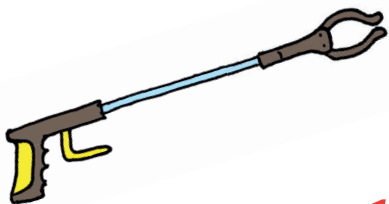


Meer met hulp van kleine hulpmiddelen



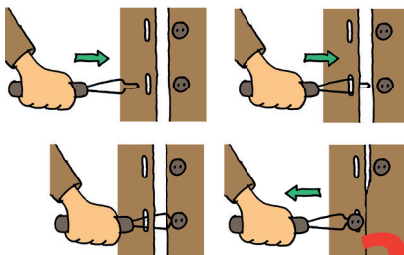
1

Als je er niet bij kunt

Aan- en uitkleden kan een uitdaging zijn, maar er zijn veel handige, kleine en vaak goedkope hulpmiddelen om het je makkelijker te maken.

Wat als je er bijvoorbeeld gewoon niet goed bij kunt komen? Dan zijn er hele lange schoenlepels, waarmee je vrijwel staand of zittend op een stoel prima je schoenen in kunt komen of je sokken uit kunt doen.

Als er bijv. een sok of broek op de grond valt en je kunt of mag niet bukken dan is een lange knijper een uitkomst: een helping hand.



2

Moeite met knopen

Clittenband of soepele, rekbare kleding kan voorkomen dat je met knopen moet werken, maar als je ze toch hebt en ze vast wilt maken, dan is een stokje met een lusje er aan een uitkomst. Je steekt het lusje door het knoopsgat, haakt het lusje om de knoop en trekt aan het stokje de knoop door het knoopsgat en klaar!

Bekijk ook een filmpje van de techniek op goedgebruik.nl



3

Aanpassingen van kleding

Aangepaste kleding helpt en kan net zo mooi of zelfs mooier zijn dan gewone kleding. Maar ook met trucjes zoals een superglad vuilniszakje of boodschappentasje, kan je jezelf net iets meer helpen. Dan glijdt die lastige mouw bijvoorbeeld veel makkelijker over je elleboog en je broek gaat makkelijker aan. Ook kan je met een knijper aan een touwtje voorkomen dat je broek op je enkels zakt bij de toiletgang.

Met gladde hulpmiddelen zoals een sokaantrekker met touwtjes kan je ook eerst je sok op zo'n slofje zetten, met de touwtjes het slofje met de sok naar je voet laten zakken en zo, trekkend aan de touwtjes, je sokken op de goede plek krijgen zonder te bukken of erg te buigen in je heup.

