

TIPS

KLEDINGTIPS

Iedereen voelt zich beter als zijn kleding comfortabel, keurig en makkelijk zit. Onderstaande kledingtips geven enkele ideeën van hoe je je bestaande kleding het best gebruikt of aanpast, maar geven ook raad bij het kopen van nieuwe kleding.

Algemene beschouwingen

De meeste mensen met ALS brengen heel wat tijd door al zittend. Daarom kies je best een kledingstijl met dit feit in het achterhoofd.

- vermijd het zitten op rechtopstaande naden, kreukelende kleding of strakke broeksbanden
- kleding moet gemakkelijk aan en uit kunnen, want aan- en uitkleden kan vermoeiend zijn
- lichte en makkelijk zittende kleding is comfortabeler dan zware of strakke kledingstukken die een beperkte de bewegingsvrijheid hebben
- het veranderen van de sluiting kan het aan- en uitkleden vergemakkelijken. Bij het kopen van nieuwe kleding controleer dan altijd het type sluiting of indien mogelijk kies kledingstukken zonder sluiting
- Veel mensen met ALS voelen scherp de koude (in het bijzonder in de handen en de voeten), terwijl anderen plotseling onuitstaanbare hitte kunnen voelen

Warmte

- thuis in een gewatteerde zak zitten is aangenamer dan een deken, dat wegglijdt en dikwijls de achterzijde van de benen niet beschermt
- de beste isolatie wordt verstrekt door opgevangen lucht tussen lagen van loszittende, lichtgewicht kleding
- hoewel slechts de handen en de voeten koud kunnen voelen, is het belangrijk om heel het lichaam te isoleren en het warm te houden
- start warm: indien mogelijk, verwarm uw kledingstukken alvorens hen aan te trekken, en zorg ervoor dat de slaapkamer verwarmd is terwijl je je aankleedt
- de keuze van de stof: gewatteerde stoffen, wol of acrylmaterialen, die lucht opvangen en samendrukking voorkomen

Voor mensen die plotseling zeer warm hebben

- kies los zittende kledingstukken, met open halslijnen
- een gebreid jasje of een vest, dat makkelijk uitgetrokken kan worden, kan over een katoenrijk overhemd of blouse worden gedragen
- voor de nacht, draag een katoenrijk nachthemd
- de keuze van de stof: katoen of katoenen mengsels met een hoog deel van katoen en een laag deel kunstmatige vezels. De absorberende vezels (zoals katoen, viscose of modaal) zijn het best als zweten een probleem is. Vermijd nylon en polyester in de mate van het mogelijke.

In openlucht

Bij koud weer, draagt de wind het meest bij tot het koude gevoel:

- start met een warm gevoel.
- bedek zo veel mogelijk van het lichaam (vergeet het hoofd niet). Als een hoed onaanvaardbaar is kan een dikke sjaal rond de oren gewikkeld worden.
- draag lagen van lichtgewicht maar warme kleren.
- bovenaan draag je een windvrij en bij voorkeur regenbestendig kledingstuk

- gewatteerde windjasjes of anoraks zijn comfortabel, indien de ritssluiting moeilijk te hanteren is, kies dan een jasje met een klep die met drukknopen wordt vastgemaakt, of waar je een touwtjessluiting kan opnaaien. Velen hebben ook een Velcro sluiting.
- De ski-afdelingen in grootwinkelbedrijven of sportwinkels hebben lichtgewicht en zeer warme broeken en vesten
- Thermisch ondergoed kan eveneens gekocht worden bij een postorder bedrijf
- Voor rolstoelgebruikers geven de speciale waterdichte capes en zitzakken de beste bescherming tegen de koude.
- De wollen legging, de beenverwarmers of de kniesokken zijn aantrekkelijk en praktisch.
- Van schapehuid, met bont gevoerd of gewatteerde wanten houden de handen warm.

Bij zonnig weer:

- draag een zonnehoedje want zonnebrand en/of zonnesteek zijn zeer onplezierig.

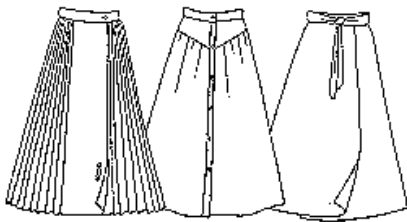
Bloezen

Bloezen die op rokken of broeken kunnen worden gedragen mogen niet te lang zijn. De grote halsopeningen, armopeningen en gemakkelijke mouwen vergemakkelijken het aankleden.

Wanneer je neerzit, worden hoofd en schouders eerst gezien en kan een aantrekkelijke halslijn of een mooie sjaal of halsketting een meerwaarde geven aan een kleding.

Het traditionele mannenhemd is moeilijk aan te doen en vast te maken. Vrijtijdskleding van een gebreide stof rekken gemakkelijk en kunnen soms met een stropdas worden gedragen.

Rokken en kleedjes



Om er goed uit te zien als je zit, kies dan voor een rok die de knieën voldoende bedekt. Kleedjes en rokken met elastische middels zijn eenvoudig om aan te trekken en geven mee wanneer je zit.

Zeer wijde rokken kunnen een hinder zijn bij rolstoelen doordat ze in de wielen verstrikt kunnen raken.

Indien de sluiting van een rok moeilijk te hanteren is, kan men deze vervangen door Velcro.

Mooie avondkledij gemaakt uit lichtgewicht stoffen zitten gemakkelijk en zijn eenvoudig uit te trekken wanneer je naar toilet moet. Zowel rechte als strakke avondkledij zijn moeilijker hanteerbaar.

Bij het gebruik van het toilet, kan een rok in een riem of rokband worden gestoken, of zelfs tussen de tanden worden genomen. Een overslagjurk gedragen met de overslag achteraan is nuttig omdat het eenvoudig te openen is.

Voor rolstoelgebruikers kan een overslag vooraan of een volledig geknoopte stijl nuttig zijn, doordat de jurk uitgedaan kan worden en achtergelaten kan worden op de rolstoel wanneer men het toilet gebruikt.

Broeken

Ritssluitingen zijn makkelijker te openen en te sluiten wanneer een sleutelring door het oog wordt gestoken.

Broeken met smalle broekspijpen maakt het aankleden moeilijker. Kies daarom voor broeken met redelijk lange pijpen, want als je zit kruipt de stof altijd een weinig naar omhoog.

Vele mensen vinden een trainingspak comfortabel en praktisch, maar let op dat de voering niet pluizig is. Dit heeft de neiging om te kleven bij het uitkleden.

Broeken die een volledige of gedeeltelijke elastische broeksband hebben, zijn het eenvoudigst te hanteren. Aangepaste stijlen met platte plooiën in de broekband zijn makkelijker uit te trekken dan diegene die strak aanpassen.



Om een broek gemakkelijker aan en uit te trekken zet je een ritssluiting van 30 cm in elke zijnaad van de broeksband. Op deze manier kunnen de zijdelingse naden worden geopend en wordt het ondergoed vastgemaakt met een stukje Velcro aan de broeksband. Dit maakt het mogelijk de volledige achterzijde van de broek af te laten zakken voor het gebruik van het toilet. Dit houdt ook in dat het ondergoed moet worden aangepast.

Kuitlange kledingstukken zijn veiliger dan de volledige lengte, in het bijzonder voor het op en afgaan van trappen.

Een volledig doorknoopt nachtkleed is makkelijk om aan te trekken en vermijdt de nood naar pyjamabroeken.

Indien je je moeilijk kunt omkeren in bed, kun je best nachtkledij van een gladde glanzende stof, zoals satijn, polyester of nylon kopen. Sommige mensen geven de voorkeur om naakt te slapen.

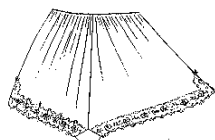
Ondergoed

Ondergoed gemaakt uit kunstvezel kan veel statische elektriciteit voortbrengen; katoenen ondergoed doet dit niet en is koeler bij warm weer.

Onderbroeken zijn beschikbaar in verschillende stijlen. Hoog uitgesneden broeken hebben geen elastiek. Broeken met lange pijpen zijn warmer. Slipjes zijn makkelijker naar omlaag te doen.

Zowel boxer shorts als slipjes zijn makkelijker en vlugger handelbaar dan de y-vorm mannen onderbroeken.

Indien de pijpjes wijd genoeg zijn, kan het kruis naar één kant geschoven worden bij het plassen.



Wijde vrouwenslip



Slip



boxer short

Eten

Indien extra bescherming nodig is voor de kleding tijdens het eten, probeer dan een zeer grote servet in de kraag te stoppen of rond de hals te binden. Deze servet kan eventueel bovenop een schort worden gedragen. Een tabberd met waterdichte naden en speciale schorten met klemmen zijn beschikbaar bij gespecialiseerde leveranciers.

Schoeisel

Aanstekers zijn makkelijk aan te trekken. Elastische veters maken het mogelijk de schoenen aan te trekken zonder de veters los te maken. Schoenen en pantoffels met Velcro sluiting kunnen in verschillende winkels gevonden worden. Pantoffels met sokken zijn warm voor mensen die niet lopen.

Wijde schoenen met een lange opening zijn ook zeer makkelijk om aan te trekken.

Wat natuurlijk het belangrijkste is, is dat de sluitingen veilig zijn en dat de schoenen of pantoffels steun geven en niet uitvallen als je er mee stapt.

Sluitingen

Velcro kan gebruikt worden om allerlei sluitingen te vervangen. Het bestaat uit twee strips: één samengesteld uit haakjes en de andere uit lusjes. Een Velcro sluiting wordt eenvoudig gesloten door de beide strips tegen elkaar te duwen en geopend door ze van elkaar te trekken. De zijde met de haakjes wordt weg van de huid aangebracht, want het is ruwer dan de zijde met lussen. In het

algemeen is het uitzicht beter en is het makkelijker hanteerbaar als Velcro in kleine stukjes wordt aangenaaid in plaats van in één lange strip. Velcro kan verkregen worden in verschillende kleuren en breedtes. Het is belangrijk de Velcro sluiting dicht te maken wanneer het kledingstuk wordt gewassen, anders komen de Velcro haakjes vol met pluisjes te zitten.

Knopen vervang je als volgt: plaats aan de zijde van de knoop de haakjes. Naai vervolgens het knoopsgat dicht en plaats daarop een stukje Velcro met lusjes. Tenslotte wordt de knoop bovenop het knoopsgat genaaid om het normale uitzicht terug te krijgen.

Soms kan het voldoende zijn om de bestaande knopen of haakjes te vervangen door grotere.

Mantelhaken en touwtjessluitingen zijn zowel decoratief als functioneel en zijn vooral zeer bruikbaar bij buitenkleding.

Setjes van drukknopen zijn beschikbaar om drukknopen netjes aan de kleding te hechten. Deze zijn makkelijk te openen, maar om te sluiten is de bekwaamheid vereist om de twee helften van de drukknopen nauwkeurig te plaatsen.

Bron: www.mndassociation.org