# Stappenplan voor ouders: aanleren van schoenen aandoen met DCD

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

## Doel

- Mijn kind kan zelfstandig schoenen aantrekken 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

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

| | |
|---|---|
| ☐**Stap 1** | Laat je kind de schoenen correct naast elkaar zetten. |
| ☐**Stap 2** | Laat je kind de schoen vastnemen om de veters van de schoen te vergroten: doe dit door aan de veters van de schoen te trekken vanaf de bovenzijde tot de onderzijde. |
| ☐**Stap 3** | Leg vervolgens aan je kind uit de schoen vast te nemen ter hoogte van de klep en de hiel om de schoen open te houden. |
| ☐**Stap 4** | Laat je kind de voet in de schoen steken. |
| ☐**Stap 5** | Laat je kind aan de hiel van de schoen trekken totdat de voet volledig in de schoen zit. |
| ☐**Stap 6** | Controleer samen of de hiel van de schoen niet dubbel zit. |
| ☐**Stap 7** | Laat het kind de klep van de schoen omhoog trekken. |
| ☐**Stap 8** | Laat het kind de veters sluiten: zie handleiding veters strikken met DCD. |

## Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1



Stap 2



Stap 3 - 4



Stap 5



Stap 6



Stap 7

### Tips en aandachtspunten voor het aantrekken van schoenen

- Begin met schoenen aan te doen in zit op de grond, opbouwen naar bankje of verhoogje met voeten gesteund en tot slot in stand.
- Laat het kind in stand leunen tegen een muur zodat het kind beide handen vrij heeft om de taak uit te voeren.
- **Als je kind het moeilijk heeft met het volledig openen van de schoen:** teken een gezicht op de binnenkant van de klep van de schoen en herinner je kind eraan dat ze het volledige gezicht moeten zien alvorens de voet in de schoen te steken.
- **Als je kind het moeilijk heeft met links - rechts**:
- Plak twee stickerhelften op de binnenkant van de schoenen en laat zien dat de schoenen samen een hele sticker vormen als ze op de goede manier naast elkaar worden gezet. Of teken een gekleurd bolletje aan de binnenkant van beide schoenen: de schoenen staan juist als de bolletjes naar elkaar kijken.
- Toon aan je kind dat de schoenen een smalle opening hebben in het midden wanneer je ze naast elkaar zet - als je een opening ziet, staan de schoenen goed, als je geen opening ziet, moet je ze omdraaien.
- Sommige schoenen hebben een rits aan de binnenzijde: leer je kind om de ritsen tegen elkaar te houden om te weten welke voet in welke schoen moet.
- Varieer in type schoen, plaats van aantrekken van de schoen. Speel met lichtsterkte, ondergrond, tijdslimiet, … Kind moet uiteindelijk kousen en schoenen kunnen aandoen in het dagelijks leven: thuis, op school, in de sportclub, …

## 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 schoenen 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** | • Steek de voet van het kind in de schoen.<br>• Plaats de hand van het kind ter hoogte van de klep van de schoen.<br>• **Instructie aan je kind: 'Kijk goed of de hiel van de schoen niet dubbel zit.'**<br>• **Instructie aan je kind: 'Trek de klep van de schoen omhoog.'**<br>• Begeleid je kind met je handen om de klep omhoog te trekken.<br>• Wanneer de schoen aan is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je schoen aangedaan!'. |
| **☐Stap 2** | • Open de schoen voor het kind door de schoen vast te nemen ter hoogte van de klep en de hiel.<br>• **Instructie aan je kind: 'Steek je voet correct in de schoen.'**<br>• Begeleid eventueel de voet van het kind met de handen om de deze in de schoen te steken en vraag aan het kind om de voet goed in de schoen te duwen.<br>• Wanneer de schoen aan is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je schoen aangedaan!'. |
| **☐Stap 3** | • Vergroot de veters van de schoen voor het kind.<br>• **Instructie aan je kind: 'Neem de schoen vast met jouw ene hand ter hoogte van de klep en met jouw andere hand ter hoogte van de hiel van de schoen.'**<br>• **Instructie aan je kind: 'Hou de schoen open door te trekken aan de klep.'**<br>• **Instructie aan je kind: 'Steek je voet correct in de schoen'.**<br>• Begeleid je kind met je handen om de schoen correct vast te nemen en vervolgens open te houden.<br>• Wanneer de schoen aan is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je schoen aangedaan!'. |
| **☐Stap 4** | • Zet de schoenen correct klaar voor je kind.<br>• **Instructie aan je kind: 'Neem de schoen vast. Vergroot de veters door aan de veters te trekken van de boven- tot de onderzijde.'**<br>• **Instructie aan je kind: 'Doe de schoen correct aan.'**<br>• Begeleid je kind met je handen om de veters te vergroten.<br>• Wanneer de schoen aan is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je schoen aangedaan!'. |
| **☐Stap 5** | • Geef de schoenen aan je kind.<br>• **Instructie aan je kind: 'Zet de schoenen correct naast elkaar en trek de schoenen correct aan.'**<br>• Wanneer de schoenen aan zijn, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je schoenen aangedaan!'.<br>• Wanneer je kind deze laatste stap kan uitvoeren, kan het zonder hulp schoenen aandoen. |

Tips en aandachtspunten voor het aanleren voor het aantrekken van schoenen 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 schoenen 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
Ihttps://missjaimeot.com/get-dressed-modify-dressing/iale
https://canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/002/310/original/Your_Child's_Dressing_Workbook.pdf
https://lovevery.eu/community/blog/nl/kinderontwikkeling/schoenen-en-sokken-leren-aantrekken-doe-je-zo/
https://childdevelopment.com.au/blog/self-care/put-sock-tips-putting-shoes-socks/
https://focusflorida.com/occupational-therapy/put-a-sock-on-it-occupational-therapy-tips-for-donning-doffing-socks/
https://www.nhsaaa.net/media/3778/20171205dcd.pdf