Algemene handleiding: aankleden van kinderen met DCD

Indien jouw kind een probleem heeft met het zichzelf aan -en uitkleden, dan is deze handleiding geschikt voor jou.

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig zichzelf aan- en uitkleden op een juiste manier.
- Indien jouw kind niet gemotiveerd is om dit doel te bereiken, kan je samen met je kind een beloning koppelen aan een tussenstap en/of het bereiken van het uiteindelijke doel. Kies bij voorkeur voor een niet-materiële beloning zoals een uitstapje of quality time samen.

TIPS

Deze tips zijn samengesteld door onder andere ergotherapeuten, kinesitherapeuten en opvoeders in het werkveld, maar ook door ouders van kinderen met DCD, die zelf extra tools hebben gevonden om het aankleden van hun kinderen te vergemakkelijken.

☐	Zich uitkleden is gemakkelijker dan zich aankleden: begin met het leren uitkleden van jouw kind!
☐	Begin met kledij die los zit – start met strakkere kleding wanneer jouw kind vertrouwd is met de losse kledij.
☐	Wees consistent bij het aankleden: start bv. steeds met dezelfde zijde van het lichaam, gebruik steeds hetzelfde schema om zich aan- of uit te kleden.
☐	Oefen het aankleden telkens op hetzelfde moment van de dag, zo zorg je ervoor dat het voor jouw kind een dagelijkse routine wordt.
☐	Oefen steeds op dezelfde locatie, totdat het kind het daar gewoon is. Dan kan je overschakelen naar andere omgevingen zoals kleedkamers van de sportclub, school, … Door het thuis aanleren van kleding aandoen aan je kind, is het kind in zijn vertrouwde omgeving en brengen andere kinderen bijvoorbeeld niet onmiddellijk onzekerheid wanneer het bij jouw kind niet onmiddellijk lukt.
☐	Laat je kind zich niet te veel omkleden, bijvoorbeeld laat jouw kind naar de kine gaan in voetbalkleren na de voetbaltraining.
☐	Zorg voor zo weinig mogelijk afleiding zodat jouw kind kan focussen op het aan - of uitkleden alleen.

☐	Zorg dat je kind zich niet opgejaagd voelt, maak als ouder extra tijd en plan dit in. Als er voor jou in de week niet zoveel tijd is, kan je in de week jouw kind helpen bij het aankleden. In het weekend kan je dan tijd vrijmaken om jouw kind iets aan te leren.
☐	Laat jouw kind zittend aankleden, zodat je de component evenwicht uitschakelt.
☐	Er bestaan verschillende websites met pictogrammen om de volgorde van de kledij duidelijk te maken.
☐	Als ouder kan je op voorhand stapeltjes maken in de volgorde van wat ze moeten aandoen. Zo is er al een belangrijke component die iets makkelijker zal verlopen.
☐	Je kan met tekeningetjes en kleurtjes duidelijk maken wat voor- of achterkant is, maar ook voor links en rechts.
☐	Zorg dat elke oefensessie eindigt met een succes, dit kan je bijvoorbeeld doen door het kind altijd de laatste stap te laten uitvoeren. Dit wordt per kledingstuk uitgewerkt in de verschillende brochures rond aankleden.
☐	Beloon je kind voor de moeite.

Pictogrammen en schemavormen

Pictogrammen en schemavormen waarop kinderen zien in welke volgorde ze zich moeten aankleden, kunnen helpen om het aankleden te vergemakkelijken. Je kan met velcro's werken en de pictogrammen plastificeren zodat ze bijvoorbeeld hetgeen ze al gedaan hebben kunnen verplakken in het schema. Het verplakken stimuleert dan ook de aandacht van de kinderen.

Een heel handige website voor het vinden van pictogrammen is de volgende: https://www.sclera.be/nl/picto/cat/15/p/4



VERDER

Deze handleiding is een algemene leidraad om jouw kind zichzelf te leren aankleden. Naast deze handleiding bestaan er ook andere specifieke handleidingen:

- sokken aandoen met DCD
- schoenen aandoen met DCD
- veters strikken met DCD
- broek/onderbroek aandoen met DCD
- T-shirt aandoen met DCD
- jas aandoen met DCD
- knopen sluiten met DCD

Deze aanvullende brochures zijn te vinden op www.dcd.ugent.be

Bronnen

https://www.canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/003/019/original/DCD_Dutch_April 23_2020.pdf
https://www.mwcds.ie/wp-content/uploads/2020/03/Dressing- workbook.pdf
https://dcd.ugent.be/static/files/Van_Kop_Tot_Teen_voor_ouders.pdf
https://www.sclera.be/nl/picto/cat/15/p/4