

# Hinweise

## KLEIDUNGSHINWEISE

Jeder fühlt sich besser, wenn seine Kleidung komfortabel, tadellos und bequem sitzt. Die nachfolgenden Hinweise geben einige Ideen, wie Sie Ihre vorhandene Kleidung am besten tragen oder anpassen können, aber wir beraten Sie auch beim Kaufen neuer Kleidung.

### Allgemeine Betrachtungen

Die meisten Leute mit ALS verbringen viel Zeit sitzend. Dies sollten Sie am besten berücksichtigen, wenn Sie einen Kleidungsstil wählen.

- Vermeiden Sie auf aufstehenden Nähten zu sitzen, knitternde Kleidung oder eng sitzende Hosenbünde.
- Man soll die Kleidung einfach an- und ausziehen können, denn das An- und Ausziehen kann anstrengend sein.
- Leichte und bequem sitzende Kleidung ist mehr komfortabel als schwere und eng sitzende Kleidungsstücke, womit man eine beschränkte Bewegungsfreiheit hat.
- Die Änderung des Verschlusses kann das An- und Ausziehen erleichtern. Kontrollieren Sie immer den Typ des Verschlusses beim Kauf neuer Kleidung oder kaufen Sie wenn möglich Kleidungsstücke ohne Verschluss.
- Viele Leute mit ALS sind sehr kälteempfindlich (im Besonderen an den Händen und den Füßen), während anderer Leute plötzlich unausstehliche Hitze fühlen können.

### Wärme

- Zu Hause in einem wattierten Sack sitzen, ist angenehmer als eine Decke, die wegrutscht und oft die Hinterseite der Beine nicht schützt.
- Die beste Isolierung wird durch aufgefangene Luft zwischen Schichten von locker sitzender und leichter Kleidung verschafft.
- Obwohl nur die Hände und Füße kalt fühlen können, ist es wichtig den ganzen Körper zu isolieren und warm zu halten.
- Starten Sie warm: wenn möglich, erwärmen Sie Ihre Kleidungsstücke, bevor sie anzuziehen und sorgen Sie dafür, dass das Badezimmer erwärmt ist, während Sie sich anziehen.
- Die Wahl des Stoffes: wattierte Stoffe, Wolle oder Acrylmaterialien, die Luft auffangen und Zusammenpressung verhindern.

### Für Leute, die plötzlich sehr warm haben

- Wählen Sie locker sitzende Kleidungsstücke mit offenen Halsausschnitten.
- Eine gestrickte Jacke oder eine Weste, die man einfach ausziehen kann, kann man über ein Hemd aus Baumwolle oder eine Bluse anziehen.
- Tragen Sie nachts ein Nachthemd aus Baumwolle.
- Die Wahl des Stoffes: Baumwolle oder Mischungen von Baumwolle mit großen Teilen von Baumwolle und kleinen Teilen von synthetischen Fasern. Die absorbierenden Fasern (wie Baumwolle, Viskose oder modale Fasern) sind das Beste, wenn Schwitzen ein Problem ist. Vermeiden Sie Nylon und Polyester am bestmöglichen.

### Im Freien

Bei kaltem Wetter, trägt der Wind am meisten bei zu dem kalten Gefühl:

- Starten Sie mit einem warmen Gefühl.

- Bedecken Sie so viel möglich Ihres Körpers (vergessen Sie Ihren Kopf nicht). Wenn Sie keinen Hut aufsetzen wollen, kann ein dicker Schal um die Ohren gewickelt werden.
- Tragen Sie leichte Schichten, aber warme Kleidung.
- Die oberste Schicht ist ein windgeschütztes und vorzugsweise regendichtes Kleidungsstück.
- Wattierte Windjacken oder Anoraks sind komfortabel. Wenn der Reißverschluss schwierig zu hantieren ist, wählen Sie eine Jacke mit einer Klappe, die mit Druckknöpfen angemacht wird, oder worauf man einen Schnurverschluss aufnähen kann. Viele Jacken haben auch einen Klettverschluss.
- In Ladenketten und Sportgeschäften findet man bei den Skimaterialien leichte und sehr warme Hosen und Jacken.
- Thermische Unterwäsche kann man auch bei einem Versandhaus kaufen.
- Für Rollstuhlfahrer bieten die speziellen wasserdichten Capes und Sitzsäcke den besten Schutz gegen die Kälte.
- Leggings aus Wolle, Stulpen oder Kniestrümpfe sind anziehend und praktisch.
- Aus Schurwolle, pelzgefütterte oder wattierte Handschuhe halten die Hände warm.

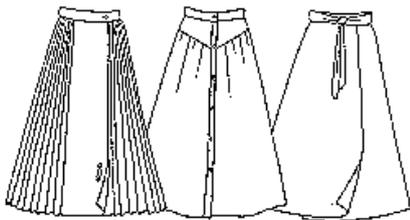
Bei sonnigem Wetter:

- Tragen Sie einen Sommerhut, denn Sonnenbrand und/oder ein Sonnenstich sind sehr unangenehm.

## Blusen

Blusen, die mit Röcken oder Hosen kombiniert werden können, dürfen nicht zu lang sein. Die großen Halsausschnitte, Armausschnitte und einfache Ärmel erleichtern das Anziehen. Wenn man sitzt, sieht man erst den Kopf und Schultern und dann kann ein anziehender Halsausschnitt oder einen schönen Schal oder Halskette einen Mehrwert an die Kleidung bieten. Das traditionelle Männerhemd ist schwierig anzuziehen und zu schließen. Gestrickte Freizeitkleidung rekt sich einfach und kann manchmal mit einer Krawatte getragen werden.

## Röcke und Kleider



Um gut aus zu sehen, wenn Sie sitzen, wählen Sie einen Rock, den die Knie genügend bedeckt. Kleider und Röcke mit elastischen Taillen sind einfach anzuziehen und geben nach wenn Sie sitzen.

Sehr weite Röcke können eine Behinderung sein bei Rollstühlen, indem sie zwischen die Räder geraten können. Wenn der Verschluss des Rockes schwierig zu hantieren ist, kann man ihn durch Klettband ersetzen.

Schöne Abendkleidung aus leichten Stoffen sitzt bequem und ist einfach auszuziehen wenn Sie zur Toilette gehen müssen. Sowohl recht als eng sitzende Abendkleider sind weniger praktisch. Beim Gebrauch der Toilette, kann ein Rock in einen Gurt oder Rockbund gesteckt werden, oder sogar zwischen den Zähnen genommen werden. Ein Wickelkleid mit Aufschlag hinten ist nützlich, weil es einfach zu öffnen ist.

Für Rollstuhlfahrer kann einen Aufschlag vorn oder ein völlig geknöpftes Kleid nützlich sein, weil das Kleid ausgezogen und auf dem Rollstuhl zurückgelassen werden kann, wenn man die Toilette benutzt.

## Hosen

Reißverschlüsse sind einfacher zu öffnen und zu schließen, wenn ein Schlüsselring durch die Öse eingeführt wird.

Hosen mit schmalen Hosenbeinen erschweren das Anziehen. Wählen Sie darum Hosen mit ziemlich langen Hosenbeinen, denn wenn Sie sitzen, kommt der Stoff immer ein bisschen nach oben.

Viele Leute finden einen Trainingsanzug komfortabel und praktisch, aber achten Sie darauf, dass die Fütterung nicht fusselig ist. Dies bleibt oft kleben beim Ausziehen.

Hosen mit einem völligen oder teils elastischen Hosenbund, sind am einfachsten. Angepasste Stile mit flachen Falten in dem Hosenbund sind einfacher auszuziehen als die, die eng sitzen.



Um eine Hose einfach an- und auszuziehen, setzen Sie einen Reißverschluss von 30 cm an jeder Seitennaht des Hosenbundes. Auf diese Weise können die Seitennähte geöffnet werden und wird die Unterwäsche festgemacht mit einem Stück Klettband an dem Hosenbund. Dies ermöglicht es, die völlige Hinterseite der Hose herunterrutschen zu lassen für den Gebrauch der Toilette. Dies bedeutet auch, dass die Unterwäsche angepasst werden soll.

Wadenlange Kleidungsstücke sind sicherer als Kleidungsstücke mit völliger Länge, im Besonderen für das Hinaufsteigen und Heruntergehen der Treppe.

Ein völlig geknöpftes Nachthemd ist einfach anzuziehen und macht Schlafanzughosen überflüssig. Wenn Sie sich im Bett schwierig umkehren können, können Sie am besten Nachtkleidung aus einem glatten glänzenden Stoff, wie Satin, Polyester oder Nylon kaufen. Manche Leute bevorzugen es nackt zu schlafen.

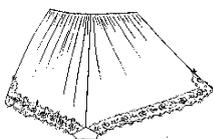
### **Unterwäsche**

Unterwäsche aus Kunstfasern kann viel statische Elektrizität hervorbringen; Unterwäsche aus Baumwolle tut das nicht und ist kühler bei warmen Wetter.

Unterhosen sind in verschiedenen Stilen verfügbar. Hoch ausgeschnittene Hosen haben keine Elastik. Hosen mit langen Hosenbeinen sind wärmer. Slips sind einfacher nach unten zu ziehen.

Sowohl Boxershorts als Slips sind einfacher und schneller zu hantieren als die y-förmigen Männerunterhosen.

Wenn die Hosenbeinchen weit genug sind, kann der Schritt nach einer Seite geschoben werden beim Pinkeln.



Weiter Frauenslip



Slip



Boxershorts

### **Essen**

Wenn zusätzlicher Schutz nötig ist für die Kleidung beim Essen, versuchen Sie dann eine große Serviette in den Kragen zu stecken oder um den Hals zu binden. Die Serviette kann eventuell obenauf einer Schürze getragen werden. Ein Talar mit wasserdichten Nähten und spezielle Schürze mit Klemmen sind verfügbar bei spezialisierten Lieferanten.

### **Schuhwerk**

Slipper sind einfach anzuziehen. Elastische Schnürsenkel ermöglichen es, die Schuhe anzuziehen ohne die Schnürsenkel zu lösen. Schuhe und Pantoffeln mit Klettverschluss werden in verschiedenen Läden verkauft. Pantoffeln mit Socken sind warm für Leute, die nicht laufen.

Weite Schuhe mit einer langen Öffnung sind auch sehr einfach anzuziehen.

Was selbstverständlich das Wichtigste ist, ist, dass die Verschlüsse sicher sind und, dass die Schuhe oder Pantoffeln Unterstützung geben und nicht ausfallen wenn Sie gehen.

### **Verschlüsse**

Klettband kann benutzt werden um allerlei Verschlüsse zu ersetzen. Es besteht aus zwei Streifen. Ein Streifen zusammengesetzt aus Widerhäkchen und der Andere aus Schlaufen. Ein Klettverschluss wird einfach geschlossen durch beide Streifen gegeneinander zu drücken und geöffnet durch sie auseinanderzuziehen. Die Seite mit den Widerhäkchen wird von der Haut weg angebracht, denn sie ist rauer als die Seite mit Schlaufen. Im Allgemeinen ist die Aussicht besser und ist es einfacher wenn Klettband in kleinen Stücken angenäht wird, statt eines langen Streifens. Klettband ist erhältlich in verschiedenen Farben und Breiten. Es ist wichtig, den Klettverschluss zu schließen, wenn das Kleidungsstück gewaschen wird, sonst kommen die Widerhäkchen voll Fusseln.

Knöpfe ersetzt man wie folgt: befestigen Sie an der Seite des Knopfes die Widerhäkchen. Nähen Sie danach das Knopfloch zu und befestigen Sie darauf ein Stück Klettband mit Schlaufen. Schließlich wird der Knopf obenauf dem Knopfloch genäht um die normale Aussicht zurückzubekommen.

Manchmal kann es ausreichen, um die vorhandenen Knöpfe oder Häkchen durch größere zu ersetzen.

Mantelhäkchen und Schlingenverschlüsse sind sowohl dekorativ als funktionell und sind vor allem sehr brauchbar bei der Außenschicht der Kleidung.

Paare von Druckknöpfen können benutzt werden, um Druckknöpfe ordentlich an die Kleidung zu befestigen. Diese sind einfach zu öffnen, aber um sie zu schließen ist es wichtig, dass die beiden Hälfte genau befestigt werden.

Quelle: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)