



Revalidatiecentrum
De Hoogstraat

Kindverzorging

Tips en adviezen



Voor ééhandigen

INHOUDSOPGAVE**pagina**

| | |
|-------------------------------------|----|
| Inleiding..... | 3 |
| Eenhandig tillen en dragen: | 4 |
| In en uit bed halen..... | 6 |
| In en uit bed halen..... | 6 |
| In en uit de box halen..... | 7 |
| Verschonen | 7 |
| Aan- en uitkleden: | 8 |
| Wassen en Baden..... | 9 |
| Voeden..... | 11 |
| Spullen van de vloer oppakken | 12 |
| Vervoer buitenshuis..... | 13 |
| Vervoer met de fiets:..... | 14 |
| Handige adressen | 16 |

Inleiding

U kunt door verschillende oorzaken eenhandig zijn. De gehele armfunctie kan ontbreken door bijvoorbeeld een slappe verlamming door een CVA. Of door het ontbreken van (een deel) van de arm door bijvoorbeeld een amputatie, aangeboren afwijking of door een trauma. Ook kan de hand niet belastbaar zijn bijvoorbeeld door CRPS.

Er kan ook sprake zijn van een verminderde armfunctie door bijvoorbeeld een beperkte bewegingsruimte door zenuwuitval. De arm is dan wel te gebruiken als steunpunt of als hulp bij fixeren. Omdat de variëteit groot is, is het moeilijk deze module specifiek af te stemmen op uw situatie. Daarom willen wij u vragen om bij het lezen van de module steeds te bedenken of dit in uw situatie van toepassing is en hoe u dit dan toe kunt passen. Voor vragen kunt u altijd terecht bij uw ergotherapeut.

Kindverzorging een vak apart. Bij eenhandige kinderverzorging kunt u verschillende knelpunten tegenkomen. In deze module proberen we u adviezen en mogelijke oplossingen te bieden, om deze knelpunten te voorkomen of te verkleinen. Echter alle adviezen, die worden gegeven, zijn tijdelijke oplossingen. U moet u per situatie afvragen of de genoemde oplossing bij u past en toe te passen is. Kinderen groeien, ontwikkelen zich en doorlopen verschillende levensfasen. Oplossingen kunnen daardoor in de loop der tijd veranderen. De ergotherapeut staat open voor vragen of knelpunten in uw situatie.

Enkele algemene adviezen:

- Probeer uw kind zo snel mogelijk op zijn of haar mogelijkheden aan te spreken; het bespaart u energie wanneer u uw kind zo snel mogelijk laat helpen op weg naar zelfstandig leren handelen.
- Bekijk de indeling van de kinderkamer:
Is er voldoende werkruimte? Is het ergonomisch? Hoeveel energie kost het om in deze ruimte werken?
- Staan de benodigde spullen binnen handbereik?
- Kunt u de omgeving aanpassen om efficiënter te handelen?
- Maak goede afspraken over de taakverdeling en vraag u af of u zware activiteiten altijd zelf moet doen.
- Let op de veiligheid van zowel uw kind als u zelf.

Tiladviezen:

- Draag uw kind zo dicht mogelijk tegen uw lichaam
- Zorg dat u op ieder moment het tillen kunt onderbreken.
- Til niet met een volle blaas.

Werkhoogte:

Het is belangrijk dat u de activiteiten die u doet op een goede werkhoogte kunt uitvoeren. Het staan met een kromme rug, lang naar beneden kijken of langdurig optillen van de armen, zorgen voor extra belasting van de rug, nek en schouders.

De juiste werkhoogte hangt af van uw lichaamslengte. U kunt de juiste werkhoogte bepalen door bij de activiteit na te gaan of uw schouders ontspannen zijn en uw rug recht is. Zorg dat het werkblad op zogenaamde ellebooghoogte is. Dat wil zeggen schouders ontspannen en ellebogen in 90 graden.

Juni 2005

Eenhandig tillen en dragen:

Kinderen zonder hoofdbalans:

- Leg het kind op de rug en til het kind op door de arm tussen de beentjes door achter de rug en nek te leggen. Ondersteun het hoofd met de hand.
- Til het kind door middel van een draagdoek
- Til het kind door middel van een draagdoek met twee stokken, waar het kind opgelegd wordt. Deze draagdoek is eenhandig op te tillen.

Kinderen met hoofdbalans:

- Leg het kind op de buik en til het door uw arm onder de oksels door om de borst heen te leggen.
- Als het kind met steun kan zitten, kunt u het kind eerst vanuit ruglig naar zit brengen. Vanuit zit kunt u het kind optillen door uw arm achter de rug langs onder de andere oksel door op de borst te leggen.
- Laat een kind, dat al zelf tot stand kan komen en kan klauteren, op de bank of een stoel klimmen, zodat u er beter voor staat om te tillen. Lukt dit nog niet geheel zelfstandig, ga dan zelf op de bank zitten en laat hem dan via uw knie op de bank klauteren. Zet een klein krukje voor de commode of plaats een trapje, zodat uw kind hier zelfstandig op kan klimmen.

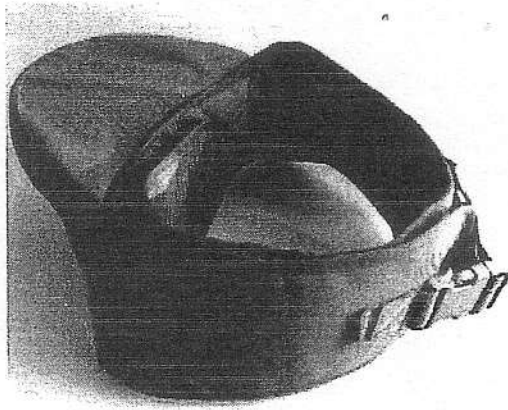
Tillen en dragen:

Belangrijke regels bij het optillen en dragen van uw kind:

- Probeer als u uw kind oppakt zo recht mogelijk voor uw kind te gaan staan.
 - Let op een goede houding: Ga stevig op beide benen staan. Plaats uw voeten iets uit elkaar in een lichte schredestand (een voet voor de andere) of spreidstand.
 - Ga dan door uw knieën, zeker als uw kind zich op de grond bevindt.
 - Zorg dat uw kind zo dicht mogelijk bij u is, voor u het gaat optillen; laat bijvoorbeeld een kruipende of zich optrekkende baby naar u toekomen en laat hem gaan staan vóór u gaat tillen. Een peuter kan al op een stoel klimmen, waardoor u niet zo ver door de knieën hoeft.
 - Til hem zo dicht mogelijk tegen u aan met een rechte rug.
 - Let op uw eigen lichaamshouding. Compenseer niet te veel. Ga bijvoorbeeld niet scheeflopen.
- Probeer het dragen te beperken. Maak gebruik van de kinderwagen of laat een baby, die al goed kan kruipen, zelf de trap opklimmen. Een peuter kan zelf in de auto of buggy klauteren.
 - Wanneer u uw kind over korte afstanden wilt verplaatsen, kunt u gebruik maken van een heupzitje. Uw kind zit op een klein zitje dat met een band op uw heupen rust. Door het zitje zit het kind makkelijker op uw heup en hoeft u het met de arm alleen maar extra te ondersteunen en kost het dus minder kracht. Daarnaast hoeft u zelf niet te compenseren met uw heupen en behoudt u zo een rechte rug.



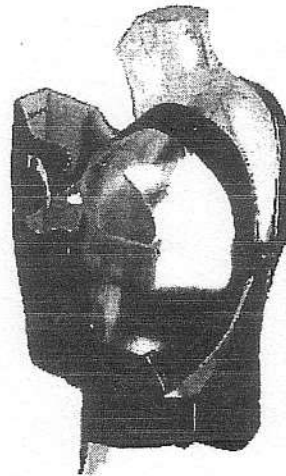
Heupzitje



- Als u het kind draagt, kunt u gebruik maken van een buikdrager of een draagdoek. U heeft dan uw arm en hand vrij. Let er bij een buikdrager op dat de schouderbanden aan de voorkant ingesteld en gesloten kunnen worden. Probeer voor u de buikdrager koopt of deze eenhandig te sluiten is. Hetzelfde geldt voor het bevestigen van een draagdoek. U kunt ook voor een buikdrager kiezen met een lendesteun, wat zorgt voor extra steun in de onderrug. Voor langer afstanden kunt u het beste gebruik maken van een kinderwagen of buggy. Dit is namelijk minder belastend voor de rug. Hieronder volgen voorbeelden van een buikdrager.



Buikdrager



Buikdrager met lendesteun

- Door gebruik te maken van een zogenaamde Maxi Taxi of door de Maxi Cosi in een gewone buggy te plaatsen, kunt u het tillen van de Maxi Cosi over lange afstanden beperken.

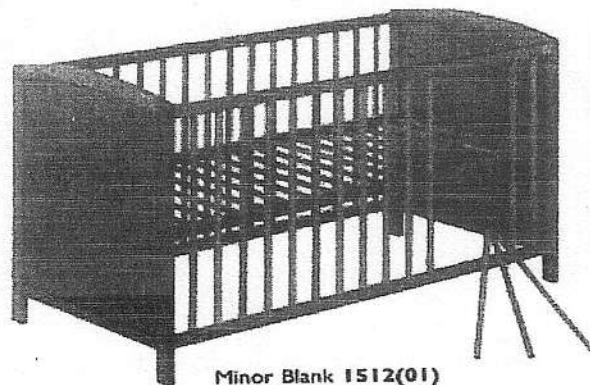
In en uit bed halen

Bij het in en uit bed halen van uw kind is het volgende belangrijk:

- Dat u zelf goed voor het bedje kunt staan; zorg daarom voor voldoende ruimte om het bedje heen.
 - Dat u niet te ver hoeft te bukken. Zorg voor een goede werkhoogte; dit maakt dat u het kind makkelijker op kunt tillen en verzorgen.
 - Dat u niet te ver hoeft te reiken, zorg ervoor dat spullen binnen handbereik staan.
 - Dat u zo min mogelijk hoeft te tillen.
-
- Als u een ledikant neemt waar de bodem van omhoog kan, kunt u uw kind op een betere hoogte pakken. Dit voorkomt dat u ver moet bukken en zorgt ervoor dat u het kind beter in de arm kunt nemen.
 - Als u een ledikant neemt, waar de zijanten van omlaag kunnen, is het voordeel hiervan dat u niet over de rand hoeft te bukken en te reiken. Daarnaast kunt u doordat de zijkant weggeklapt is het kind tegen u aanschuiven, zodat u meer steun heeft bij het optillen van het kind.
 - Door een kussentje tegen de zijkant van het ledikant te leggen kunt u het kind tegen de zijkant van het ledikant aanschuiven, zodat u meer steun heeft bij het optillen van het kind.
 - Er bestaan kinderbedjes en boxen, waarbij u enkele spijlen kunt verwijderen. Een kind, dat kan staan en lopen, kan zelf in en uit het ledikant klimmen.
 - Wanneer het kind ouder is, kan hij in een gewoon bed. Zorg ervoor dat het bed hoger staat; dit is minder belastend voor uw rug bij het optillen. Bij de hoogte moet u er rekening mee houden dat uw kind nog zelfstandig in en uit het bed kan komen. Een opstapje of trapje kan hierbij helpen.



Ledikant waarvan de zijanten naar benden kunnen.



Ledikant waar de spijlen uit kunnen

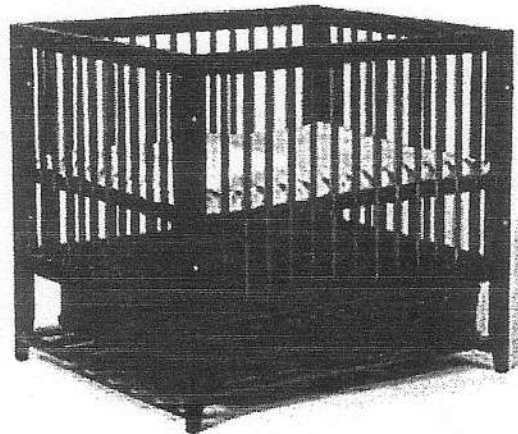
In en uit de box halen

- Een verstelbare bodem in de box vermindert het reiken en tillen en zorgt er voor dat u uw kind op betere hoogte kunt pakken en het kind makkelijker in uw arm kunt nemen.
- Als de bodem lager moet, omdat het kind zich optrekt of staat, kan een box met uitneembare spijlen uitkomst bieden. Gehurkt kunt u het kind via de opening uit de box tillen. Later kan het kind hier zelf uit kruipen.

Hieronder volgen 2 voorbeelden van boxen.



Box met verwijderbare spijlen

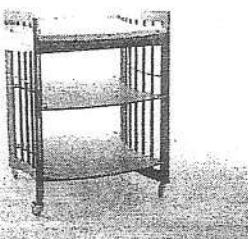


verhoogde box.

Verschon

Om uw kind goed te kunnen verschonen en verkleden komen er verschillende aspecten aan de orde:

- De commode
 - De plaats van het aankleden
 - Het aankleedkussen
 - De kleding.
- Als u voldoende ruimte vrij houdt naast het aankleedkussen kunt u daar de spullen, die u nodig heeft, klaar leggen. Zo voorkomt u extra bukken, reiken en verplaatsen, terwijl uw kind op de commode ligt.
 - U kunt de veiligheid van het kind vergroten door het kind op schoot, met het hoofdje op uw knieën uit te kleden. Doordat het hoofdje op de knieën ligt wordt het draaien voor het kind moeilijker, zodat het aankleden makkelijker gaat.
 - U kunt het kind ook op het bed van de verzorgers of op de grond verschonen/uitkleden. Zo heeft u meer ruimte en verkleint u de kans op vallen.
 - Door gebruik te maken van een commode of aankleedkussen met opstaande rand beschermt u het kind tegen vallen. Onder het aankleedkussen kunt u een stukje anti-slip leggen, waardoor het kussen niet van de commode kan schuiven.



- Dit is een commode met opstaande randen aan beide zijanten. Als u recht voor deze commode gaat staan, wordt het kindje aan alle kanten afgesloten, waardoor het veilig ligt tijdens de verschoning.

Aan- en uitkleden:

- U kunt het aan- en uitkleden vergemakkelijken door te letten op het soort kleding. Kleding met ruime openingen en sluitingen van klittenband zijn makkelijker met één hand te gebruiken.
- Losse sokjes zijn lastig aan te trekken, u kunt daarom kiezen om gebruik te maken van slobbroekjes. Pasgeboren baby's schieten snel met de voeten uit de sokjes. U kunt dit voorkomen door zachte haarelastiekjes rond de enkeltjes te schuiven. De voetjes blijven zo goed in de sokjes zitten.
- Kies steeds voor makkelijke sluitingen zoals schoenen met klittenband sluiting. Kies voor een jas zonder rits of doe alleen het bovenste stuk van de rits open zodat de jas over het hoofd heen aangetrokken kan worden.
- Leer peuters om zelfstandig hun jas aan te trekken; dit kan door de jas op de grond te leggen met de rugzijde op de vloer met de muts naar je toe. Het kind kan de beide armen in de mouwen steken en de jas over het hoofd heen zwaaien en zo aantrekken.
- Draai het kind afwisselend op buik of rug om het eenhandig aan- en uitkleden te vergemakkelijken.
- Zorg voor luiers met eenvoudige sluitingen, dit kan per merk verschillen. De meeste luiers sluiten met klittenband. Tevens zijn er luierbroekjes verkrijgbaar. Het luierbroekje heeft geen sluitingen waardoor het als onderbroek aangetrokken kan worden, dit kan op de commode of zelfs staand worden aangetrokken. Zeker tijdens de zindelijkheidstraining kunnen deze handig zijn.
- Stimuleer een wat ouder kind om zoveel mogelijk mee te helpen of zelf te doen bij het aan- of uitkleden.
- Hoe ouder het kindje wordt hoe beweeglijker. Hierdoor is het soms lastig om uw baby aan te kleden. Afleiding kan ervoor zorgen dat uw kind stil ligt, waardoor het aankleden makkelijker wordt. Geef hem iets in zijn handen of zorg ervoor dat er iets is waar hij naar kan kijken. Plak bijv. plakspiegels naast het aankleedkussen, zodat het kind naar zichzelf kan kijken.
- Door tijdens de zindelijkheidstraining gebruik te maken van een toiletverkleiner voorkomt u, dat u het kind tijdens het zitten op de toiletpot moet blijven vasthouden. Er zijn speciale opstapjes met toiletbril in de handel. Een kind kan dan zelf op de pot klimmen zonder hulp.

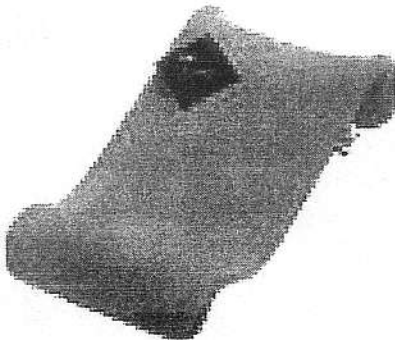
Wassen en Baden

Algemeen:

- Een washandje eenhandig aantrekken gaat makkelijker, als je het met een lusje aan een haakje aan de muur hangt
- Een groot formaat washand is makkelijker aan te trekken.

Wassen:

- Door de spullen zo dicht mogelijk bij het bad klaar te leggen, voorkomt u dat u veel moet reiken of verplaatsen.
- U kunt gebruik maken van een washandje in de vorm van een want; dit zorgt ervoor dat u tijdens het wassen uw grijppfunctie van duim en wijsvinger behoudt.
- Door het kind te wassen op de commode met een aankleedkussen met opstaande rand, voorkomt u dat u het kind in en uit bad moet tillen en in bad moet ondersteunen.
- U kunt de billetjes en rug wassen door het kind op de buik te draaien of door het kind tegen je aan te rollen met het hoofdje onder je arm door. U kunt het kind fixeren met de elleboog van de aangedane hand/arm achter de schouderbladen.



Dit is een wigkussen, overtrokken met badstof waar u uw kind op kunt leggen. Zo heeft u uw hand en arm vrij om uw kind te wassen. De stoffen bekleding ligt lekker zacht en warm. Het nadeel is dat het langer nat blijft.

Baden:

- Als het kind al zitfunctie heeft, kunt u samen met het kind baden in een groot bad. Dit geeft het kind voldoende ondersteuning. Draag zelf evt. een T-shirt, dan glijdt het kind minder snel van uw buik.
- Een ondiep badje in uw ligbad plaatsen, zorgt ervoor dat u meer bewegingsvrijheid heeft tijdens de verzorging en het kind is daarnaast makkelijker uit het bad te tillen.
- Door een waterzak of kruik te vullen met zand en deze onder de billetjes van het kind te leggen voorkomt u dat het kind onderuit glijdt.
- Bij het afdrogen van het kind kunt u het kind in een grote handdoek leggen en de losse punten gebruiken om het kind af te drogen. Ook kunt u gebruik maken van een badjasje.

Er zijn verschillende soorten kinderbadjes in de handel:



Dit is het meest gangbare babybadje: een bad op een standaard. Het voordeel hiervan is dat u het makkelijk kunt verplaatsen. Er zijn in hoogte verstelbare standaarden te koop. Het nadeel is dat u het (natte) kindje uit het badje moet tillen en hem moet dragen naar de commode. Zorg dus dat het badje in de buurt staat van de commode.

U kunt echter ook het water uit het badje weg laten lopen en uw kind afdrogen in bad. Heeft u geen ruimte om spullen, die u nodig heeft, neer te zetten, gebruik dan een schort tijdens het badderen. Stop benodigdheden zoals zeep of een washandje in de schortzak.



badzitje

Dit is een badzitje, dat met het kind mee kan groeien. Hierin ligt het kindje goed gesteund en kan het niet naar beneden glijden. Zo heeft u de hand vrij om het kindje te verzorgen. Ook hierbij geldt dat u de rug en de billetjes eerst op de commode kunt wassen, omdat deze in het badzitje moeilijker te bereiken zijn.

- Als het kind al ouder is en alleen in het grote bad kan, zorg er dan voor dat u zo min mogelijk hoeft te tillen. Als hij in bad gaat, ga dan zijwaarts naast het bad op uw knieën voor het bad zitten. Laat hem op uw knieën stappen. U kunt hem stevig vasthouden. Laat hem op de badrand zitten en zo langzaam in het bad gaan staan en dan gaan zitten. Gebruik een antislipmat in bad.
- Om te zorgen dat uw kind geen zeep in de ogen krijgt bij het haren wassen, zijn er verschillende methodes om dit te voorkomen. Zo kunt u bijvoorbeeld een zonneklep gebruiken. Er zijn hiervoor ook hulpmiddelen in de handel. Hieronder volgt een voorbeeld.
 - U kunt zelf op een stoel of op het toilet gaan zitten, als u uw kinds tanden poetst. U hoeft dan niet te bukken.



doucheklep

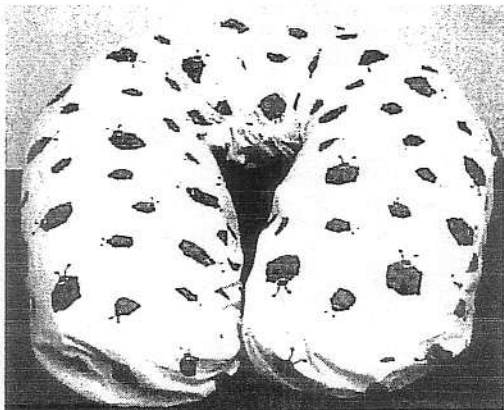
Voeden

Flesvoeding:

- Bij kleine kinderen kunt u de fles geven met dezelfde hand als waarmee u het kind fixeert.
- U kunt het kind tijdens het voeden op schoot leggen met het hoofdje op uw knieën. Zo heeft u uw hand vrij om de fles te hanteren.
- U kunt het kindje tijdens het voeden in een zitje of kinderwagen leggen of tegen een kussen in een stoel of bank. Daarnaast is het mogelijk om het kind te voeden op het bed van de verzorgers.
- Stimuleer een wat oudere baby om de fles zelfstandig vast te houden. U kunt evt. een opgerolde handdoek in zijn wieg leggen en daar de fles op laten rusten. Zo kan uw kind zelfstandig zijn fles opdrinken.

Borstvoeding:

- Door het kind te ondersteunen met kussens of leuning van een stoel of bank kunt u het kind ook aan de a-functionele zijde voeden.
- U kunt ook borstvoeding geven liggend op de zij, waarbij de baby naast de moeder ligt.
- U kunt de baby ook op een kussen op de tafel leggen. De moeder zit tegen de tafel. Denk hierbij wel aan een juiste hoogte van de tafel en een ontspannen houding voor uzelf als moeder.
- U kunt bij het voeden gebruik maken van een diagonale draagzak, waar het kindje in ligt tijdens het voeden.
- U kunt bij het geven van borstvoeding ook gebruik maken van een hoefijzerkussen, gevuld met piepschuimbolletjes, een zogenaamd Form Fixkussen (zie foto). Deze kunt u op uw schoot leggen en hiermee het kind in de juiste houding ondersteunen.



hoefijzerkussen



Voeden in een kinderstoel:

- Als uw kind kan zitten, kan hij in een kinderstoel of buggy. Er zijn echter vele kinderstoelen op de markt. Bedenk wat u met die kinderstoel wilt. Moet deze op een plaats blijven staan. Of wilt u de stoel makkelijk kunnen verplaatsen, bijvoorbeeld naar buiten. Als u een verplaatsbare kinderstoel neemt, heeft dit als voordeel dat u minder hoeft te tillen. U kunt koffie gaan drinken in de kamer en uw kind in de kinderstoel erbij aanschuiven. Hieronder is een voorbeeld van een verrijdbare kinderstoel.



Verrijdbare kinderstoel

- Een aandachtspunt bij het uitzoeken van een kinderstoel is, dat het tafelblad verwijderd kan worden. Zo kan uw kind makkelijker in de stoel geplaatst worden.

Spullen van de vloer oppakken

Wanneer u spullen van de vloer op wilt pakken, kunt u het uzelf vergemakkelijken door gebruik te maken van verschillende hulpmiddelen.

- Het is handig om een zogenaamde helping hand te gebruiken. Een helping hand is een stok met een grijper, zodat u kleinere voorwerpen van de grond makkelijk kunt pakken zonder te bukken. De helping hand is verkrijgbaar bij revalidatiewinkels.
- Ook kunt u gebruik maken van stoffer en blik, waarvan de handvaten verlengd zijn.
- Peuters en kleuters kunnen meehelpen met opruimen.

Vervoer buitenshuis

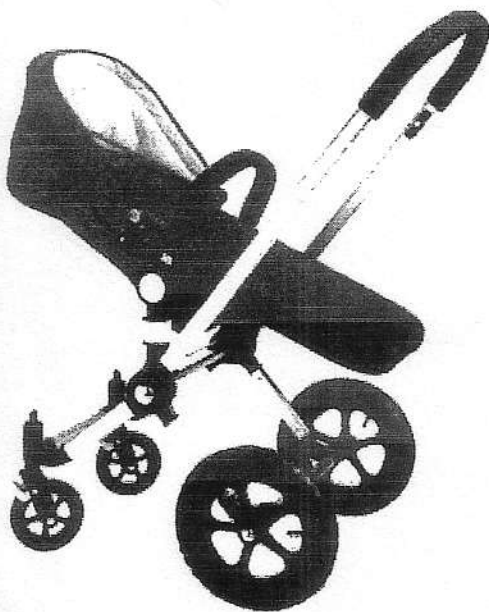
Voor het vervoer buitenshuis geldt dat u een goede wandelwagen en/of buggy moet hebben.

- Laat u in de winkel goed voorlichten. Bekijk of u de wagen zelfstandig en eenhandig kunt uitklappen. Beperk het gewicht, zodat u hem makkelijk in en uit de auto kunt tillen. Bekijk hoe groot de wagen wordt bij het inklappen.
- Belangrijke eisen, waaraan een wandelwagen en buggy moeten voldoen zijn in ieder geval:
 - De duwstang moet op de juiste hoogte ingesteld kunnen worden (ongeveer heuphoogte).
 - De wagen moet met één hand te sturen zijn. U kunt het best kiezen voor een kinderwagen met een duwstang en zwenkwielen. Deze zijn makkelijker met één hand te sturen.
 - Dat u de wagen kunt duwen zonder dat dit veel inspanning kost. De wagen moet goed met één hand wendbaar zijn.

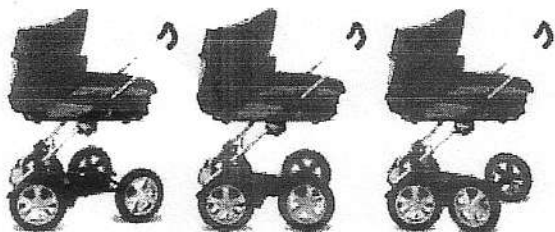
Hieronder staan een aantal wagens met verschillende voor- en nadelen.



Dit is een autostoel, waar u tevens mee kunt rijden. Dit is makkelijk als u veel met de auto op pad gaat en daarna moet lopen met de wagen. Zo voorkomt u dat u veel mee moet nemen en dat u extra onderdelen moet gaan tillen. Hieronder zit tevens een rek waar u boodschappen in kunt doen.



Dit is een kinderwagen met 2 zwenkwielen voor. Zo stuurt de kinderwagen licht en goed.



Bij deze kinderwagen kan het onderstel draaien. Hierdoor kunt u goed sturen met weinig kracht. Zo voorkomt u dat u onnodig moet gaan duwen en trekken.

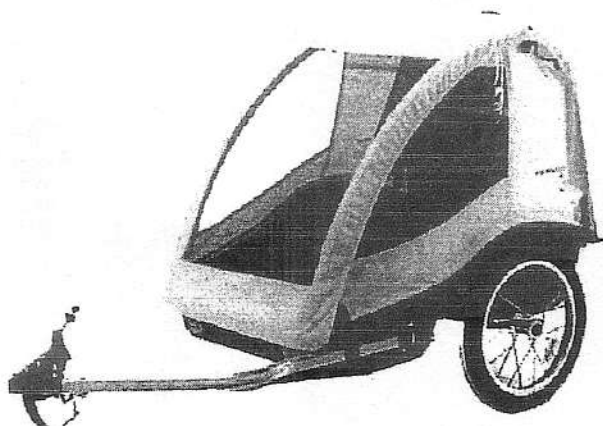


Deze Jogger heeft drie wielen, waardoor hij makkelijk te rijden is. Ook over oneffen terrein.

Let er wanneer u een Jogger koopt wel op dat het voorste wiel wendbaar is. De Jogger is dan gemakkelijk te besturen. Onderin zit een mandje, waar u spullen in kunt vervoeren, dus niet onnodig hoeft te tillen.

Vervoer met de fiets:

U kunt bij het fietsen gebruik maken van een fietskar; zo heeft u geen problemen met het vasthouden van de fiets terwijl u uw kind in het stoeltje moet zetten. Daarbij kunt u uw kind makkelijker veilig in het stoeltje plaatsen.



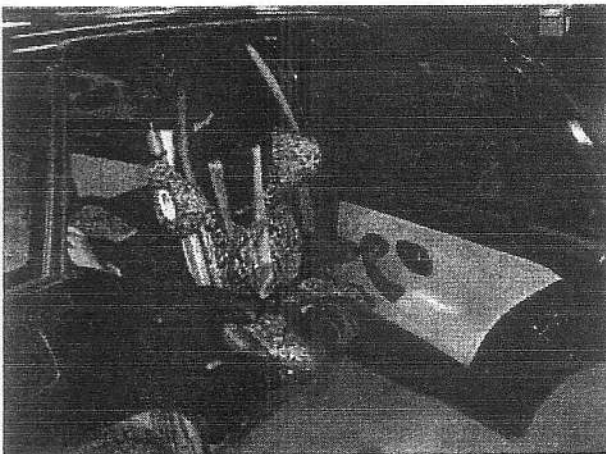
Vervoer met de auto

Om een kind veilig te kunnen vervoeren is een goede kinderstoel van belang: Het nadeel van een kinderstoel is dat u hem moeilijk in de auto kunt plaatsen. Plaats een Maxi Cosi op de bijrijders stoel. Deze is vaak makkelijker bereikbaar.

- Probeer altijd goed voor de auto te staan. Zet één knie in de auto en zet zo uw kind in de stoel.



Stoel met lange handvaten



draaibare autozit

- Er zijn autostoelen, die naar buiten kunnen draaien, zodat u goed bij het stoeltje kunt komen. Deze autostoel kan alleen in een 5-deursauto worden geplaatst. De autostoel op onderstaande foto kan op een zwenkarm tot buiten de auto te draaien is. Dit systeem moet in de auto gemonteerd worden en daarna door de Rijksdienst voor Wegverkeer gekeurd worden. Een handige manier maar tevens ook een zeer kostbaar.