Stappenplan voor ouders: aanleren van broek aandoen met DCD

Indien jouw kind een probleem heeft met het aandoen van een broek, dan is deze handleiding geschikt voor jou.

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig een broek aandoen 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.

Plan

Een broek aandoen leer je best aan in stapjes. Hieronder vind je een mogelijk stappenplan dat aangepast is aan een kind met DCD.

☐**Stap 1**	Leg aan je kind uit wat de voor- en achterkant van de broek is.
☐**Stap 2**	Leg aan je kind uit dat de broek met de voorkant naar boven en de grote opening naar zich toe op de grond moet liggen met beide broekspijpen plat op de grond.
☐**Stap 3**	Laat je kind zittend op een stoel, de broek met beide handen vastnemen aan de grote opening die naar zich toe ligt.
☐**Stap 4**	Leg aan je kind uit dat het één voet in de juiste broekspijp moet steken.
☐**Stap 5**	Laat je kind deze broekspijp optrekken door deze met beide handen op te stroppen totdat de voet uit de broekspijp komt.
☐**Stap 6**	Laat je kind hetzelfde doen aan de andere voet.
☐**Stap 7**	Laat je kind rechtstaan terwijl het de broek vastpakt aan de grote opening.
☐**Stap 8**	Leg uit dat de broek tot over de poep moet getrokken worden.
☐**Stap 9**	Laat je kind de rits en vervolgens de knoop dicht doen: zie handleiding jas aandoen (rits) met DCD en handleiding knopen sluiten met DCD.

Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1 + 2



Stap 3 - 4



Stap 5



Stap 5



Stap 6



Stap 7



Stap 7



Stap 8

Tips en aandachtspunten voor het aantrekken van een broek

- Begin met de broek aan te doen al zittend op een stoel. Later wanneer dit verworven is, kan je over gaan naar stand. Zittend aankleden werkt een stuk beter dan staand aankleden als kinderen dit net beginnen te leren. Ze hebben namelijk vaak nog niet genoeg balans om te blijven staan én zichzelf aan te kleden.
- Laat het kind in stand leunen tegen een muur zodat het kind beide handen vrij heeft om de taak uit te voeren.
- Start met ruime broeken zodat de broekspijpen makkelijk opgetrokken kunnen worden.
- Maak in het begin gebruik van broeken met een elastiek zodat ze geen knopen/ritsen moeten dichtdoen.
- Plaats een kenteken aan de voorzijde van de broek zodat het duidelijk is welke kant naar boven moet liggen.
- Zorg dat de broek steeds terug juist wordt getrokken na het uitdoen zodat deze niet binnenstebuiten wordt aangetrokken.

Doen

Vink de box aan wanneer de stap is bereikt. Ga pas naar de volgende stap indien de voorgaande is aangeleerd.

Om je kind een handeling aan te leren, is het verstandig te beginnen bij de laatste handeling om vervolgens naar de eerste handeling toe te werken. Hierdoor wordt je kind positief benaderd en ziet het het eindresultaat. Dit zorgt voor meer succeservaring.

Alvorens je begint

- Ga naast je kind zitten en toon voor hoe je een broek aandoet. Zo kijkt je kind mee vanuit het juiste perspectief.
- Leg expliciet met woorden uit hoe elke stap gebeurt en gebruik telkens dezelfde instructies.
- Bouw na elke stap de begeleiding af totdat het kind deze stap zelfstandig kan.

☐Stap 1	• Trek de broek aan tot aan de knieën. • Plaats de handen van het kind aan beide zijden van de broek met de duimen aan de binnenkant en de rest van de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: 'Sta recht. Trek de broek omhoog.'** • Begeleid je kind met je handen om de broek over het zitvlak te trekken. Verplaats de handen eventueel meer naar achter wanneer je ter hoogte van het zitvlak komt. • Zeg vervolgens: 'Goed gedaan! Je hebt je broek aangedaan!'.
☐Stap 2	• Trek de broek aan tot aan de enkels. • Plaats dan de handen van het kind aan beide zijden van de broek met de duimen aan de binnenkant en de rest van de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: 'Sta recht. Zak door je knieën. Trek de broek omhoog.'** • Begeleid je kind met je handen om de broek over de knieën te trekken. • Zeg vervolgens: 'Goed gedaan! Je hebt je broek aangedaan!'.
☐Stap 3	• Steek beide voeten in de broekspijpen, maar strop deze nog niet op. • Plaats de handen van het kind aan beide zijden van 1 broekspijp en laat hem/haar deze vastpakken met alle vingers. • **Instructie aan je kind: 'Strop je broek op tot boven je enkels zodat je voet uit de broekspijp komt. Trek de broek aan.'** • Begeleid met je handen de beweging die nodig is om de broekspijp op te stroppen tot boven de enkels. • Zeg vervolgens: 'Goed gedaan! Je hebt je broek aangedaan!'.
☐Stap 4	• Leg de broek met de grote opening naar je kind en de voorkant naar boven toe plat op de grond. • Plaats de handen van het kind aan beide zijden van de broek met de duimen aan de binnenkant en de rest van de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: 'Steek je voeten 1 voor 1 in de correcte broekspijp. Trek de broek omhoog.'** • Begeleid met je handen hoe de voeten in de broekspijp moeten. • Zeg vervolgens: 'Goed gedaan! Je hebt je broek aangedaan!'.
☐Stap 5	• Leg het kind uit hoe je de broek op een correcte manier moet klaarleggen om deze gemakkelijk aan te kunnen trekken. • **Instructie aan je kind: 'Leg de broek met de voorkant naar boven en de grote opening naar jou toe plat op de grond. Trek de broek aan.'** • Begeleid het kind door te helpen met de broek in de juiste richting te leggen. • Zeg vervolgens: 'Goed gedaan! Je hebt je broek aangedaan!'.
☐Stap 6	• Geef de broek aan je kind. • **instructie aan je kind: 'Leg je broek op de correcte manier klaar. Strop de broek tot op je enkels. Trek de broek omhoog over je zitvlak.'** • Als je kind deze stap zelfstandig kan, kan het een broek zelfstandig aantrekken.

Tips en aandachtspunten voor het aanleren van het aandoen van een broek aan je kind

- Betrek je kind bij het proces, laat het meedoen en verbaal vertellen wat het doet.
- Moedig je kind aan, beloon en herhaal elke stap een aantal keer, tot wanneer het kind de stap vlot en zelfstandig kan uitvoeren.
- Verloopt de overgang naar een volgende stap moeilijk? Zoek samen naar een tussenstap zodat het kind wel nog succes ervaart.
- Je kan ervan uitgaan dat je kind klaar is voor de volgende stap als je kind de taak zelfstandig kan uitvoeren met enkel verbale begeleiding.
- Laat het kind oefenen in verschillende omstandigheden, bijvoorbeeld op school, in de sportclub, thuis, ... zodat de handeling geautomatiseerd wordt.

Check

Even checken, is het gelukt om mijn kind aan te leren een broek/onderbroek aan te doen? Indien het niet gelukt is, kan je extra informatie en tips terugvinden in de algemene brochure rond aankleden bij kinderen met DCD.

Bronnen

https://dcd.ugent.be/static/files/Van_Kop_Tot_Teen_voor_ouders.pdf
https://cpnederland.nl/leven-met-cp/leven-met-cerebrale-parese-0-18-jaar/dagelijks-leven/aan-en-uitkleden/
https://www.kijkopontwikkeling.nl/tips/zelfstandig-aankleden/
https://www.famme.nl/leer-peuter-zelf-aankleden-stappen/