze aangebracht wordt op de borst dan moet steeds de kleding uit en dat is vervelend, vooral wanneer aan- en uitkleden pijnlijk is of veel energie vergt. Een oplossing is het aanbrengen van ritsjes aan de voorzijde van het kledingstuk.



Wij hebben het in dit voorbeeld gedaan in een tuniek die over een broek kan worden gedragen, maar uiteraard kan dit ook in een trui of in nachtkleding. Wanneer je de ritsjes aan beide zijden van de voorkant aanbrengt ziet het er modieus uit en ontstaat meteen extra ruimte bij het aan- en uitkleden. De infuuscanule kan eenvoudig bereikt worden zonder dat de kleding helemaal uit hoeft. We hebben hier gekozen voor twee ritsjes van 12 cm lang en met kunststof tandjes. Deze voelen zachter aan dan metalen ritsjes. Bepaal als eerste de plek waar de ritsen komen. Meet daarvoor de plaats waar deze komen op en zorg dat deze aan beide zijden op gelijke hoogte en in een gelijke hoek kunnen worden aangebracht en markeer deze met een speldje. Knip daarna de stof in vanaf het speldje bij de hals tot aan het speldje dat het einde van de rits

markeert, op 12 centimeter afstand.

Knip de uiteinden van de snede in, in een Y-vorm (zie foto hiernaast) zodat de rits mooi ingenaaid kan worden. Aan alle zijden van de rits wordt de stof namelijk iets naar binnen gevouwen. Keer de tuniek binnenste buiten en strijk nu de omgevouwen randjes aan de binnenzijde glad.

Leg de rits op de kop op de stof en steek de rits hier en daar met een speldje vast. Keer de tuniek weer om en speld de rits aan de buitenzijde van de stof met speldjes overal vast. Rijg daarna de rits vast, zodat je bij het naaien geen last hebt van de speldjes. Daarna naai je één kant van de rits in de zijnaad. Dit gaat het handigst wanneer je hiervoor een rits-voetje gebruikt. Laat aan de onderkant van de rits de naald van de naaimachine in de stof staan en haal de hendel omhoog. Draai de stof 90 graden en naai onder de rits langs, en draai de stof nogmaals 90 graden op dezelfde manier en naai de ander zijde van de rits vast. Let erop dat de afstand tussen het stiksel en de rits aan beide zijden even breed is. Haal daarna de torndraad los.

Herhaal dit nu allemaal voor de rits aan de andere zijde van de tuniek. Je hebt nu een tuniek waarbij de infuuscanule eenvoudig bereikbaar is, zonder dat helemaal uitkleden nodig is. Voor andere gebruikers is het wellicht alleen al een groot voordeel dat er zo veel meer ruimte is rond de hals.





5.9 Tuniek met opening van achteren

In deel 1 van functionele kleding zijn meerdere voorbeelden gegeven van bovenkleding die van voren aangetrokken kan worden. Erg handig wanneer de mobiliteit van de schouders en armen afneemt. Omdat tunieken veel worden gedragen en leuk gecombineerd kunnen worden met lekkere comfortabele broeken werken we nu nog een voorbeeld uit met een tuniek.

Het aanpassen is echt heel eenvoudig. In dit voorbeeld hebben we gekozen voor een tuniek die past bij een van de broeken die we in het volgende hoofdstuk aanpassen voor een rolstoelgebruiker.

De tuniek is gemaakt van een goed rekbare stof. Knip de tuniek van onder tot boven helemaal open. Werk beide randen af met een klein zoompje die je meteen afwerkt door gebruik te maken van een steek die geschikt is voor elastische stoffen.

In dit geval is een elastische zigzagsteek gebruikt. Aan de bovenzijde is deze keer gekozen voor een color snap drukknopje die er met de snaptang op is aangebracht. Wanneer het voor de dragen handiger is om een klittenbandsluiting te maken, dan kan dat natuurlijk ook. En: soms kan het ook van meerwaarde zijn om het zitvlak uit de tuniek te halen. De tuniek is dan zittend mooier om iemand heen te draperen en het is vaak ook handiger wanneer iemand op bed verschoond moet worden. Zie voor het verwijderen van het zitvlak, het eerste boekje.



5.10 Trui met ritsjes op de schouders.

De laatste aanpassing van dit hoofdstuk is het innaaien van ritsjes op de schouderpartij van een trui.

Door de schouderpartij van een trui open te maken ontstaat ook meer ruimte voor het hoofd. Deze aanpassing is niet geschikt voor mensen met een beperking in de schouders of ellebogen want het armsgat blijft hierbij even krap of ruim.

Begin met het opentornen van de schoudernaad.

Doe dit aan beide zijden. Kies twee ritsjes in de juiste lengte. In dit voorbeeld hebben we gebruik gemaakt van twee ritsjes met kunststof tandjes in een afwijkende gele kleur zodat ze opvallen als 'modeaccessoire'.

Zo lijkt het alsof het bij het ontwerp van de trui hoort.

Het inzetten van de rits gaat net zoals beschreven bij 5.8 met uitzondering van het Y-vormige inknippen. De onderzijde van de rits wordt weggewerkt onder de inzet van de mouw. Doordat je de schouderpartij hebt losgetornd is er voldoende stof die naar binnen gevouwen kan worden om de rits op vast te naaien.

Gebruik hierbij ook weer een rits-voetje.

Je hebt nu een trui met lekker veel ruimte voor het hoofd.

Deze ruimte is ook handig om tussendoor een frontje te kunnen verwisselen. Zie voor tips over het maken van frontjes, boekje 1.



6. Broeken en rokken

De problemen

Een probleem bij broeken is dat deze, zeker wanneer iemand 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. Daardoor kan een broek aan de achterkant omlaag trekken, terwijl deze aan de voorkant, bij de sluiting in de buik gaat drukken.

In geval van rokken heb je vaak te maken met een gebrek aan ruimte om een rok comfortabel aan te kunnen trekken. Daarnaast moeten 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 wordt aan kleding getrokken om incontinentiemateriaal te kunnen verwisselen of hulp te kunnen bieden bij de toiletgang, wat extra fysieke belasting met zich meebrengt.

Een aantal oplossingen voor broeken zijn in het eerste boekje besproken:

- Een broek met spie aan de achterzijde
- Een broek met verstelbaar elastiek
- Een broek met openingen aan de zijkant
- Een broek met ingenaaid vak voor de katheterzak
- Een broek met een elastische tailleband
- Een rok zonder zitvlak
- Een rok met een zachte elastische tailleband.

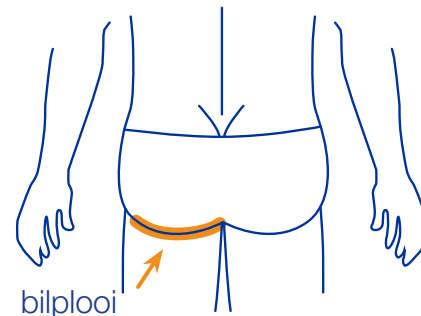
We laten je nu nog een paar nieuwe aanpassingen zien:

- Broek zonder zitvlak
- Broek met overslag op zitvlak
- Broek met extra ruimte bij het zitten door een inzet
- Broek met extra ruimte bij het zitten door elastische boord
- Wikkelrok

Ook jonge en moderne mensen hebben functionele kleding nodig en wat tijdloos èn altijd in de mode is, is natuurlijk de spijkerbroek. Maar: de spijkerbroek is ook een kledingstuk dat erg lastig aan te trekken is en erg oncomfortabel kan zijn wanneer je te maken hebt met lichamelijke beperkingen. We laten je vier mogelijkheden zien, waarbij er drie zijn uitwerkt met een spijkerbroek. Uiteraard zijn de aanpassingen ook mogelijk in broeken van andere stoffen. Als laatste laten we je zien hoe je eenvoudig een wikkelrok kunt maken. Deze is, vooral wanneer iemand op bed gekleed moet worden, erg handig.

6.1 De broek zonder zitvlak.

Het verwijderen van het zitvlak uit een broek lijkt raar, maar dit lost een heleboel problemen op. Zo kun je de broek eenvoudig aan- en uittrekken, zowel op bed als in de stoel, de broek knelt niet, incontinentiemateriaal is eenvoudig te verwisselen en wanneer je in de stoel zit, ziet niemand er iets van. Is dit niet koud? Nee, wanneer je op een comfortabele tilmat zit of in een rolstoel die is voorzien van een lekkere rekbare badstofhoes, dan is dat helemaal niet koud.





Neem een spijkerbroek van elastische jeansstof. Reken uit welk deel uit de broek moet worden geknipt. Dat is iets boven het kruis, ter hoogte van de bilplooï. Op de foto hiernaast is dit met een dikke markering aangegeven. We hebben dit gedaan met tape, zodat je de broek nog even kunt passen om te kijken of je op de juiste plek gaat knippen. Knip daarna de stof aan de ene zijde uit, sla deze om en gebruik deze stof nu als mal om de andere zijde uit te knippen. Werk de stof af met een loc steek zodat deze niet gaat rafelen. Dit is de meest simpele afwerking.



Je kunt er ook voor kiezen om de rand af te werken met een zachte biaisband van elastische tricot. De drager van de broek zit niet op de broek, dus deze rand wordt niet gevoeld en geeft daarom meestal geen drukplekken.



Het maken van een sluiting om de taille is niet altijd nodig. Vooral niet wanneer iemand geen sta-functie meer heeft. Heeft iemand nog wel een sta-functie en wordt deze bijvoorbeeld met een actieve lift naar het toilet geholpen dan kan een tailleband wel handig zijn, zodat de broek bij het staan niet afzakt. Maak een band van eenzelfde kleur spijkerstof en naai deze aan een zijde aan de bovenkant vast. Maak een knoopsgat aan het einde van deze band en naai een knoop aan de zijkant van de broek.

6.2 De broek met overslag aan de achterkant

Wil je een spijkerbroek die van achteren te openen is, niet knelt, eenvoudig aan en uit te trekken is, maar waarbij de billen aan de achterkant toch bedekt zijn, dan kun je ook een broek met overslag maken. Hierbij heb je òf stof nodig in dezelfde kleur elastische spijkerstof, òf je kunt gebruik maken van een 'donor-broek'.

Markeer eerst weer waar de stof moet worden losgeknipt. Bepaal de hoogte van de bilplooi en meet uit waar je gaat knippen. In dit voorbeeld hebben we een overslag gemaakt waarbij het buitenste stofdeel van rechts naar links wordt gesloten. Is het voor de drager andersom praktischer, pas dit dan aan in je werkwijze. De stof wordt hierbij dus aan de rechterzijde niet losgeknipt. Knip vervolgens een stuk stof uit ter grootte van de helft van het losgeknipte achterpand. Deze naai je vervolgens aan de linker zijkant vast. Werk alle randen af met een loc steek of werk deze af met zacht rekbaar biaisband en breng aan de bovenkant een sluiting aan. In dit voorbeeld hebben we dit gedaan door middel van een paar klittenband rondjes aan de boord.



Eventueel kun je nog een extra klittenbandje aan brengen aan de linker onderzijde, zodat de zijkant ook gesloten blijft. Het resultaat is een simpel te openen broek, waarbij hulp bieden bij de toiletgang een stuk eenvoudiger is geworden. Deze aanpassing is ook erg handig voor mensen met bijvoorbeeld een dwarslaesie die zichzelf zittend kunnen kleden. Je hoeft nu niet met je billen omhoog te komen om de broek zelf te kunnen sluiten. Een goede zitbalans is daarbij wel een voorwaarde.



6.3 De broek met extra ruimte door een inzet

Zoals eerder benoemd heb je, wanneer je de hele dag zit, meer ruimte nodig voor het zitvlak. Een broek is ontworpen voor staan en lopen, maar bij zitten trekt een broek eigenlijk altijd aan de achterzijde omlaag en drukt tegelijkertijd aan de voorkant in de buik. Soms compenseren we dat onbewust door de broekspijpen iets op te trekken wanneer we gaan zitten. Wanneer je niet meer kunt lopen en dus de hele dag zit, is het veel comfortabeler om een broek te dragen die deze extra ruimte al heeft.

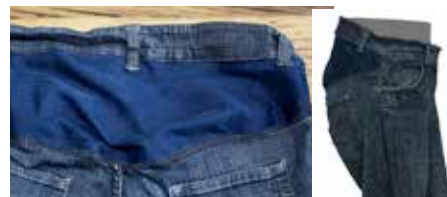
In geval van een spijkerbroek, of een broek die volgens eenzelfde soort patroon is genaaid, is dit op de volgende manier oplossen: In dit type broeken is tussen de boord en de achterpanden een V-vormig stuk ingezet. Door deze los te tornen en te vervangen voor een groter stuk stof, kun je meer ruimte creëren tijdens het zitten. De eerste opgave is dus om dit stuk stof rondom helemaal los te tornen, waarbij je ook de onderkant van de lussen waar eventueel een riem door kan lostornt. Je kunt deze ook helemaal verwijderen wanneer deze lussen toch niet worden gebruikt.

Gooi het losgemaakte stuk stof niet weg. Deze gebruiken we om de nieuwe inzet mee uit te meten. Leg deze op het stuk spijkerstof waarmee je de nieuwe inzet gaat maken.

Zorg dat deze aan de zijkanten even smal is, maar maak deze over de rest van de stof langer. Speld de bovenkant van de stof vast aan de binnenkant van de boord van de broek en naai deze met de machine vast. Speld nu de onderkant en de zijkanten van de inzet vast aan de binnenzijde van de broek en naai deze vast met de machine. Naai, indien gewenst de lussen weer vast.

Je hebt, zoals je op de foto's kunt zien, nu een flink stuk meer ruimte gemaakt in de broek, waardoor je hiermee comfortabeler kunt zitten. We hebben hier gekozen voor een wat afwijkende kleur spijkerstof zodat de inzet goed zichtbaar is.

Naar eigen keuze kun je kiezen voor eenzelfde kleur als de broek, maar je kunt het ook juist accentueren door te kiezen voor een leuke stof met een patroontje dat past bij de trui of blouse waar de broek bij gedragen wordt.



6.4 De broek met extra ruimte door een elastische boord

De vorige aanpassing is al met al toch wel veel werk en misschien niet altijd geschikt voor de beginner. De volgende aanpassing is echt heel eenvoudig. We beginnen met een elastische broek waar we de gehele boord van lostornen. Daarna nemen we een stuk elastische boordstof van eenzelfde kleur. Kies hierbij voor rondgebreide boordstof, zodat je geen naden hebt. Dat zit overal rondom comfortabel en je krijgt er geen drukplekken van.





Knip van deze stof een stuk uit in een driehoekvorm, zodat de achterkant van de broek daarmee wordt verhoogd. Draai de stof binnenstebuiten en naai zo de goede kant van deze stof op de goede kant van de broek. Doe dit met een machinesteek die geschikt is voor elastische stoffen en die meteen de stof afwerkt waardoor deze niet gaat rafelen, zoals de elastische zigzagsteek of de locksteek. Hier hebben we het afgewerkt met de elastische zigzagsteek. Vouw de boordstof nu naar binnen dubbel en maak deze met eenzelfde steek aan de binnenkant vast. Het eindresultaat is een broek met een heerlijk zachte boord, die aan de achterzijde meer ruimte heeft om lekker te kunnen zitten, maar die ook eenvoudig aan en uit te trekken is. Afhankelijk van hoeveel extra ruimte je wilt kun je meer of minder boordstof gebruiken. Deze broek is bijvoorbeeld goed te combineren met de tuniek die we in het vorige hoofdstuk hebben vermaakt. En niemand ziet dat de kleding is aangepast!



6.5 De Wickelrok

De wikkellok werd vanaf het allereerste begin van de PDL zorg al aanbevolen als een uitstekende oplossing voor iemand die graag een rok wil dragen, maar op bed gekleed moet worden. Je wikkelt de rok namelijk eenvoudig om iemand heen. Het maken van een wikkellok is niet moeilijk en je kunt er eindeloos op variëren. Begin met een lap soepele stof van ongeveer 2 meter en een breedte

van 1.40 meter. Afhankelijk van hoe lang de rok wordt of welke taillemaat je nodig hebt, heb je wellicht meer stof nodig. Teken aan de hand van de tekening hiernaast een patroon uit op patroonpapier. Nu wordt het wel even rekenen, want de volgende nummers horen bij de volgende maten die je nu moet gaan uitrekenen:

A = de helft van de tailleomtrek plus 5 cm.

B = het dubbele van A

C = de lengte van de rok plus 5 cm

D = de breedte van A minus 8 cm.

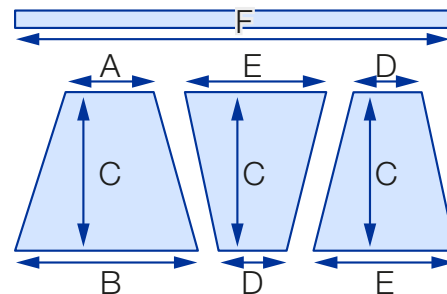
E = de breedte B minus 8 cm.

F = 6 en een halve keer A. Deze strook is 10 cm breed.

Teken het patroon op patroonpapier. Knip nu het patroon uit en speld deze vast op de stof zodat je de stof kunt knippen.

Neem het breedste deel van de rok en naai aan beide zijden een van de smallere delen. Houdt in alle gevallen de smalle kant boven en de brede kant onder. Naai de delen samen door de goede kanten op elkaar te naaien. Werk de zijkanten af met een klein rolzompje. Je hebt nu de basis van de rok klaar.

Maak een zompje aan de onderkant van de rok. Neem de brede strook stof die gemarkeerd is met F. Hiervan maken we de boord. Draai de stof met de goede kant naar beneden en naai deze zo aan de bovenkant van de rok. Zorg dat je aan het uiteinde onge-





veer een centimeter van de stof laat uitsteken buiten de boord. Dit vouw je later naar binnen zodat je de boord netjes kunt afwerken. Vouw de stof voor de boord nu naar voren en vouw daarbij een klein reepje stof naar binnen zodat de rand waar de stof is afgeknipt mooi naar binnen weggewerkt kan worden. Speld dit vast en naai daarna de boord vast aan de rok. De rok sluiten kan op meerdere manieren. Je kunt de rok sluiten door middel van een strik, door klittenband of door drukknopjes. In dit voorbeeld hebben we gebruik gemaakt van drukknopjes: de gekleurde snap drukknopen die met een snaptang vastgezet kunnen worden. Vanwege de brede overslag van de rok maken we gebruik van 3 knoopjes. Meet uit waar ze moeten komen: één aan de zijkant van het voorpand. Eén aan het uiteinde van waar het onderliggende voorpand het bovenste voorpand raakt en één in het midden. De rok is nu eenvoudig te openen en te sluiten, en doordat de rok op drie punten is gesloten zal deze niet eenvoudig open vallen. Als variatie hebben we ook een wikkelrok gemaakt die past bij de wikkelblouse die we in

het vorige hoofdstuk bij 5.7 hebben gemaakt. Om de rok extra te laten 'matchen' met de blouse hebben we de zijkant het voorpand afgewerkt met een strookje stof van de blouse, die is aangebracht, net zoals beschreven bij de boord. Veel succes met het zelf variëren met dit patroon!



7. Knoeien

Wanneer je mooie kleren draagt dan wil je natuurlijk niet dat deze meteen vies worden door knoeien. Helaas komt dit wel vaak voor en dan moet de kleding òf worden vervangen, wat voor veel zorgafhankelijk mensen veel energie en moeite kost, òf je zit de rest van de dag met vieze kleding. Wanneer kleding nat wordt kan dit de huid ook erg koud maken. Tijdens het eten kun je uiteraard een servet omknopen, maar dat vinden veel volwassenen toch wel gênant. Een mooie oplossing kan worden gevonden in deze twee voorbeelden:

- Het sjaalservet
- Het giletservet

Afhankelijk van de stoffen die je hiervoor kiest kunnen beide zowel door dames als door heren worden gedragen. En: het ziet er een stuk gezelliger uit.



7.1 Het sjaalservet

Kies een leuke sjaal die bij de kleding past en kies hierbij een bijpassend stuk badstof. Je kunt hier ook een handdoek in een bijpassende kleur gebruiken. Voor de servet knip je een patroon uit in de volgende links. Je kunt hier ook mee variëren: wanneer je de afstand van 10 cm laat zoals op het patroon staat aangegeven, dan ontstaat een soort kraagje. Wanneer je deze afstand verlengt en de afstand van 30 cm. Verkort, sluit deze minder dicht op de hals. Wanneer je de afstand van 30 cm verlengt, dan krijg je nog meer het uiterlijk van een sjaal. Door de bovenkant smaller te maken, heb je een minder brede rand in het nek gedeelte.



In dit voorbeeld hebben we deze breedte teruggebracht tot 2 cm. Knip het patroon in totaal vier keer uit: twee keer van de stof van de sjaal en twee keer uit de badstof. Speld de badstof delen op de uitgeknipte delen van de sjaal-stof. Naai deze langs de randen aan elkaar vast, behalve aan de bovenkant en de onderkant.

Keer de stof zodat de naden naar de binnenkant verdwijnen en vouw aan de onderkant de stof naar binnen en naai deze vast. Naai ook de bovenkanten in het nekgedeelte dicht zodat je het servet als een sjaal om kunt doen. Wanneer je deze in de nek wilt kunnen openen en sluiten, maak hier dan een bevestiging in vast met bijvoorbeeld klittenband of een drukknopje.

Je kunt nu ook aan de voorkant knoopjes maken, zodat het servet er, bijvoorbeeld onder een vestje, uitziet als een jasje of blouse.

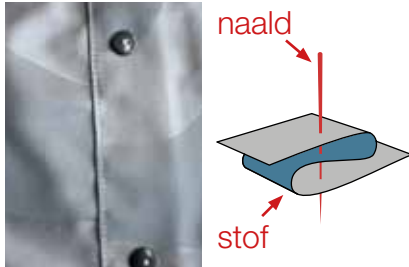
Door snap colour knoopjes te gebruiken zien deze er aan de voor- en achterkant na het aanbrengen gelijk uit. Het servet kan nu ook dubbelzijdig gedragen worden, waardoor deze eenvoudig kan worden gekeerd, wanneer deze vuil is geworden. Het resultaat is een vrolijke en multi- functionele zorgservet!



7.2 Het giletsservet

Was bovenstaande voorbeeld vooral bedoeld voor vrouwen: ook mannen willen zich graag beschermen tegen knoeien. Voor hen is het giletsservet een leuke en modieuze oplossing. Dit begint weer met het maken van het patroon. Teken deze aan de hand van het plaatje hiernaast uit op een stuk patroonpapier of wanneer je dit niet hebt, op bijvoorbeeld een krant. Gebruik voor het uitsnijden van een mooie ronde halslijn bijvoorbeeld weer een bordje met de diameter die je nodig hebt (zie blz. 27). Knip nu eerst een stuk stof uit met een afmeting van 72 bij 45 cm. Vouw deze in het midden overlans een klein stukje, zodat je ongeveer een vouw van een cm krijgt waarbij de stof van links over rechts plooit en stik dit vast. Hiernaast een schematische weergave van de ingenaaide plooi. Dit doe je zodat het servet er straks uitziet als een dichtgeknoopt gilet. Leg daarna je patroon op de stof en knip deze rondom uit met 1 cm naadtoeslag (de extra stof die je nodig hebt om het netjes af te kunnen werken). Zorg ervoor dat je de naad die je hebt ingenaaid goed in het midden hebt liggen voor je de schaar in de stof zet.





Knip dit twee keer uit: één keer uit de stof die je hebt uitgekozen voor de buitenkant en één keer in de badstof waarmee je het servet gaat voeren (hier antraciet-grijs). Knip de bovenkant van de hals-uitsparing door. Hier maken we later een sluiting aan vast zodat je het servet eenvoudig om kunt doen. Leg beide stukken stof op elkaar, met de goede kanten naar elkaar toe. Stik deze langs de buitenkanten aan elkaar vast. Stik ook de halsuitsparing, maar laat het laatste stuk open zodat je de stof makkelijk kunt keren. Keer het servet nu weer met de goede kanten naar buiten en duw vooral de punten aan de onderkant van het servet goed in vorm. Stik de randen nu goed door en herhaal dit bij de hals-uitsparing en stik hierbij ook het laatste stukje goed, waarbij je de stof eerst netjes naar binnen vouwt. Zo nodig kun je dit eerst strijken zodat de stof bij het naaien beter naar binnen gevouwen blijft. Zoek een paar bijpassende knoopjes en knip stukjes klittenband af voor de sluiting (3 – 4 cm is voldoende). Knip, voor een nog betere gelijkenis met een echt giletje, kleine stukjes stof uit om nep-zakjes van je maken. Naai nu het stukje klittenband met de ‘harde’ weerhaakjes op de hals-sluiting aan de goede kant van de stof, zodat deze bij het sluiten niet tegen de huid aan kan komen. Naai het ‘zachte’ stukje klittenband aan de andere kant van de hals-sluiting, aan de onderkant van de stof. Bevestig nu de knoopjes in het midden van het servet en stik eventueel de nep-zakjes aan de voorkant en je gilet-slab is klaar! Nu lekker variëren met stofjes om een mooie zorgservetten te maken zodat van iedere maaltijd in stijl genoten kan worden!



8. Warm naar buiten

In het vorige boekje is uitgelegd hoe je een damesjas kunt aanpassen en hierin was ook een patroon te vinden voor het simpel maken van een poncho. Nu willen we je uitleggen hoe je simpel een jack aan kunt passen. Een jack beschermt vaak het beste tegen regen en wind, maar omdat de stoffen waarvan zo een jack is gemaakt, niet rekbaar zijn is deze in de rolstoel lastig aan te trekken.

Bij dit jack hebben we het mogelijk gemaakt om de jas van voren aan te kunnen trekken. We hebben in dit voorbeeld een standaard windjack met warme voering genomen. Het eerste wat we hebben gedaan is die onderdelen van de jas verwijderen waar je last van kunt hebben omdat het harde voorwerpen zijn.

Denk aan de rits in het nek-gedeelte waar een opvouwbare capuchon in kan worden opgeborgen (zie plaatje hieronder), of de knoepjes waarmee de je koorden onderaan de jas kunt aansnoeren om deze beter te sluiten. Deze laatste



zitten meestal onderaan de zijkanten van de panden (waar ze drukplekken kunnen veroorzaken) of onderaan de voorpanden, in het midden van de jas. Knip nu het rugpand van de jas in de lengte doormidden. Kies daarna een deelbare rits die tot halverwege de rug (tot aan de onderkant van de schouderbladen) komt. Meet de juiste lengte op bij degene die de jas gaat dragen. Door de rits niet te lang te maken kun je deze sluiten terwijl iemand in de stoel zit. De drager hoeft nu maar een klein stukje met de schouders naar voren te komen. Zorg ervoor dat je eerst de voering van de jas netjes afwerkt met een zoompje. Daarna zet je de rits in de buitenstof van de jas. Speld deze eerst vast zodat je kunt controleren of je beide helften van de rits op gelijke hoogte aan de jas hebt bevestigd. Stik deze daarna vast met de naaimachine. Gebruik hierbij een rits-voetje zodat je makkelijk langs de rits kunt naaien. De onderkant van de jas werk je daarna af met een zoompje. Deze laat je verder open, of je kunt ervoor kiezen om vanaf dit punt het hele zitgedeelte vanaf de taille te verwijderen. Op deze manier is de jas nog eenvoudiger in de rolstoel om de persoon heen te drape- ren. De rits aan de voorkant laten we gewoon zitten. Zo ziet de jas er van voren uit als een 'normale' jas.



Functionele kleding is een belangrijke voorziening binnen de PDL. Maar functionele kleding kan ook duur zijn om aan te schaffen. Dit boekje geeft, in opvolging van het vorige boekje, weer veel praktische tips over hoe je van bestaande kleding eenvoudig zelf functionele kleding kunt (laten) maken. Dat bespaart niet alleen geld, maar het zorgt er ook voor dat de kleding waar iemand zo aan gehecht is, ondanks de lichamelijke beperkingen gewoon gedragen kan blijven worden. Daarnaast vind je in dit boekje ook patronen om geheel nieuwe functionele kleding te naaien. We wensen je weer veel plezier en creativiteit toe!



© copyright 2020
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.