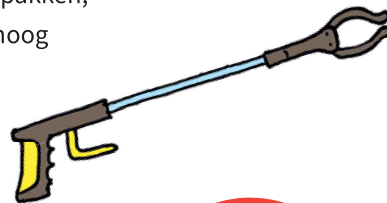
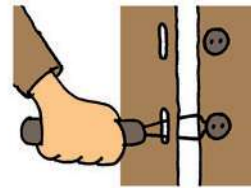


## Aan- en uitkleden

- 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 knijper op een stokje. Daarmee kunt u dingen oppakken, maar misschien ook uw ondergoed of broek omhoog trekken. Dat kan soms ook met een kleerhanger, maar dat vergt veel handigheid.



Meer weten?  
Hulp nodig?

Kijk eens op

[laurens.nl](https://laurens.nl)

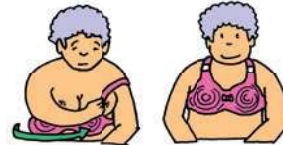
[vki.nu](https://vki.nu)

[goedgebruik.nl](https://goedgebruik.nl)



## 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

