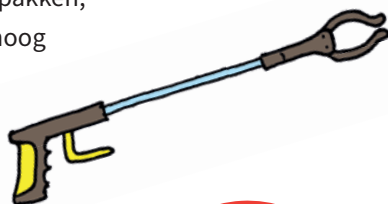
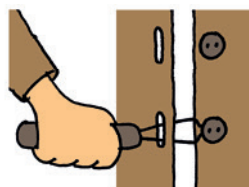


Aan- en uitkleden

- 1 Probeer zo veel mogelijk zittend aan en uit te kleden. Dan heeft u minder kans om te vallen.
- 2 Houd rekening met uw kledingkeuze. Rekbare, wijde kleding gaat nou eenmaal makkelijker aan en uit dan strakke kleding.
- 3 Het aan- en uitrekken van kleding gaat makkelijker als u er iets glads onder doet. Bijvoorbeeld een gladde plasticzak of een glad opvouwbaar boodschappentasje.
- 4 Met een knopenhaak kunt u met één hand uw knopen dicht en open doen.
- 5 Met een aankleedstok kunt u kledingstukken pakken en aandoen, als een soort verlengde arm. Aan de stok zit een haakje waarmee sommigen zelfs een knoop of rits kunnen dichtmaken.
- 6 Of gebruik een 'helping hand', dat is een soort grote knipper op een stokje. Daarmee kunt u dingen oppakken, maar misschien ook uw ondergoed of broek omhoog trekken. Dat kan soms ook met een kleeerhanger, maar dat vergt veel handigheid.



Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl

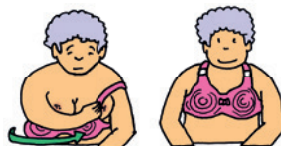
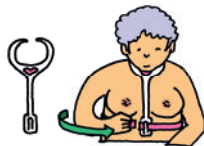
Bron: Project SETCOVID19 Laurens (2021) © Laurens, LOCOmotion, Van Kleef Instituut. Mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Dit materiaal is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteurs, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie op dit kaartje zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gebruikt moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie op dit kaartje.

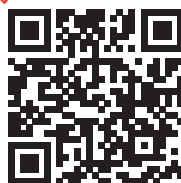


Aan- en uitkleden

- 7 Er zijn BH's met voorsluiting. Dat maakt het soms makkelijker. Maar er zijn ook hulpmiddelen waarmee u uw BH met één hand kunt aantrekken (de Bra Angel) en BH's die u als een T-shirt kunt aantrekken.
- 8 Een onderbroek met zijsluiting kan uitkomst bieden als u niet goed kunt bukken.
- 9 Misschien kan uw kleding hier en daar wat worden aangepast? Bijvoorbeeld met klittenband in plaats van knopen. Of elastiek in plaats van een broekriem. Als u niemand kent die handig is met naaien, is er vast een naaiatelier in de buurt.
- 10 Gebruik een lange schoenlepel om uw sokken uit te trekken. Of gebruik ook hiervoor de helping hand.
- 11 Uw sokken aantrekken terwijl u niet kunt bukken of uw been niet mag buigen, kan goed met een sokaantrekker met touwtjes.
- 12 Kies voor veilige schoenen zonder veters, bijvoorbeeld met klittenband.



Meer info?
Scan de QR-code!



Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl

Bron: Project SETCOVID19 Laurens (2021) © Laurens, LOCOmotion, Van Kleef Instituut. Mogelijk gemaakt door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Dit materiaal is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteurs, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie op dit kaartje zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gebruikt moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie op dit kaartje.

