

Van Kop Tot Teen'

Aankleden bij kinderen met DCD



Van Kop Tot Teen

Aankleden bij Kinderen met DCD

1. Inleiding

Amber, 18 jaar

“Mijn kleren aantrekken gaat altijd trager en ik moet ook nog altijd goed opletten of ik ze niet binnenste buiten aanheb, of alle knoppen juist toe zijn en of het etiket niet van buiten zit. Zo lukt het wel, maar het is gewoon veel meer controleren en in de spiegel kijken of het allemaal goed zit. Voor de rest heb ik geen extra problemen, ik heb gewoon meer tijd nodig.”

Zich aankleden is voor elk kind een uitdagende vaardigheid om te leren. De meeste kinderen vinden het belangrijk om zich zelfstandig te kunnen aankleden. Het geeft hen zelfvertrouwen en een gevoel van competentie. Voor ouders kan het een belangrijk factor zijn om de ochtendstress wat te verlagen.

Om zich te kunnen aankleden heeft het kind veel **verschillende vaardigheden** nodig. Zichzelf aankleden is niet alleen leren hoe je de verschillende kledingstukken aantrekt, maar ook hoe je ze vastmaakt (met knopen, ritsen, drukknoppen, ...) én in welke volgorde. Het kind moet weten wat de voor- en achterkant is en waar links en rechts en boven en onder zich bevindt. Fijne motoriek (knopen, ritsen...), evenwicht (op één been staan om broek aan te trekken), cognitieve vaardigheden (geduld, aandacht, tijdsbesef, ruimtelijk inzicht, lichaamsbeeld, -plan en -schema, besef van kleuren, besef van warmte en koude), oog-handcoördinatie enzovoort zijn bepalend voor hoe een kind een bepaalde taak uitvoert. Bepaalde kinderen vallen echter uit op één of meerdere van deze vaardigheden en zullen veel moeite hebben met zich aan te kleden. Dit kan voor vele frustraties zorgen bij zowel ouders als bij het kind zelf.

Een jong kind met milde neuromotorische problemen, bijvoorbeeld Developmental Coordination Disorder (DCD), kan problemen hebben met het aankleden en de vaardigheden die het aankleden vooraf gaan. Sommige peuters met DCD zullen niet helpen tijdens het aankleden door de armen omhoog te heffen of het been en de voet uit te strekken. Sommige van deze kinderen zullen, in tegenstelling tot normaal ontwikkelende kinderen, niet snel zeggen dat hij/zij het zelf wil proberen. Ze zullen eerder hulp wensen. Deze kinderen kunnen ook meer problemen hebben met de volgorde van het aankleden en hoe de kleren op het lichaam passen. Zij kunnen een lager ontwikkeld lichaamsplan hebben waardoor sokken en schoenen aantrekken ook moeilijker wordt. Knopen, ritsen en schoenveters dichtmaken kan trager ontwikkelen. Soms ligt aan de oorzaak hiervan een krachttekort, soms is het plannen van een taak moeilijk, soms liggen er meerdere oorzaken aan de basis. Ga steeds

tijdens je klinisch onderzoek op zoek naar de **oorzaak van het probleem** bij ieder individueel kind.

Daarbij kunnen zich ook nog **andere problemen** voordoen. Bepaalde kinderen kunnen niet tegen bepaalde texturen of stoffen op hun huid. Controleer dit ook vooraleer je begint met oefenen en hou daar zeker rekening mee tijdens de behandeling (bepaalde stoffen en texturen vermijden, het kind geleidelijk in contact laten komen met bepaalde stoffen, ...).

Onthou goed dat een kind met DCD een taak soms volledig correct kan uitvoeren, maar dat dit kind de taak waarschijnlijk altijd trager zal uitvoeren in vergelijking met anderen. **Geef** het kind dus voldoende **tijd**.

Het kan best zijn dat bepaalde kinderen minder problemen hebben met het aan- en uittrekken van hun kleren in de thuissituatie, omdat ze het daar geleerd hebben, maar dat ze wel moeilijkheden ondervinden op school, in de turn- of zwemles, in andere omstandigheden... We moeten er dus altijd voor zorgen dat de **transfer** naar het **dagelijks leven** gemaakt wordt.

1.1. Normale ontwikkeling

Elk kind ontwikkelt op een verschillend tempo. Wanneer een kind bepaalde vaardigheden ontwikkelt hangt af van de fijne en grove motoriek maar ook van de motivatie van het kind om te leren. Om tot zelfstandig aankleden te komen heeft men verschillende jaren nodig. Het is belangrijk dat als je een kind van een bepaalde leeftijd in je praktijk krijgt die problemen heeft met het aankleden, dat je goed weet wat je kan verwachten, maar belangrijker, wat je nog niet mag verwachten van een kind op een bepaalde leeftijd. Daarom geven we hieronder een overzicht wat zich op welke leeftijd tijdens een normale ontwikkeling voordoet.

Onthoud echter goed: deze leeftijden zijn puur een richtlijn! Deze leeftijden verschillen lichtjes van bron tot bron.

Leeftijd	Vaardigheid
1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Helpt mee door de armen en benen in de lucht te houden tijdens het aankleden ▪ Trekt schoenen en kousen uit
2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trekt niet-gesloten jas uit ▪ Trekt schoenen uit ▪ Helpt om broek naar beneden te duwen ▪ Vindt de mouwen in T-shirts
2,5 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan zich zelfstandig uitkleden ▪ Kan een broek met een rekker omhoog trekken en naar beneden duwen ▪ Probeert kousen aan te trekken ▪ Kan hemdje aantrekken, zonder knopen dicht te maken ▪ Kan een grote knoop openmaken
3 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan T-shirt aantrekken met hulp ▪ Trekt T-shirts zelfstandig uit ▪ Kan jas zelfstandig aantrekken ▪ Kan schoen aantrekken zonder te sluiten (kan verkeerde voet zijn) ▪ Trekt sokken aan (hiel kan op verkeerde plaats zitten) ▪ Kan broek zelfstandig naar beneden doen ▪ Kan ritsen open- en dichtdoen, zonder de rits bij elkaar of uit elkaar te moeten brengen ▪ Kan grote knopen vooraan dichtmaken
3,5 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan de voorkant van kleren vinden ▪ Kan drukknoppen en ritsen vooraan dichtmaken ▪ Kan de rits volledig openen ▪ Kan wanten aantrekken ▪ Kan 3 tot 4 knopen sluiten

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan schoenveters en riem openmaken
4 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan een riem vastmaken ▪ Kan de rits zelf dichtmaken ▪ Trekt sokken juist aan ▪ Kan schoenen aantrekken met een beetje hulp ▪ Kent voor- en achterkant van kleren ▪ Kan zich zo goed als zelfstandig (minimale assistentie) aan- en uitkleden (zonder schoenen met veters)
4,5 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan in broek stappen en hem optrekken ▪ Kan riem in 'loop' steken
5 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aankleden zonder hulp of supervisie ▪ Kan zich correct aankleden
5-7 jaar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kan veters strikken

2. Het aankleden aanleren

Vele kinderen met milde neuromotorische aandoeningen hebben nood aan een schema of een leidraad. Dit kan door middel van pictogrammen aan te bieden. Eenmaal de kinderen zich kunnen aankleden zullen sommige genoeg hebben aan één algemeen pictogram die 'het aankleden' voorstelt, andere zullen voor één of meerdere taken pictogrammen nodig hebben die alles stap voor stap voorstellen. Hieronder overlopen we het aanleren van alle kledingstukken apart.



2.1. Broek en onderbroek

▪ **Richtlijnen normale ontwikkeling:**

- Rond 2 jaar: helpt om broek naar beneden te duwen
- Rond 2,5 jaar: kan een broek met een rekker omhoogtrekken en naar beneden duwen
- Rond 3 jaar: kan broek zelfstandig naar beneden doen
- Rond 4 jaar: kan zich zo goed als zelfstandig (minimale assistentie) aan en uitkleden

Figuur 1: Pictogrammen aankleden (gratisbeloningskaart.nl)

ankleden zonder assistentie

▪ **Waar kan het fout lopen?**

- Het evenwicht bewaren kan moeilijk zijn
- De dubbeltaak van op één been staan en ondertussen de bovenste ledematen coördineren om de broek omhoog te trekken kan moeilijk zijn
- Voor en achterkant van de broek onderscheiden
- Motorische planning

▪ **Tips:**

- Wanneer het kind voor -en achterkant van de broek niet kan onderscheiden door het etiket, kan je ook een lachend gezichtje in de voorkant van de broek bevestigen. Als het kind de broek dan aantrekt kan het steeds controleren of het lachend gezichtje zichtbaar is.
- Een losse pyjamabroek aantrekken is gemakkelijker! Daarom beginnen we met een dergelijke losse broek, want dat zorgt voor succeservaringen.
- We kunnen in de beginfase de broek steeds klaarleggen zodat het kind ziet hoe de benen erin moeten.

- Na het uittrekken van de kleren, voor aanvang van een sportles, controleer of het kind de kleren al juist heeft klaargelegd om ze nadien vlot te kunnen aantrekken
- Controleer of het kind de broek juist aan heeft na het aankleden. Zo niet, leid hem via vragenstelling naar een oplossing.
- Als het kind moeilijkheden heeft met het aantrekken van een broek met knop, laat hem dan een broek met rekker dragen.

2.2. T-shirt en trui

▪ **Richtlijnen normale ontwikkeling:**

- Rond 1 jaar: steekt armen in de lucht om te helpen het T-shirt aan te trekken
- Rond 2 jaar: vindt de mouwen in het T-shirt
- Rond 3 jaar: kan T-shirt aantrekken met hulp, trekt T-shirt zelfstandig uit
- Rond 4 jaar: kent de voor- en achterkant van kleren, kan zo goed als zelfstandig een T-shirt aantrekken

▪ **Waar kan het fout lopen?**

- Voor- en achterkant van het T-shirt onderscheiden
- Vindt de gaten voor de armen in het T-shirt niet
- Motorische planning

Via de backward-chaining techniek kunnen we ook het kind het T-shirt leren aantrekken. Eerst gaan we samen het T-shirt over het hoofd van het kind trekken, samen de ene arm door het gat steken, de andere arm door het gat en samentrekken we het T-shirt omlaag. Bij elke stap gaat het kind iets meer zelfstandig doen, bv. we doen alles samen maar op het einde gaat het kind alleen het T-shirt omlaag trekken. Zo eindigen we steeds met een succes-ervaring.



▪ **Tips:**

- We laten het etiketje in het T-shirt steeds hangen zodat het kind aan de hand daarvan kan zien wat de binnen-, buiten-, voor- en achterkant is! Het etiketje van een T-shirt komt altijd op de rug!
- Neem om te beginnen T-shirts die goed stretchen of T-shirts die groot genoeg zijn zodat het kind niet vast komt te zitten in de T-shirt.
- Het aantrekken van een T-shirt kan je gemakkelijker maken door te kiezen voor T-shirts met een print op de voorkant. Een andere optie is een pictogram met een duimpje te labelen op de voorkant van het T-shirt.
- Als het kind moeilijkheden heeft met het aandoen van T-shirts met lange mouwen, kies dan meer voor T-shirts met korte mouwen.

2.3. Sokken

▪ **Richtlijnen normale ontwikkeling:**

- 1 jaar: trekt kousen uit
- 2,5 jaar: probeert kousen aan te trekken
- 3 jaar: kan sokken aantrekken (de hiel kan op de verkeerde plaats zitten)

- 4 jaar: kan sokken juist aantrekken
- **Waar kan het fout lopen?**
 - Onvoldoende balans
 - Bemoeilijkte coördinatie van been, voeten en handen
- **Mogelijk stappenplan bij het leren aantrekken van sokken:**
Sokken aantrekken is vaak het moeilijkst. Wacht daarmee tot het laatst.

Mogelijk stappenplan om de sokken te leren aantrekken:

1. Leg de sok neer met de hiel aan de onderzijde
2. Steek de 2 duimen in de sok, met de vingers aan de buitenkant
3. Strop de sok op door de vingers naar boven toe te bewegen
4. Zet het overblijvend puntje van de sok aan de top van de voet
5. Haak de duimen goed vast aan de sok en trek de sok omhoog over de enkel
6. Controleer of de hiel op de correcte plaats zit



Figuur 3: Stappenplan sokken aantrekken

- Spreek bijvoorbeeld af dat je kind één sok zelf aantrekt en jij de andere en laat hem pas later beide sokken zelf aantrekken.
- Start desnoods met hem eerst het laatste deel van de sok te laten optrekken. Daarna kan je opbouwen dat het kind steeds meer zelfstandig doet.

Eens ze het aanleren onder de knie hebben kunnen we het kind verschillende sokken laten uitproberen in verschillende stoffen, met en zonder voorgevormde hiel, lange en korte sokken.

- **Tips:**
 - Start met gemakkelijke, ruime en korte sokken zonder draden aan de binnenkant. Als je sokken vindt zonder voorgevormde hiel, dan kunnen deze zeker handig zijn.
 - Sokken waarbij de hiel in een andere kleur zijn kunnen hierbij ook handig zijn.
 - Als het kind moeite heeft met het open houden van de sok, kan je eventueel de elastische band van de sokken openknippen om te oefenen.

2.4. Schoenen

▪ **Richtlijnen normale ontwikkeling:**

- 1 jaar: trekt schoenen uit
- 3 jaar: kan schoenen aantrekken zonder te sluiten (mist nog in links-rechts)
- 4 jaar: kan schoenen zelfstandig aantrekken (met eventueel kleine bijsturingen)

▪ **Waar kan het fout lopen?**

- Onvoldoende balans (in schutterstand)
- Schoen aan de verkeerde voet aantrekken
- Bemoeilijkte coördinatie van been, voeten en handen

▪ **Mogelijk stappenplan bij het leren aantrekken van schoenen:**

Je kan het kind de schoen leren aantrekken volgens een stappenplan:

1. Schoenen correct naast elkaar zetten
2. ene schoen oppakken en de veters vergroten
3. De schoen vasthouden ter hoogte van de klep en de hiel
4. De voet in de schoen steken
5. Trekken aan de hiel van de schoen tot de voet volledig in de schoen zit
6. Controleren of de hiel van de schoen niet dubbel zit
7. De klep van de schoen omhoog trekken
8. Veters sluiten (zie puntje 2.4.)

Men kan het kind leren om de schoenen aan te trekken vanuit verschillende posities. Je begint best in zit op de grond, daarna opbouwen naar zit op een bankje of verhoogje (bv. de trap) waarbij de voeten gesteund zijn en eventueel aanleren om de schoen aan te trekken vanuit stand.

- Men kan variëren in het type schoen
- Variëren in de plaats van het aantrekken van de schoen
- Speel met de lichtsterkte, de ondergrond, de tijdslimiet...

Het kind moet de opdracht natuurlijk leren uitvoeren in het dagelijkse leven. Dit betekent dat zowel in school, tijdens sportlessen, thuis onder tijdsdruk... het kind de schoenen uiteindelijk moet kunnen aantrekken. Betrek de ouders en de school hierbij om het leerproces te ondersteunen en bij te sturen. Maak duidelijke afspraken over het leerproces, de tijd, de druk die op het kind wordt gezet...

- **Tips:**
 - Als het kind de schoenen aan de verkeerde voet blijft aantrekken, kun je aan de binnenkant van beide schoenen een gekleurd bolletje tekenen. Je leert het kind eerst de schoenen naast elkaar te zetten zodat beide bolletjes naar elkaar kijken vooraleer de schoenen aan te trekken.
 - Wanneer het kind moeite heeft met de hiel in de schoen te krijgen kan gebruik gemaakt worden van een schoenlepel.

- **Mogelijke REDICODIS-maatregelen:**
 - Op school kan je zorgen dat het kind een plaats alleen heeft waar hij zijn schoenen in alle rust kan aantrekken.

2.5. Veters strikken

Een kind zijn schoenen laten aantrekken is al een karwei op zich, de veters ervan strikken kan nog extra moeilijkheden opleveren. Dat is een complexe taak die reeds veel organisatie vergt. Het vraagt niet enkel fijn motorische vaardigheden, ook ruimtelijke planning is een must. Zij het nu net dat kinderen met mild motorische problemen hierbij een probleem kunnen ondervinden. We verwachten van onze kinderen dat eens ze in het eerste leerjaar zitten ze dit moeten kunnen, zodat ze tijdens de turnles zelfstandig hun schoenen kunnen vastmaken. Bij kinderen met mild neuromotorische problemen wordt deze vaardigheid vaak pas later bereikt. Om hen te helpen tot deze vaardigheid te komen overlopen we even het proces van aanleren.

- **Richtlijnen normale ontwikkeling:**
 - 5-7 jaar: kan veters strikken
 -

- **Waar kan het fout lopen?**
 - Het kind wil teveel complexe handelingen in één keer uitvoeren waardoor hij de vaardigheid niet onder de knie krijgt. De volledige handeling in één keer aanleren is dan ook zeer moeilijk.
 - Wanneer je als ouder voor het kind staat om het te tonen moet het kind dit proces spiegelen wat het nog lastiger maakt.
 - De houding waarin je je kind leert veters strikken kan ook invloed hebben. Bij het veters strikken is het het beste wanneer je kind op de grond zit en zijn schoen aantrekt. Indien je echter opmerkt dat het kind in die houding een groot verlies heeft van tonus in de romp en daardoor moeilijkheden ondervindt met fijn motorische handelingen is het aan te raden om hem een stabiele zit te geven. Zo kan je hem op een stoel zetten waarbij hij tegen de leuning steunt, zijn knie opheft en zijn voet op de stoel bijplaatst.

▪ **Mogelijk stappenplan bij het leren strikken van veters:**

Net omdat het om een ingewikkelde handeling gaat is het belangrijk om de vaardigheid in verschillende stappen aan het kind aan te leren. Als je het veters strikken voordoet, kan het kind het namelijk niet meteen goed nadoen.

Leer eerst het knopen maken en oefen dit tot het geautomatiseerd is. Vervolgens leer je hem hoe hij zijn veters moet strikken. Plaats je hierbij achter het kind zodat er geen probleem ontstaat met spiegelbeeld. De handeling kan opgedeeld worden in tien stappen:

1. Beide veters vastpakken, elk in een hand.
2. De veters over elkaar heen leggen.
3. De ene veter onder de andere doorhalen.
4. Strak trekken: nu is er een platte knoop.
5. Met de ene veter (meestal aan de linkerkant) een lus maken.
6. De andere veter om de lus heen slaan.
7. En daarna eronder door trekken.
8. Pak met je rechterhand de linker lus
9. En met je linkerhand de rechter lus.
10. De lussen aantrekken en de veters zijn gestrikt!

Dit is echter niet de enige mogelijke manier om een kind te leren veters strikken. Het kan ook aangeleerd worden via een verhaaltje waarbij men dus na het maken van de platte knoop twee konijntjes maakt. Vervolgens loopt het ene konijntje rond de boom, kruipt door het holletje en zo vormt men de strik. Het strikken met twee lussen is niet zo eenvoudig voor de fijne motoriek, maar het strikken op een volwassen manier is ruimtelijk niet gemakkelijk.

Oefen met verschillende materialen: dikke veters, dunne veters, lange en korte veters en linten. Oefen bijvoorbeeld met een sjaal om je buik of je nek. Laat je benen bij elkaar binden of oefen met een schort.

- Er kan afgewisseld worden in het type veters (dikke veters, dunne veters, platte veters, ...)
- Er kan afgewisseld worden in het type schoen (sportschoenen, bottines, rijglaarzen)
- Het kind kan ook in stresssituaties zijn schoenen proberen dichtknopen (bijvoorbeeld oefenen onder tijd). Kinderen die niet goed kunnen omgaan met stresssituaties, laat je best niet te veel oefenen onder tijdsdruk.

- Het kind kan ook in stresssituaties zijn schoenen proberen dichtknopen (bijvoorbeeld oefenen onder tijd). Kinderen die niet goed kunnen omgaan met stresssituaties, laat je best niet te veel oefenen onder tijdsdruk

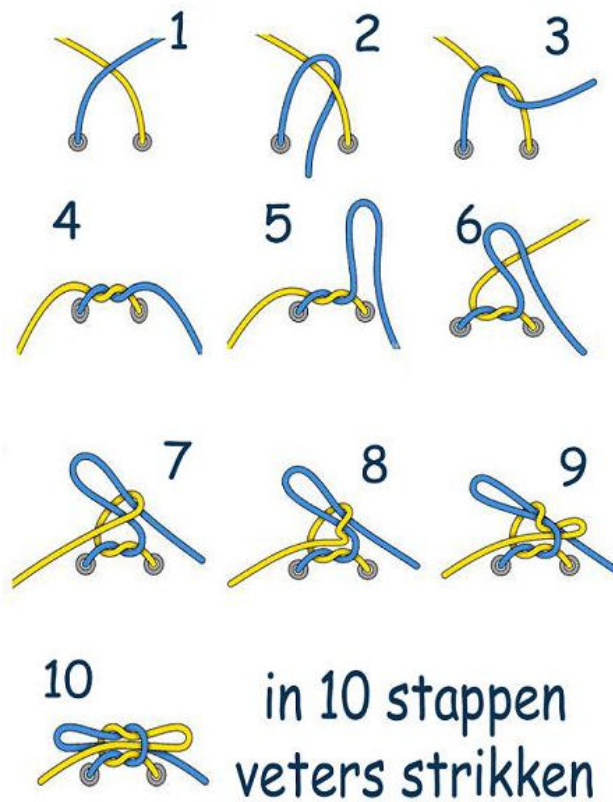
Tips:

- Veters strikken lukt het beste wanneer het kind op de grond zit en zijn schoen aantrekt. Indien je echter opmerkt dat het kind in die houding een groot verlies heeft van tonus in de romp en daardoor moeilijkheden ondervindt met fijn motorische handelingen is het aan te raden om hem een stabiele zit te geven. Zo kan je hem op een stoel zetten waarbij hij tegen de leuning steunt, zijn knie opheft en zijn voet op de stoel bijplaatst.
 - Geef je kind een paar van je eigen veterschoenen. Dat is makkelijker omwille van de grootte.
 - Oefen het strikken zittend op de grond, want dat is ook de houding en het perspectief dat je kind zal aannemen wanneer hij het later zelf zal doen.
 - Ga achter je kind zitten. Als je het voordoet terwijl je voor je kind staat, krijgt het een soort spiegelbeeld van de bewegingen te zien en dat maakt het er niet makkelijker op.
- Het is van groot belang om niet alle stappen in één tijd aan te leren. Voer de handeling samen uit en biedt per oefensessie minder hulp aan. Hierbij kan je ook gebruik maken van tekeningen waarop het kind kan volgen in welke volgorde de veter gestrikt worden

- Rijmpjes kunnen het kind altijd stimuleren om iets te blijven herhalen en zo te oefenen. Dit is een voorbeeld van een rijmpje dat je kan zingen tijdens het oefenen van veters sluiten:

*Britt heeft zelf de veters gestrikt van haar schoenen
Daarom verdient ze een paar dikke zoenen
Vrolijk loopt ze rond met een strik
En de allertrotste, dat ben ik!*

- Wanneer het kind de vaardigheid heeft bereikt kan een veterstrikdiploma uitgereikt worden. Vermeld dit ook reeds bij aanvang van de therapiesessies. Dit vormt een stimulans voor het kind (zie bijlage 3).
- Er bestaat een Applicatie voor smartphones die je stap voor stap uitlegt hoe je leert strikken. Deze kan handig zijn als de ouders een touchpad hebben en ze zo interactief willen oefenen. De App. is te vinden op: http://app.applereports.com/?page_id=61
- Een handige site om te leren strikken is <http://www.fieggen.com/shoelace/index.htm> Hier vind je verschillende manieren van strikken stap voor stap uitgelegd. Ook tips over veters vind je hier terug.



- Er bestaan heel wat boekjes die je kan gebruiken tijdens het leren strikken. Deze bevatten meestal een leuk verhaaltje en eventueel wat tips voor het leren strikken (zie '5. Referenties, nuttige boeken en handige links').
- Er zijn ook heel wat voorgemaakte 'oefenplanken' of 'oefenschoenen' op de markt (zie figuur 9,10 en 11).



Figuur 9, 10 en 11: oefenschoenen en -borden.

- **Mogelijke aanpassingen:**

- Om het proces van knopen visueel en ruimtelijk duidelijker te laten verlopen kan je de veters aanpassen. Koop een paar veters van een andere kleur dan in de schoenen zit. Knip alle 4 de veters doormidden en knoop van iedere kleur een stuk aan een stuk van de andere kleur. Rijg deze nieuwe tweekleurige veters in de schoenen. Doordat de twee uiteinden van beide veters nu een andere kleur hebben, kan het kind de handelingen voor het veteren beter volgen en nadoen.
- Blijft veteren te moeilijk, rijg er dan elastische veters in die niet losgemaakt hoeven te worden of ga over op schoenen met klittenband of gespen. Zorg er wel voor dat ze stevig om de voet zitten zodat het kind er steun aan heeft. Probeer op een later moment zeker nog eens de schoenen met veters, soms kan het dan weer vlotter gaan! Er zijn verschillende mogelijkheden op de markt om het makkelijker te maken!
- Op volgende site vindt u een overzicht van mogelijke alternatieven voor het strikken van veters: <http://www.veterszonderstrikken.nl/instructie.html>



Figuren 12, 13, 14 en 15: alternatieven om veters te strikken (vlnr. Velcro's, lockveters, variant lockveter, 'Greeper' en 'veters zonder strikken')



2.6. Jas aan- en uittrekken

▪ Richtlijnen normale ontwikkeling:

- Rond 2 jaar: kind kan niet gesloten jas uittrekken
- Rond 3 jaar: kind kan zelf de jas aandoen (zonder dicht te maken)

▪ Waar kan het fout lopen?

- Motorische planning
- Coördinatie

▪ Mogelijk stappenplan bij het leren aantrekken van een jas:

- Leer je kind zelf zijn jas van de kapstok nemen en aan te trekken.
- Er bestaan verschillende manieren voor de jas aan te trekken. Vraag altijd na in de school welke methode ze gebruiken in school. Aan heel jonge kinderen wordt vaak geleerd de jas open op de grond te

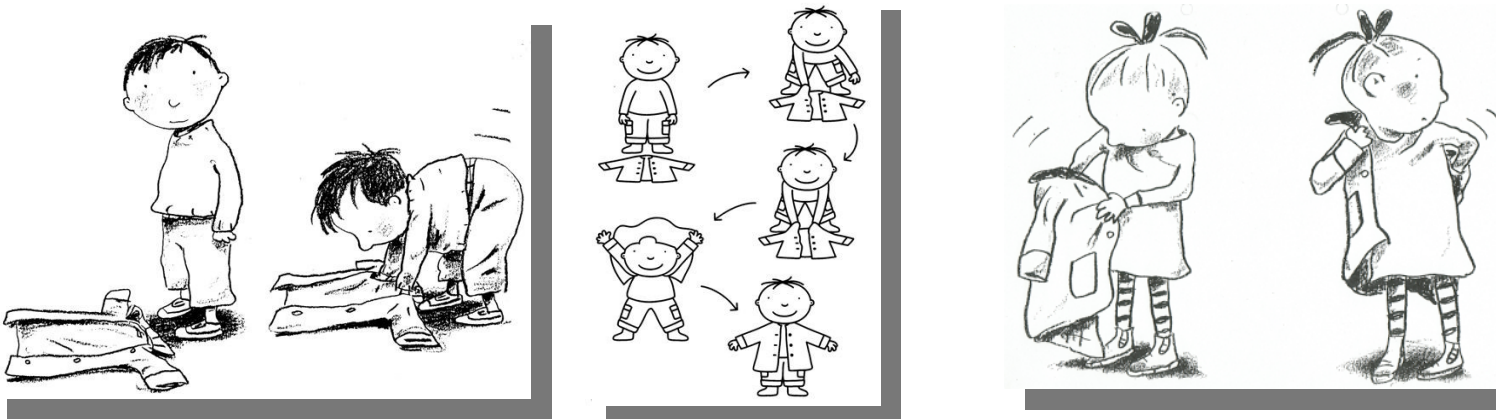
leggen met de regenkap bij de voeten en de binnenkant naar boven. Daarna stop je beide handen in de mouwen en gooi je de jas over je hoofd.

- Het stappenplan gaat dan zo:
 1. Jas op de grond (zorg dat de binnenkant naar boven kijkt, de kap ligt aan de voeten)
 2. Eén hand in de mouw
 3. Nog een hand in de mouw
 4. Omhoog met de handen
 5. Jasje aan

Hierbij kan je dan een versje zeggen:

*Ik leg mijn jasje neer,
een hand in de mouw
en nog een keer.
Omhoog die handen allebei.
Ik heb mijn jasje aan :
flink van mij !*

- Op sommige scholen wordt geleerd om de jas eerst over de schouders te leggen met de regenkap op je hoofd. Vervolgens moeten ze de rechterarm in de rechtermouw en de linkerarm in de



linkermouw stoppen.

Figuur 16, 17 en 18: jas leren aantrekken

- Indien de methode die in school gebruikt wordt niet haalbaar is voor het kind, zorg er dan voor dat de juf jouw methode kent.

- Bij kinderen met motorische problemen moet je er vaak op wijzen wat ze stap voor stap moeten doen. Vooral dat ze de jas moeten vasthouden met de andere hand. Geef desnoods fysieke begeleiding.
 - Varieer met het soort jassen, de stof, de zwaarte van de jas...
 - Voer de tijdsdruk op
 - Oefen deze vaardigheid ook op verschillende plaatsen. Het uiteindelijke doel is dat als het kind buiten wil gaan spelen dat het zijn eigen jas kan aantrekken en naar buiten gaan.
- **Tips:**
 - Zorg voor een grote lus aan de jas, zodat je kind deze gemakkelijker zelf aan de kapstok kan hangen
 - Maak er een gewoonte van om het kind zelf zijn jas te laten openen en aan de kapstok te hangen. Ook al duurt dit wat langer, hij oefent zelf het openen van de rits en het uittrekken van de jas. Geef dit mee aan de ouders.
- **Mogelijke REDICODIS-maatregelen:**
 - Sommige kinderen met DCD vinden het moeilijk om hun kapstok terug te vinden. Geef hen dan liever een kapstok voor of achter in de rij in plaats van middenin. Dat zal er bovendien voor zorgen dat ze meer plaats hebben om hun jas aan en uit te trekken zonder omgestoten te worden door een medeleerling.
 - Je kan het kind ook een aantal seconden vroeger laten vertrekken zodat het kind op zijn gemak zijn jas kan aantrekken.
 - Als het voor het kind te moeilijk is om de jas van op de grond over zijn hoofd te gooien, dan kan je hem ook de jas op een tafel laten leggen.



Figuur 19: Jas aantrekken (Uit 'Als je kind het zelf niet kan')

2.7. Knopen dichtmaken

- **Richtlijnen normale ontwikkeling:**
 - Rond 2,5 jaar: kind kan een grote knoop openmaken
 - Rond 3 jaar: kind kan grote knopen vooraan dichtmaken
 - Rond 3,5 jaar: kind kan 3 tot 4 knopen dichtmaken
 - Rond 4 jaar: kind kan zelfstandig alle knopen openmaken en dichtmaken

- **Waar kan het fout lopen?**
 - De combinatie van bimanuele coördinatie met fijne motoriek kan moeilijk zijn voor een kind met een milde neuromotorische stoornis.

- **Mogelijk stappenplan bij het leren open- en dichtmaken van knopen.**
 - De taak kan eerst expliciet aangeleerd worden: “Je neemt het knoopje in je ene hand en het stukje stof met het knoopsgat in de andere hand. Duw het knoopje door het knoopsgat terwijl je met je andere hand het knoopsgat opentrekt.”
 - Daarna wordt de taak gedemonstreerd terwijl de taak expliciet wordt uitgelegd.
 - Nadien kan het kind het zelf proberen onder fysieke en verbale begeleiding.

 - Er kan gestart worden met grote knopen met een wijd knoopsgat, daarna kan er progressief met kleinere knopen met een kleiner knoopsgat geoefend worden.
 - Wanneer het dichtmaken van knopen te moeilijk is bij zichzelf, kan men eerst oefenen bij de kleren van een pop of op een jas die op tafel ligt, daarna kan men overgaan naar het dichtmaken van knopen op de jas die het kind zelf aanheeft. Er bestaan speciale ‘aankleed poppen’ die je hiervoor kan gebruiken (zie bijlage 2).
 - Men kan aanvangen in zit (kind is ondersteund), daarna kan er overgegaan worden naar stand.
 - Het dichtmaken van een knoop van een spijkerbroek is moeilijker (omdat de stof stugger is) en kan pas geoefend worden eens het kind het de taak reeds goed onder de knie heeft.

 - Het is belangrijk dat het kind de taak veel kan oefenen in het dagelijkse leven. Bv.: de jas dichtknopen in de drukke gang van de school.

- Er kan gewerkt worden op dubbeltaken. Bv: het kind de jas laten dichtknopen terwijl het een liedje aan het zingen is.
- Het is belangrijk dat het kind niet enkel de knopen van zijn eigen jas kan dichtknopen. Laat het kind eens spelen met de verkleedkoffer en verschillende jassen aantrekken om zich te verkleeden.

▪ **Tips:**

- Fijn motorische taken zoals knopen dichtmaken zijn gemakkelijker wanneer het kind goed gesteund zit (bijvoorbeeld op triptrap).
- Laat het kind altijd beginnen bij het onderste knoopje.
- Knopen dichtmaken van een kledingstuk met grote knopen en wijde knoopsgaten is gemakkelijker dan van een kledingstuk met kleine knopen en kleine knoopsgaten.
- Knopen dichtmaken van een kledingstuk dat voor het kind op tafel ligt, is gemakkelijker dan van een kledingstuk dat het kind aanheeft.
- Knopen dichtmaken van een kledingstuk dat iemand anders aanheeft of van een pop is gemakkelijker dan van een kledingstuk dat het kind aanheeft.
- Op dagen dat het turnles of zwemles is, laat je het kind kleren dragen zonder knopen.
- Laat de knoopjes van een blouse voor het grootste gedeelte dicht, zodat de blouse als een trui over het hoofd kan worden aangedaan.
- Het kind heeft bepaalde kledij met drukknoppen i.p.v. gewone knopen (voor bv. ochtenden met weinig tijd).
- Als het kind moeite blijft hebben met knopen, vermijd ze dan, of koop voornamelijk kledij met grote knopen en wijde knoopsgaten in plaats van met kleine knopen en kleine knoopsgaten.

2.8. Rits sluiten

▪ **Richtlijnen normale ontwikkeling:**

- Rond 3 jaar: kind kan ritsen openen en sluiten, zonder de rits bij elkaar of uit elkaar te moeten brengen.
- Rond 3,5 jaar: kind kan de rits volledig openen
- Rond 4 jaar: kind kan de rits volledig zelf sluiten

▪ **Waar kan het fout lopen?**

- Bij het begin van het dicht ritsen: het ene deel van de rits moet in het andere deel geschoven worden (vergt een goede fijne motoriek en een goede bimanuele coördinatie)

▪ **Mogelijk stappenplan bij het leren sluiten van een rits:**

Het openen van een rits is gemakkelijker dan het sluiten van een rits. Daarom wordt er best eerst geoefend op het leren openen van de rits.

- De taak wordt eerst expliciet aangeleerd: "Je neemt met één hand de rits vast tussen duim en wijsvinger en ritst de rits voorzichtig naar beneden."
- Daarna wordt de taak gedemonstreerd terwijl de taak expliciet wordt uitgelegd.
- Nadien kan het kind het zelf proberen met fysieke en verbale begeleiding.

Eens het openen van de rits vlot verloopt, kan het aanleren van het sluiten van de rits starten.

Eerst leert het kind de rits optrekken als de rits reeds in het gleufje zit.

- De taak wordt eerst expliciet aangeleerd. Er wordt in kindertaal uitgelegd dat de voorkeurshand de rits naar boven trekt en de niet-voorkeurshand de rits onderaan vasthoudt.
- Daarna wordt de taak gedemonstreerd terwijl de taak expliciet wordt uitgelegd.
- Het kind probeert eerst met fysieke en verbale begeleiding de rits omhoog te trekken zonder eerst de rits in het gleufje te steken (dit wordt eerst door de ouders gedaan)

Daarna leert het kind het ene deel van de rits in het gleufje steken en de rits op te trekken.

- Er wordt in kindertaal uitgelegd dat de rits (met eventueel een sleutelhanger aan) eerst helemaal beneden moet zijn. Er wordt uitgelegd dat de voorkeurshand de rits mooi beneden vasthoudt, terwijl de niet-voorkeurshand het andere deel in het gleufje van de rits schuift.
- Daarna wordt dit gedemonstreerd terwijl de taak expliciet wordt uitgelegd.
- Het kind probeert met fysieke en verbale begeleiding de taak uit te voeren.
- Het kind leert eerst om de rits dicht te doen als de rits al een beetje opgetrokken is (door ouder). Dan leert het kind om het ene deel van de rits in de gleuf van het andere deel te steken. Als deze 2 vaardigheden verworven zijn, kan geoefend worden om deze vaardigheden te verbinden.
- Het kind leert de rits te sluiten van verschillende ritsen. Er wordt progressief opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijker: grote ritsen

met een sleutelhanger, kleinere ritsen met sleutelhanger, kleinere ritsen zonder sleutelhanger, ...

- In de beginfase kan geoefend worden op het sluiten van een rits van een jas die op tafel voor het kind ligt of van een jasje van een pop. In een latere fase kan geoefend worden op het sluiten van een rits van een jas die het kind zelf aanheeft.
- Het is belangrijk dat het kind de taak veel kan oefenen in het dagelijkse leven. Bv.: de jas dichtritsen in de drukke gang van de school.
Bv.: de rits van de pennenzak dichtritsen.
- Er kan gewerkt worden op dubbeltaken.
Bv: het kind de jas laten dichtritsen terwijl het een liedje aan het zingen is.
Bv.: het kind de jas laten dichtritsen terwijl hij in de bus rechtstaat.
- Het is belangrijk dat het kind niet enkel de rits van zijn favoriete jas kan dichtritsen. Laat het kind eens spelen met de verkleedkoffer en verschillende jassen aantrekken om zich te verkleden.

▪ **Tips:**

- Leer het kind eerst de rits te openen en pas daarna te sluiten.
- Oefen met gemakkelijke ritsen (grote ritsen, ritsen die gemakkelijk tussen wijsvinger en duim vast te houden zijn, ...).
- Neem de handen van het kind vast terwijl je de taak uitlegt of tips geeft.
- Oefen eerst op een jas die op tafel ligt of op een jas die iemand anders aanheeft.
- Laat het kind gesteund zitten op een stoel aan tafel en leg het kledingstuk voor hem op tafel.
- Oefen daarna op een jas dat het kind zelf aanheeft.
- Een sleutelhanger aan de rits zorgt ervoor dat het kind meer grip heeft om de rits te openen en te sluiten.
- Laat het kind een jas dragen met knopen of velcro om naar school te gaan.
- Laat het kind op een stoel zitten als hij zijn jas aantrekt.
- Laat het kind tegen de muur staan als hij zijn jas aantrekt.
- Geef het kind tijd bij het sluiten van zijn rits.
- Als het kind moeite blijft hebben met het openen en sluiten van een rits, vermijd dan kledij met ritsen.

3. Algemene tips

De onderstaande tips voor ouders zijn zowel toepasbaar voor normaal ontwikkelende kinderen als voor kinderen met een milde neuromotorische aandoeningen. Deze laatste zullen misschien sneller gefrustreerd geraken omdat het

aankleden moeilijk is voor hen, maar deze tips gaan ook normaal ontwikkelende kinderen stimuleren en het aankleden leuker maken.

- Probeer **routine** te krijgen in het aan- en uitkleden. Vraag elke keer om het zelf te doen. Voor een kind is het niet duidelijk als hij het de ene keer wel moet doen en de andere keer niet. Je kan afspreken dat het kind het in het weekend of 's avonds alleen moet doen, maar 's morgens (op schooldagen) niet vanwege de tijdsdruk.
- Geef het kind 's morgens wat meer tijd om zich aan te kleden.
- Als je het kind iets moeilijker wilt leren aan- en uittrekken, neem dan eerst de tijd om dat aan te leren op een rustig moment, bijvoorbeeld in de vakantie.
- Voor kinderen geldt het principe: je kind leert het pas door het zelf te doen! Rek voldoende tijd uit om je kind de vaardigheid aan te leren. **Hoe meer hij kan oefenen, hoe beter** het zal gaan.
- Als er 's morgens bij het aankleden tijdsdruk is, helpt het om **'s avonds alle kleren klaar te leggen** in de juiste volgorde en zoals ze aangetrokken moeten worden. Aanvankelijk kunnen de ouders alles klaarleggen, later kan het kind dat zelf leren doen. Om die overgang makkelijker te maken kan je gebruik maken van pictogrammen om de volgorde aan het kind te laten zien. Een handig hulpmiddeltje is bv. het aankleedrooster uit "Klasse voor ouders" (zie bijlage 4). Hier volgen wat tips om de kleren klaar te leggen:
 - Leg de verschillende kledingstukken klaar, zodat je kind ze makkelijker kan aantrekken.
 - Leg ze zó dat wanneer je kind ze vastneemt, hij ze meteen juist vastheeft. Truitjes, T-shirts en kleedjes met de voorkant naar beneden. Broeken met de rits naar boven, zodat hij al zittend z'n benen erin kan steken.
 - Leg ze klaar in de volgorde dat ze moeten aangetrokken worden en van links naar rechts. Dit is niet essentieel, maar zo oefen je meteen ook de richting waarin de ogen moeten bewegen wanneer je kind begint te lezen.
 - Je kunt het gewoon ook op een stapel leggen met wat eerst aan moet bovenop.
- Geef het kind zoveel mogelijk **positieve bekrachtiging**. Prijs je kind eerst voor het feit dat hij zijn hemd zelf heeft aangetrokken. Daarna kan je hem vertellen dat de knoopjes fout zitten, maar dat hij het de volgende keer zeker juist zal doen.
- **Diploma's** kan je voor alle vaardigheden maken. Dit is een leuke manier om ze positief te bekrachtigen eenmaal ze de vaardigheid beheersen.
- Zoek kledingstukken die gemakkelijk aan -en uit te trekken zijn: een trainingsbroek met een elastiek, een rits in plaats van knopen, een pull of T-shirt met wijde hals, schoenen met velcro's, zeker op dagen dat er turnen of zwemmen is op school. Als de kinderen toch schoenen met veters dragen,

geef dan zolang als nodig hulp bij het strikken van de veters. Laat het kind eventueel zelf tot slot de dubbele knoop maken. Zelf de handeling afmaken geeft een beter gevoel dan eerst zelf beginnen en dan hulp nodig hebben om iets af te maken.

- Zorg voor een **grote lus aan de jas** zodat het gemakkelijker is om de jas aan de kapstok te hangen. Hang een sleutelhangertje aan de rits van de jas en rugzakjes.
- Geef het kind een behoorlijke hoeveelheid kleren om te kiezen, ook als zijn smaak afwijkt van de jouwe. Dit kan de motivatie om zich aan te kleden bevorderen. Kies samen met het kind de kleren uit. Zorg er echter voor dat de keuze van ieder type kledingstuk weer niet al te groot is. Zo is iedere ritssluiting net iets verschillend van een andere en het is voor veel kinderen dan ook het makkelijkst om bijvoorbeeld één jasje met rits te leren aantrekken.
- Laat labels/etiketjes in de kledij zitten, knip ze er niet uit! Deze zijn een goede leidraad bij het bepalen wat de voor-, achter-, binnen- en buitenkant is van de kledij. Etiketjes gaan altijd op de rug. Tekeningen staan meestal vooraan.
- **Oefenen met verkleedkleren** kan een heel leuke stimulans zijn voor kinderen om zich te leren aankleden. Ook spelen met poppen met bijhorende kleertjes kan het aan- en uitkleden bevorderen.
- Heeft u een smartphone of tablet? Dan kan deze applicatie (ontworpen door Sclera vzw) http://app.applereports.com/?page_id=54, die pictogrammen bevat, handig zijn bij deze doelgroep.
- Laat je kind zoveel mogelijk experimenteren!

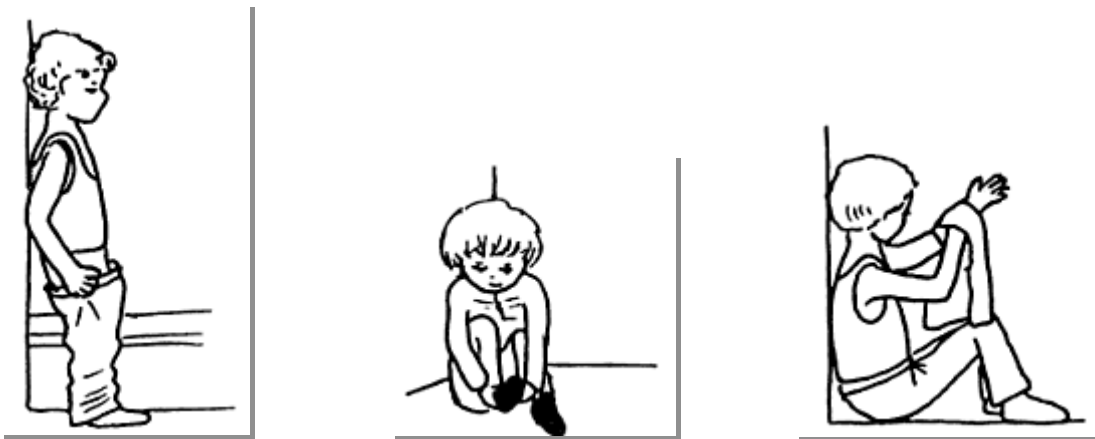
4. Algemene REDICODIS-maatregelen voor de school

Binnen het kader van de zorgverbreding in het onderwijs in Vlaanderen vormen REDICODIS-maatregelen een sleutelbegrip. REDICODIS is een letterwoord dat staat voor Remediëren, Differentiëren, Compenseren en Dispenseren. Er bestaat geen pasklare REDICODIS-lijst met maatregelen voor alle kinderen en jongeren met DCD! Het opstellen van een lijst met maatregelen moet maatwerk zijn voor het individuele kind.

Hieronder volgt een lijst met mogelijke algemene REDICODIS-maatregelen omtrent het aankleden op school:

- Sommige kinderen vinden het moeilijk om hun kapstok terug te vinden. Geef het kind op school een **kapstok vooraan of achteraan in de rij**, dat zal er bovendien voor zorgen dat ze meer plaats hebben om hun jas aan- en uit te trekken zonder omgestoten te worden door een medeleerling. Zorg eventueel voor een stoel om op te gaan zitten om de rits te sluiten.

- Bied het kind bij het aan -en uitkleden in de turn -of zwemles zoveel mogelijk comfort. Dat wil zeggen dat je hem **voldoende de ruimte geeft en een zitplaats** op de bank, zodat hij zijn evenwicht niet kan verliezen bij het uit -en aantrekken van zijn broek. Je zult merken dat het kind met DCD, wanneer er teveel drukte is, heel vlug zijn aandacht verliest. Gebruik indien mogelijk een kleedkamer met slechts een paar (wat minder drukke) kinderen, dit zal al veel verschil maken. Begeleid hem dan stap voor stap en leer hem ook de kleren netjes aan de kapstok te hangen of op de bank te leggen. Ga er niet van uit dat hij dat nu maar moet kunnen. Als hij het nooit geleerd heeft, zal hij het inderdaad niet kunnen. Spreek met de ouders af om daar ook thuis aan te werken.
- Bij kinderen met milde neuromotorische problemen kan het noodzakelijk zijn om een volgorde aan te bieden of ze **een duidelijk schema te laten** volgen. Zo kunnen ze zich meer focussen op de motorische handeling op zich en wordt de taak een stuk beter gestructureerd. Geef een kaartje met pictogrammen om de volgorde te laten zien waarin de kleren moeten worden aangetrokken.
- Geef een kaartje met **pictogrammen** die de aandachtspunten bij het aan- en uitkleden van een bepaald kledingstuk weergeven.
- Kinderen die problemen hebben met het bewaren van het evenwicht of een stabiele houding, kunnen er baat bij hebben eenvoudige handelingen uit te voeren terwijl ze op de grond, op een krukje met hun rug tegen de muur, of in een hoek zitten. Ze kunnen zich ook staand tegen de muur aankleden.



Figuren 20, 21 en 22: Ondersteund aankleden (Uit 'Als je kind het zelf niet kan')

- Voor kinderen die links en rechts of voor en achter niet uit elkaar kunnen houden, kun je een code in de kleding en schoenen aanbrengen. Een rode stip in een schoen betekent bijvoorbeeld dat die aan de rechtervoet komt, en een blauwe stip in de kraag van een trui dat dat de achterkant is. Je kan ook werken met lachende gezichtjes. Een lachend gezichtje aan de binnenkant van de trui aan de voorkant. Zo weet het kind als hij het lachend gezichtje kan zien, dan is de trui juist aangetrokken.



- Geef het kind in de turn- of zwemles de toestemming om **Figuur 23: Voorbeeld lachend gezichtje voor in de kledij** zodat het meer tijd heeft om zich uit te kleden. t vroeger verlaten zodat het meer tijd heeft om zich aan te kleden.
- Er moet rekening worden gehouden met kinderen die problemen hebben met sensoriek. Deze kinderen kunnen heel gevoelig zijn voor hoe bepaalde kleren aanvoelen. Het kan dat zij de armen altijd bedekt willen hebben, of labels niet kunnen verdragen in de nek. Ze kunnen de voorkeur geven aan zachte, ruime kleding als joggingpakken of truien van fleecce.

5. Referenties, handige boeken en nuttige links

- Boeken en brochures
 - Kinderen met Developmental Coordination Disorder
Als (ook) bewegen niet vanzelfsprekend is
Hilde van Waelvelde & Barbara De Mey
Standaard Uitgeverij
 - Mijn kind heeft DCD
Gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners
Griet Dewitte & Paul Calmeyn
Uitgeverij Lannoo
 - De motoriek van kinderen met dyspraxie, autisme, ADHD en leerstoornissen
Verbeter de coördinatie van uw kind
Lisa A. Kurtz
Uitgeverij Pica
 - Developmental Coordination Disorder
Sharon Cermak & Dawn Larkin
Uitgeverij: Singular
 - Je kind kan het zelf
Kinderen opvoeden tot zelfstandigheid
Marijke Bisschop & Theo Compennolle
Witsand Uitgeverij

- Als je kind het zelf niet kan
Els Rengenhart & Annelies Diesfeldt
Bohn Stafleu Von Loghum
Praktische handleiding voor dagelijkse activiteiten van een kind met een motorische handicap ten gevolge van een hersenbeschadiging, maar bevat ook handige tips die bruikbaar kunnen zijn voor kinderen met milde neuromotorische aandoeningen.
- Boeken voor kinderen
 - Aankleden met Fien en Milo
Pauline Oud
Doelgroep: voor peuters vanaf 24 maanden
Uitgeverij Clavis
 - De DCD survivalgids
Paul Calmeyn & Nico De Braeckeleeleer
Doelgroep: 8-12 jaar
Abimo Uitgeverij
 - Miko gaat vooruit
Een verhaal over een rendier met DCD (met tips voor ouders en leerkrachten)
Ciel Braeckenier, Diane Van De Steene & Hilde Ureel
Doelgroep: 7-12 jaar
- Boeken in verband met het leren strikken
 - Mijn veters zitten los!
Keith Faulkner
Uitgeverij Kluitman
 - Wat een klus, die veters strikken !
Brigitte Minne
Uitgeverij Deltas
- Artikels
 - Hoofdstuk 9: Daily livings skills and developmental coordination disorder
T. May-Benson, P. Ingolia & J. Koomar
Uit het boek "Developmental Coordination Disorder"
Sharon A. Cermak & Dawne Larkin
- Websites
 - Zorg- en werkkader voor kleuters, kinderen en jongeren met DCD in de klas
Vzw Dyspraxis: www.dyspraxis.be
 - <http://www.zappybaby.be/nl/kinderen/124700/je-peuter-aankleden>
 - <http://www.zwijsenouders.nl/Artikel/Kleuters-zelf-leren-aankleden.htm#>

- <http://www.famidoo.be/nl/Hoe-leer-ik-mijn-kind-zichzelf>
- http://raisingchildren.net.au/articles/getting_dressed.html/context/429 :
- http://preschoolers.about.com/od/development/a/learning_to_get_dressed.htm :
- http://raisingchildren.net.au/articles/getting_dressed.html/context/429
- http://preschoolers.about.com/od/development/a/learning_to_get_dressed.htm
- Gratis pictogrammen: <http://www.sclera.be/>