



Verzorging

De verzorging en persoonlijke hygiëne van mensen met een beperking zijn zeer belangrijk. Zij zijn vaak deels afhankelijk van de leiding hierbij. Daarom is het goed om hier aandacht aan te schenken.

Verzorging van de huid

Iemand die geen gevoel in de benen heeft, voelt de drukplekken op de benen niet. Drukplekken ontstaan op de huid door langdurige belasting/druk. Ze genezen soms maar zeer moeilijk, zeker als ze opengaan. Dat kan dus gevaarlijk zijn. Het is belangrijk de huid iedere dag goed na te kijken op rode plekken en na het wassen zorgvuldig af te drogen. Een schapenvacht in bed of in een rolstoel is een beproefd hulpmiddel tegen doorliggen/doorzitten.

Wassen

Onder de douche heeft het kind beide handen nodig. Het kind kan beter douchen terwijl het zit. Je kunt hierbij een douchestoel of douchestretcher gebruiken als hulpmiddel. Een stevige plastic tuinstoel werkt ook prima. Je kunt de ouders vragen of je de hulpmiddelen van thuis mag lenen. Je kunt eventueel via de thuiszorg hulpmiddelen lenen. Informeer ook eens bij het Rode Kruis in de plaats waar je op kamp gaat.

Tandenpoetsen

Besteed bij kinderen met een hersenbeschadiging, spierziekte of spina bifida, extra aandacht aan het tandenpoetsen. Tandbederf gaat bij hen sneller, doordat bijvoorbeeld de tong niet goed kan bewegen. Hierdoor kan het kind heel moeilijk restjes eten tussen tanden en kiezen wegduwen.

Naar de wc

Kinderen met een hersenbeschadiging hebben moeite met het beheersen van hun spieren. Vaak geldt dit ook voor de sluitspieren van blaas en darmen. Deze kinderen dragen luiers of moeten gekatheteriseerd worden. Sommige kinderen hebben een stoma. Dit is een uitgang aan de buitenkant van de buik. De urine of ontlasting wordt in een plastic zakje opgevangen.

Hygiëne

Om de hygiëne te bevorderen, is het ook belangrijk dat na een maaltijd de gemorste kruimels verwijderd worden van het blad van de rolstoel, van de kleren en de zitting onder het blad. Daar kunnen broeinesten ontstaan die irritaties kunnen geven op de huid of beestjes aantrekken vanwege de zoetheid.

Aan- en uitkleden

Een aantal zaken is van belang als het gaat om kleding en het aan- en uitkleden. Neem allereerst de tijd hiervoor, zeker op kamp. De kinderen moeten zich altijd al haasten om op tijd klaar te zijn 's morgens als de bus komt.

Kinderen met een verstandelijke beperking

Zeker voor kinderen met een verstandelijke beperking is het belangrijk om een stukje structuur te bieden. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de volgorde waarin ze kledingstukken moeten aantrekken. Alles in volgorde op een stapeltje leggen of aan haakjes ophangen, is daarom een idee. Een plaatje op de voorkant van een hemdje of broekje geeft aan welke kant voor moet en voorkomt dat het kind het achterstevoren aantrekt.

Kinderen met een lichamelijke beperking

Vraag het kind zelf welke hulp het nodig heeft.

Een paar tips voor het aan- en uitkleden:

- Leg de kleren op volgorde en binnen handbereik.
- Vertel aan het kind wat je doet.
- Beweeg het kind langzaam, zodat het tijd krijgt om te voelen wat er gebeurt en kan meegeven of meewerken.
- Begin bij het aankleden met die kant van het lichaam die het kind het minst gebruikt, de beperkte kant. Bij het uitkleden begin je juist met de goede kant.
- Bij kleren die over het hoofd moeten worden aangetrokken, laat je eerst het hoofd door de halsopening steken. Hierna trek je het kledingstuk verder over het hoofd heen.
- Pak niet de vingers en hand vast om daaraan te trekken, wanneer je een arm door een mouw wilt hebben. De meeste kinderen zullen hierop reageren door hun arm extra te buigen.
- Door de benen te buigen en te spreiden, is het gemakkelijker om een been in een broekspijp te steken. Trek niet zomaar aan een voet. Zeker als kinderen daar geen gevoel in hebben, gaat het aankleden alleen maar moeizamer.
- Kleding die liggend is aan te trekken, bijvoorbeeld een doorknoopbroek of -rok kan ook handig zijn, evenals kleding (ondergoed) met een zij- of voorsluiting. Bij slips met hoogopgesneden beenuitsnijdingen heb je meer ruimte, dus dat zit prettiger. Een tailleslip is hoger dan bijvoorbeeld een heupslip en is dus warmer aan de achterkant, waardoor je een koude rug voorkomt. Iemand in een rolstoel zit immers voortdurend stil en krijgt het daardoor eerder koud. En als je 't eenmaal koud hebt, ben je ook niet zo snel weer warm.

Tillen

Probeer het tillen van kinderen zo veel mogelijk te vermijden. Voor je rug, maar ook voor de veiligheid van het kind. Het is mogelijk om via de thuiszorgwinkel een tillift te lenen voor je kamp, deze wordt dan op de locatie waar je op kamp gaat afgeleverd. Overleg met de ouders van het kind welke tillift geschikt is en laat je informeren over hoe de lift werkt. Als je het kind zonder tillift gaat verplaatsen, laat de ouders dit dan voordoen. Zij weten wat de beste manier van tillen is en zeweten wat het kind zelfstandig kan.

Als je een kind toch moet tillen, doe dit dan altijd met twee personen. Wat algemene tips:

- Als je verplaatst van/naar een bed of rolstoel; zet deze vooraf op de rem.
- Beensteunen en armsteunen kunnen vaak van de rolstoel af voor extra ruimte.
- Beperk het hoogteverschil en de afstand tussen de verplaatsingen. Naar beneden verplaatsen is makkelijker dan naar boven.
- Vertel het kind wat je gaat doen en laat het kijken naar de plek waar je naartoe gaat verplaatsen. Laat het zoveel mogelijk steun zoeken (bijvoorbeeld voeten op de grond, of een arm al op de armluning van de stoel, voordat je verplaatst).

Tiltechnieken

Tijdens opkomsten en kampen zul je kinderen met een (lichamelijke) beperking regelmatig moeten tillen. Een kind met een hersenbeschadiging kan zo reageren dat het juist moeilijker wordt het te tillen en te dragen. De meest voorkomende reacties zijn:

- Bij het optillen houdt het kind zijn hoofd naar achteren, het gaat nog meer strekken en wordt stijf. Soms wordt het kind zo stijf dat zijn benen gaan kruisen. Het dragen wordt hierdoor extra moeilijk.
- Bij snel bewegen, treedt een schrikreactie op. Het kind maakt dan een onverwachte beweging, waardoor het bijna uit je handen schiet.

- Bij het oppakken kan het kind slap aanvoelen. Zijn hoofd hangt naar achteren en je hebt het gevoel dat het kind tussen je handen wegglijdt.
- Kinderen die veel onwillekeurige bewegingen maken, zijn moeilijk te tillen en te dragen. Die onrustige bewegingen worden vaak erger als je het kind oppakt, zeker als je dat te snel doet.
- Maak het tillen niet onnodig zwaar. Het is goed om jezelf niet teveel te belasten.
- Probeer zo weinig mogelijk te tillen. Als het kind kan kruipen of op een andere manier van de ene plaats naar de andere kan komen, benut die mogelijkheid dan.
- Neem de tijd voor het tillen, ook al is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Overhaast te werk gaan, geeft onnodige spanningen bij jezelf en bij het kind. Het oppakken en dragen dient zo rustig mogelijk te gebeuren. Als het toch snel moet, kun je het kind misschien iets in handen geven om het af te leiden. Kalmerend en rustig praten, helpt ook.
- Zorg voor voldoende ruimte. Bekijk eerst hoe je wilt gaan tillen, zodat je niet onnodig lang hoeft te sjouwen. Het kan heel lastig zijn om, als je al aan het tillen bent, nog iets opzij te moeten zetten om er langs te komen.
- Bedenk dat tillen op dezelfde hoogte eenvoudiger is dan van hoog naar laag of omgekeerd. Als een rolstoel een afneembare leuning heeft en vlak naast het toilet wordt gereden, hoef je bijna niet te tillen. Houd je rug zoveel mogelijk recht en laat je armen en benen het werk doen. Houd het kind zo dicht mogelijk tegen je aan.
- Probeer niet alleen iemand uit zijn rolstoel te tillen. Doe dit samen met iemand anders.
- Als je kinderen in en uit bed moet tillen, doe dit dan ook samen met iemand anders. Samen ben je gewoon sterker!
- Geef altijd aan wanneer je begint met tillen, bijvoorbeeld door te tellen.
- In een zwembad en onder de douche is het belangrijk dat je een goede en veilige manier van tillen gebruikt. Doe dit altijd minimaal met z'n tweeën, een links en een rechts. Doe een hand onder de oksel en de andere hand onder de knie door. Vervolgens gelijktijdig tillen.

Een andere manier van tillen: één persoon pakt de benen op vanaf de knieën, de ander gaat achter de persoon in de rolstoel staan en pakt hem onder de oksels vast. Dit is de Rautekgreep die je uitsluitend in noodgevallen kunt toepassen. Leen een tillift van ouders of thuiszorg! Zorg voor een (provisorisch) vloertje zodat de lift niet in het zand wegzakt.