FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



VLOT OP KOT MET DCD

Vakgroep Revalidatiewetenschappen

UNIVERSITEIT GENT

DCD BELGIUM

VLOT OP KOT MET DCD

Deze brochure is speciaal samengesteld voor studenten met Developmental Coordination Disorder (DCD) die op kot gaan. Om hun kotleven vlotter te laten verlopen, hebben we enerzijds praktische stappenplannen uitgewerkt en anderzijds handige tips & tricks gebundeld. Hopelijk bieden deze hulpmiddelen de nodige ondersteuning!

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



6 Stappenplan – hoeslaken verversen
7 Stappenplan – bedovertrek verversen
8 Stappenplan – bed opdekken
9 Stappenplan – afwassen
10 Tips & tricks voor op kot

VLOT OP KOT MET DCD



UNIVERSITEIT GENT

FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

1. STAPPENPLANNEN VOOR OP KOT

Stappenplan 1: Slaapkamer - hoeslaken verversen

Slaapkamer

Hoeslaken verversen



Stap 1: trek het oude hoeslaken van je bed. Neem een proper hoeslaken en neem de 2 hoeken vast van de korte zijde.



Stap 2: leg de korte zijde van het hoeslaken gelijk met de korte zijde van de matras. Breng eerst de verste hoek van waar je staat over de matras.



Stap 3: breng vervolgens de andere hoek van de korte zijde over de matras.



Stap 4: neem de andere korte zijde van het hoeslaken vast en trek het laken goed aan richting de overige 2 hoeken van de matras.



Stap 5: herhaal stap 3 met de overige 2 hoeken. Je kan de matras optillen om het hoeslaken gemakkelijker over de hoek te krijgen.



Stap 6: zorg dat de randen van het hoeslaken overal over de matras getrokken zijn. Hef de matras desnoods nog eens op.

Stappenplan 2: Slaapkamer - bedovertrek verversen

Slaapkamer

Bedovertrek verversen



Stap 1: trek het deken van je bed



Stap 2: haal de dons uit het bedovertrek via de opening



Stap 3: leg de dons mooi uitgeplooid voor je neer met de kortste zijde naar je toe



Stap 4: neem een proper bedovertrek en keer dit binnenstebuiten



Stap 5: steek je handen via de opening in de verste hoeken van het bedovertrek



Stap 6: neem met elk hand (dat in het bedovertrek zit) één hoek vast van de korte zijde van de dons die voor je ligt



Stap 7: til de dons samen met het bedovertrek zo hoog mogelijk zodat het overtrek over de dons naar beneden valt



Stap 8: steek de overige 2 hoeken van de dons in de overige 2 hoeken van het dekbedovertrek

Stappenplan 3: Slaapkamer - bed opdekken

Slaapkamer

Bed opdekken



Stap 1: neem met elk hand 1 hoek vast van een korte zijde van het deken



Stap 2: sleep het deken over de matras richting je hoofdkussen



Stap 3: stop de randen van het deken tussen de matras en muur/bedrand



Stap 4: strijk met je handen het deken glad



Stap 5: resultaat

Stappenplan 4: Keuken – afwassen

Keuken Afwassen



Stap 1: Verzamel alle benodigdheden

- Afwasmiddel
- Afwasborstel of spons
- Schone handdoek
- Warm water



Stap 2: Vul de afwasbak met warm water en voeg een scheutje afwasmiddel toe.



Stap 3: Sorteer de vaat op type (borden, bestek, glazen, etc.).



Stap 4: Maak de vaat schoon met een spons of afwasborstel. Gebruik die om vet en vuil van de oppervlakken te schrobben.



Stap 5: Na het afwassen spoel je elk item af met warm, schoon water. Plaats nadien de afgewassen items op een schone handdoek om te drogen.



Stap 6: Droog de schone items verder af met een handdoek.



Stap 7: Leeg de afwasbak, reinig de spons of borstel goed en zet alle gebruikte materialen terug op hun plek.

Algemene tips

- Begin met het afwassen van de minst vuile items, zoals de glazen.
- Ververs het water indien nodig.

2. TIPS EN TRICKS VOOR OP KOT

Tips & tricks voor studenten met DCD op kot:

TIPS & TRICKS VOOR JOUW KOT



HOE VIND JE HET PERFECTE KOT?

Tip 1: Maak voor jezelf een opsomming van de zaken die voor jou van belang kunnen zijn. Zo zullen veel koten die je tegenkomt, afvallen. Denk bijvoorbeeld aan maximaal budget, afstand tot de campus, al dan niet reeds bemeubeld, gedeelde of individuele badkamer en keuken, ...

Tip 2: Zoek op verschillende sites/platformen naar een kot:

- Facebook: Bv. "Te huur: kot in Gent"
- IKOT.be
- Kotzoeker.be
- Immoweb.be

Tip 3: Ga het kot bezoeken alvorens je zegt het te nemen. Iets dat er op foto geweldig uitziet, kan tegenslagen als je het voor het eerst ziet.

HOE RICHT JE JE KOT IN?

Tip 1: Plaats de grootste meubels (bv. bed, kast en bureau) eerst in je kot om na te gaan hoeveel ruimte er nog over is. Vervolgens kan je extra spullen toevoegen die het kot wat gezelliger maken.
Via een computerprogramma (bv. Minecraft), kan je je kamer al eens namaken. Op deze manier heb je op voorhand een eerste beeld van waar je je meubels zou kunnen plaatsen.

Tip 2: Jouw kot wordt waarschijnlijk voor een lange tijd ook je thuis. Probeer hier dan ook een huislijke sfeer te creëren zodat je je goed voelt op kot. Dit kan met geurstokjes, planten, kussentjes, foto's, ...

VLOT OP KOT MET DCD

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent

de Graaf Julie
De Ranter Karlijn
Haes Sophie
Vernaeve Britt

Academiejaar 2024 - 2025

FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

VLOT OP KOT MET DCD

http://dcdbelgium.com/

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

UNIVERSITEIT GENT