Stappenplan voor ouders: aanleren van sokken aandoen met DCD

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

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig sokken 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

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

☐**Stap 1**	Leg aan je kind uit de sok neer te leggen met de hielen van de sok aan de onderzijde.
☐**Stap 2**	Laat je kind zijn twee duimen in de sok steken, met zijn vingers aan de buitenkant: je kan hierbij de instructie geven om de duimen in de mond van de sok te steken.
☐**Stap 3**	Laat het kind de sok opstroppen door de vingers naar boven toe te bewegen.
☐**Stap 4**	Vervolgens moet jouw kind het overblijvende puntje van de sok aan de voet zetten.
☐**Stap 5**	Laat je kind de sok vasthaken, de voet omhoog heffen en de sok omhoog trekken over de hiel.
☐**Stap 6**	Controleer samen met je kind of de hiel op de correcte plaats zit.
☐**Stap 7**	Laat je kind de sok vervolgens ook over de enkel trekken.

Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4



Stap 5



Stap 6

Tips en aandachtspunten voor het aantrekken van sokken

- Begin met de sokken 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.
- Start met ruime sokken (een maatje groter) met veel rek, eventueel zonder voorgevormde hiel.
- **Als je kind het moeilijk heeft om de hiel juist in de sok steken**:
  a. Koop sokken met gekleurde hiel of een streep ter hoogte van de tip.
  b. Leg de sok eerst naast de voet en zorg dat de hiel van de kous op de juiste plaats is alvorens te starten met de sok op te rollen.
  c. Koop enkelsokjes, hierdoor moet het kind minder stof manipuleren.
- **Als het kind het moeilijk heeft met het openhouden van de sok**, kan je de elastische band van de sokken openknippen om te oefenen.
- Gebruik scrunchies of haarbandjes om op een leuke manier te oefenen - dit is dezelfde handeling als een opgerolde sok aandoen, maar dan zonder de extra stof die het moeilijker maakt.
- Gebruik sokken van Sensory And More.
- Zorg dat de hiel op de juiste plaats zit alvorens de sok tot boven de enkels te trekken.
- Start met de sok over de kleine teen te doen, op die manier is het gemakkelijker om de sok hierna over de andere tenen te brengen.

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 sok 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	• Doe de sok aan tot over de hiel. • Plaats de duimen van het kind aan beide zijden van de sok, met de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: ‘Trek de sok omhoog.’** • Begeleid je kind met je handen om de sok over de enkel te trekken. • Wanneer de sok aan is zeg je het volgende: ‘Goed gedaan! Je hebt je sok aangedaan!’.
☐Stap 2	• Doe de sok aan tot voor de hiel. • Plaats de duimen van het kind aan beide zijden van de sok, met de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: ‘Hef je voet een beetje omhoog. Trek de sok aan.'** • Begeleid je kind met je handen om de sok over de hiel te trekken. • Wanneer de sok aan is, zeg je het volgende: ‘Goed gedaan! Je hebt je sok aangedaan!’.
☐Stap 3	• Strop de sok op voor het kind. • Plaats de duimen van het kind aan beide zijden van de sok, met de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: 'Plaats het overblijvende puntje van de sok aan je voet. Trek de sok aan.'** • Begeleid je kind met je handen om het overblijvende puntje van de sok aan de voet te zetten. • Wanneer de sok aan is, zeg je het volgende: ‘Goed gedaan! Je hebt je sok aangedaan!’.
☐Stap 4	• Leg de sok neer met de hiel van de sok aan de onderzijde. • Plaats de duimen van het kind aan beide zijden van de sok, met de vingers aan de buitenkant. • **Instructie aan je kind: 'Strop de sok op door de vingers naar boven toe te bewegen. Trek de sok aan.'** • Begeleid je kind met je handen om de sok op te stroppen. • Wanneer de sok aan is, zeg je het volgende: ‘Goed gedaan! Je hebt je sok aangedaan!’.
☐Stap 5	• Geef de sok aan je kind • **Instructie aan je kind: 'Leg de sok correct neer voor jou.’** • **Instructie aan je kind: ‘Plaats je vingers in de mond van de sok. Trek de sok aan.'** • Wanneer de sok aan is, zeg je het volgende: ‘Goed gedaan! Je hebt je sok aangedaan!’. • Wanneer je kind deze stap kan uitvoeren, kan het zonder hulp sokken aandoen.

Tips en aandachtspunten voor het aanleren van het aantrekken van sokken 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 sokken aan te trekken? 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