

# INFOSHEET 5: AAN- EN UITKLEDEN

## Aan- en uitkleden

Het begeleiden van cliënten bij het aan- en uitkleden is één van de meest voorkomende en vanzelfsprekende vormen van zorg. Toch kan het erg belastend zijn, zowel voor jou als voor de cliënt. In deze Infosheet vind je tips om het aan- en uitkleden zo soepel mogelijk te laten verlopen.

## PDL protocollen

Voor erg passieve cliënten kunnen PDL protocollen voor aan- en uitkleden behulpzaam zijn. PDL staat voor Passiviteiten van het Dagelijks Leven, het hoofddoel is de zorg zo comfortabel mogelijk maken voor de zorgvrager. Dit zijn een paar aan- en uitkleedtips uit de PDL visie:

- Steek jouw hand in de mouw (of pijp) van het kledingstuk en geef de cliënt een hand (of pak de voet).
- Je kunt een overhemd ook uittrekken door de arm van de bewoner naar achteren te bewegen, en het overhemd dan over de schouder omlaag over de elleboog uit te trekken.
- Breng de arm die het gemakkelijkst kan buigen voor de romp. Dan is het makkelijker om daarna de kleding over de 'slechte' arm aan of uit te doen.
- Doe bij het aankleden de 'slechte' arm eerst, bij het uitkleden eerst de 'goede'.

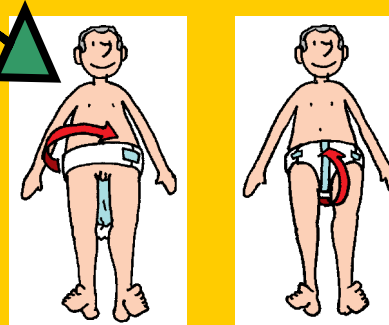
Eigenlijk moet je de PDL aankleed-protocollen compleet bestuderen. Kijk op [www.stichtingpdl.nl](http://www.stichtingpdl.nl)

## Aangepaste kleding

- Uit onderzoek blijkt dat als je aangepaste kleding gebruikt je minder lang in een voorovergebogen houding hoeft te werken.
- Je hoeft minder te trekken en te sjoeren.
- Vaak hoeft je de cliënt minder de draaien.
- De cliënt wordt minder belast (pijn, spasmes, gedoe, etc).
- De cliënt is zelfstandiger en wordt met waardigheid verzorgd.
- Aangepaste kleding moet meestal écht aangepast zijn. Elke cliënt is namelijk anders.
- Je kunt aangepaste kleding op maat laten maken, maar je kunt de huidige kleding ook laten aanpassen.
- Aangepaste kleding is geen knutselwerk met hier en daar een klittenbandje of wat extra knoopjes. Het is kwaliteit, modern, goed afgewerkt en het zit slim in elkaar. Ook zie je vaak niet dat het is 'aangepast'.

## Ergonomische 'inco's'

- Een ergonomische inco heeft een heupband waaraan het absorptiemateriaal hangt.
- Uit onderzoek blijkt dat je daarmee minder lang voorovergebogen hoeft te werken.
- Je kunt deze inco's ook achterstevoren aan doen. Dat is vaak handiger.



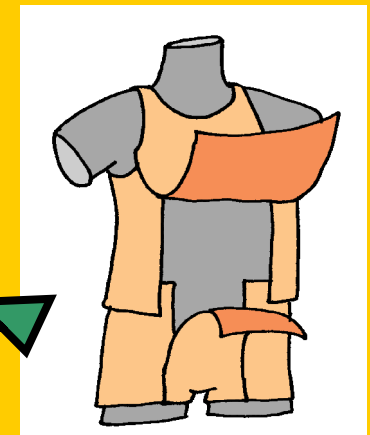
## Aan –en uitkleed hulpmiddelen

Er zijn ontzettend veel kleine hulpmiddelen die het aan- en uitkleden makkelijker kunnen maken. Dit zijn er paar. Vraag je ergotherapeut om advies:

- Schoenveters van elastiek
- Ritsopener met lang koord of een ringetje
- Steunkous aan- en uittrekhulpmiddel

## Relax

- Als de cliënt rustig is gaat het aan – en uitkleden soepeler. Denk aan rustige muziek, gedempt licht, warm ondergoed en het afdekken van blote lichaamsdelen.
- Probeer rust uit te stralen. Het haastig aan- en uitkleden leidt tot weerstand.



## Aangepast ondergoed

- Aangepast ondergoed is geschikt voor een grote groep cliënten.
- De armen kunnen makkelijk in de mouwen van het hemd.
- Het hoofd hoeft niet meer door de halsopening
- Je hoeft de benen niet meer op te tillen om ze door de pijpen van de onderbroek te doen.
- Een bovenbroek of jurk zonder zitgedeelte maakt het helemaal af. Dat is ook handig bij het toiletteren.
- Combineer aangepast ondergoed met ergonomisch incontinentie materiaal.

