

Påklädning

Tröja och kofta i rullstol



På-och avklädning av överkropp innehåller många moment som påverkas av personens resurser både vad gäller mental förmåga, muskelstyrka, balans i sittande och ledrörlighet.

Vi hoppas att exemplen i denna vägledning kan inspirera er som i det dagliga arbetet arbetar med att hjälpa andra med att få blus, tröja eller liknande av och på.

De metoder som används till tröja kan likaväl användas till skjorta, jacka mm.

Brehms Spilerdug ApS

Tlf.: + 45 5764 8351– E-mail: info@spilerdug.dk – www.spilerdug.se

Generellt

Något om kläder

I vårt arbete med på och avklädning av överkropp har vi bland annat erfårit:

- Kläderna ska passa!!
- V-hals, båtringning eller djup urskärning gör det lättare att få plagget över huvudet.
- Raglanärm ger större öppning och gör det lättare att få ärmen av eller på.



Rotation av överdel

För att få plats för plagget, våra händer mm. Behöver vi utrymme och att ryggen släpper från underlaget. Det uppnås lättast genom att rotera personens överkropp, till exempel genom att personen griper tag i motsatt armstöd, däck eller annat. Rotationen motsvarar att vi lättar i liggande ställning.



Strimla

Är ett vikt stycke spilerdug (här rosa). När man använder två strimlor samtidigt fungerar de som en sandwich, som plagget dras mellan. Då minskas friktionen mellan kropp och plagg samt mellan plagg och rullstolsrygg. Det ger ett bra skydd till huden, säkrar att plagget sitter på rätt plats och det avlastar hjälparen.



Strimla på armen

Vikt spilerdug, som "packar" in en arm så att ärmen lättare glider på eller av. Kom ihåg att placera öppningen på strimlan så att du kan använda den till fler områden och så att den är lätt att ta bort. Du kan ev. Använda ett hål till att fixera strimlan på handen, Se sid 12

Tröja på i rullstol— delvis aktiv person



Sätt på tröjan på armarna, starta med den "bästa armen" om det finns en skillnad.



Dra tröjan upp över bröstet.



Placera en strimla på personens huvud med öppning mot pannan så att den är lätt att ta bort. Denna strimla används också till ryggen.



Glid tröjan över huvudet och över spilerdugen.



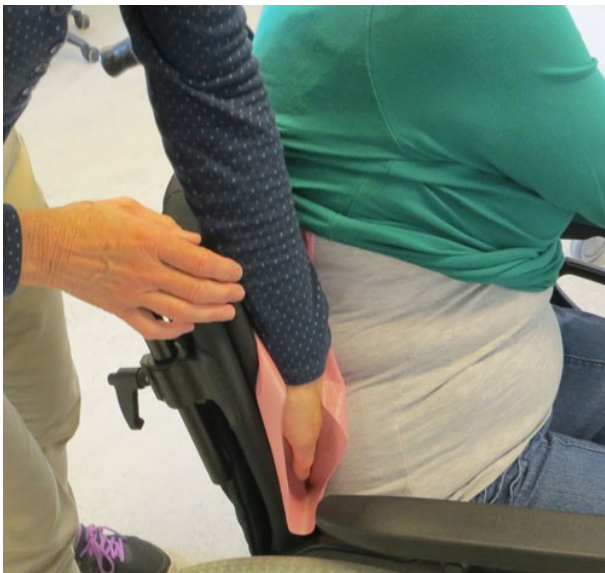
Rätta till spilerdugen i bägge sidor över skuldrorna så tröjan lättare kan glidas på plats.



Dra ner tröjan så långt du kan, ner mot rullstolsryggen.



Kom också ihåg att dra ner tröjan litet fram.



Låt personen ta tag om motsatt armstöd för att stimulera rotation av överkroppen.

Se sid 2.

Sätt handen i spilerdugens vikning och glid den ner till sittdynan.

Gör samma sak på motsatt sida.



Fäst ytterligare en bred strimla spilerdug på kanten av rullstolsryggen.

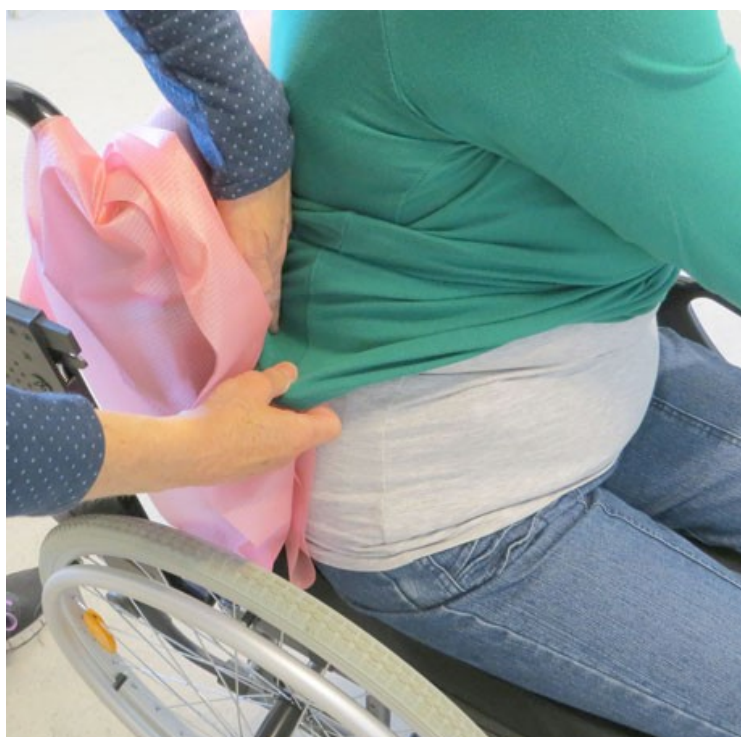
Kom ihåg att placera öppningen så att spilerdugen är lätt att ta bort och gärna så att du har en vikning du kan arbeta med.



Låt personen ta tag om motsatt armstöd för att stimulera till rotation av överkroppen. Se sid 2.

Sätt handen i vikningen på strimlan och glid den ner till rullstolsdynan.

Gör samma sak på motsatt sida.



Vik upp en liten kant på tröjan, 1-2 cm, sätt handen/fingrarna ner i vecket.

Glid ner tröjan mellan de två strimlorna spilerdug.



Gör samma sak på motsatt sida.

Beroende på person och material upprepas eventuellt proceduren tills tröjan är på plats.



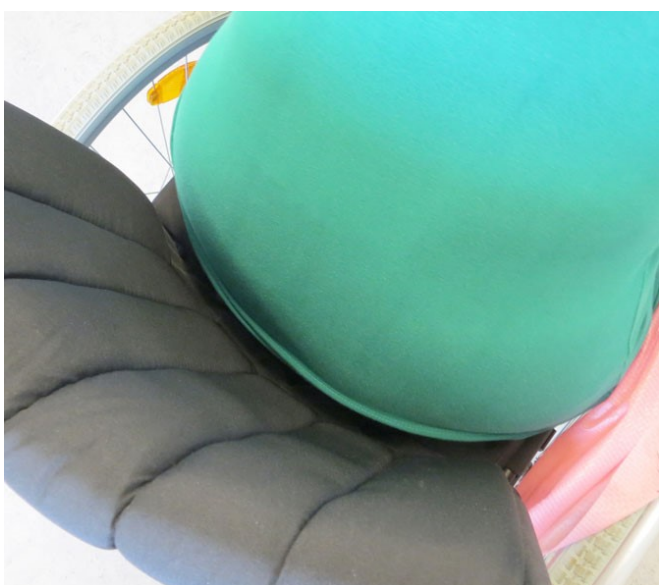
Ta bort den yttre spilerdugen först! Dra diagonalt i den yttersta delen.

Byt sida om spilerdugen skulle sitta fast.

Om personen roterar överkroppen på samma sätt som när spilerdugen placerades minskar motståndet ytterligare.



Ta bort den inre spilerdugen, den som är under tröjan, genom att dra i den del som vänder bort från kroppen.



Så!



Tröja av i rullstol—delvis aktiv person



Lägg två strimlor vikt spilerdug på varandra med vikningarna uppåt.



Gör en vikning på styckena, ca. 5 cm.



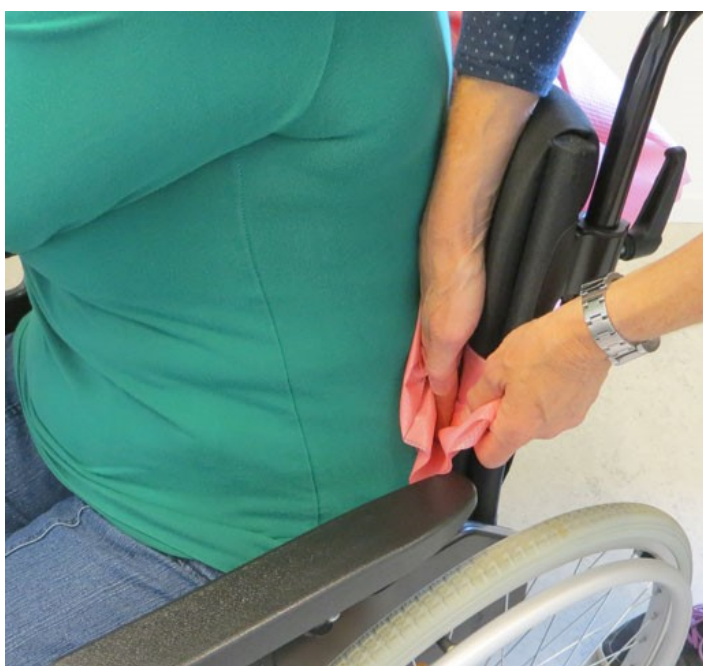
Fäst spilerdugen i kanten mellan personens rygg och rullstolsryggen.

Vikningen vänder in mot rullstolsryggen.



Sätt handen i vikningen och glid spilerdugsstrimlorna ner mellan personens rygg och rullstolsryggen.

Låt ev. personen ta tag om motsatt armstöd/hjul för att stimulera till rotation av överkroppen. *Se sid 2.*



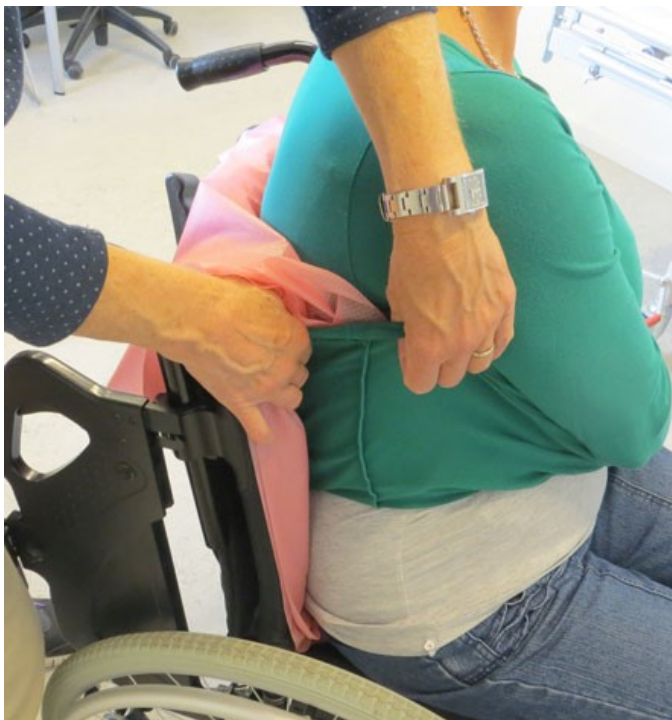
Gör samma på motsatt sida.



Vik tröjans nedre kant upp runt om den inre strimlan spilerdug och dra tröjan uppåt.

Håll ev i den yttre strimlan i början.

Låt ev. personen ta tag om motsatt armstöd/hjul för att stimulera till rotation av överkroppen. *Se sid 2.*



Gör samma sak i motsatt sida.



Kom också ihåg att dra upp tröjan fram.



Dra nu upp tröjan över bägge skuldrorna.



Använd den lösa änden inne i tröjan.
Placera den dubbelvikt på personens
huvud.



Samla ihop tröjan och glid bort
den över personens huvud medan
denne böjer i nacken.



Ta av ärmarna, en åt gången.
Utnyttja ev. spilerdugen, om en ärm är svår
att ta av.



Ta bort strimlan genom
att dra diagonalt i den del
som vänder bort från
kroppen.

Dra i etapper och byt sida
vid motstånd. Låt ev. per-
sonen ta tag om motsatt
armstöd/hjul för att sti-
mulera till rotation.

Kofta på i rullstol—delvis aktiv person



Här använder vi två strimlor spilerdug, en strimla till vardera arm.



Fäst strimlan runt den ena handens tumme.

Börja med den "svagaste armen", om det är skillnad.



Vik och forma spilerdugen runt handen.



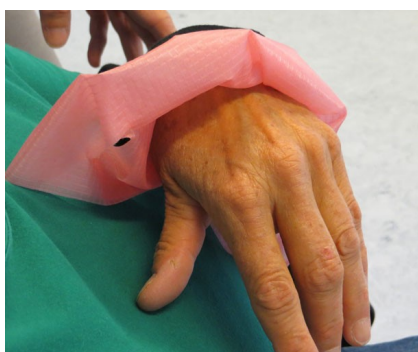
Vik strimlan runt armen och upp förbi armbågen.



Glid koftans ärm över handen.



Frigör nu strimlan från tummen och glid ärmén upp över armbågen.





Dra diagonalt i den yttre delen av strimlan. Dra tills vikningen är förbi armbågen men den ska inte lossna.

Byt dragriktning om du möter motstånd.



Placera den yttersta delen av strimlan upp på skuldran och glid ärmens på plats.



Frigör mer spilerdug och placera den på personens skuldra och övre delen av ryggen.



Dra koftan diagonalt/på skrå nedåt så att axelsömmen kommer bak på ryggen.

Se påklädning—Skjorta och tröja i säng sida 3



Sätt en strimla på plats på motsatta armen.

Dra tröjan snett nedåt och fram till motsatt sida.



Håll ärmhålan nära personens kropp och långt ner mot personens sträckta arm. Då krävs inte så mycket rörelse i skuldra och armbåge för att få armen på plats.



Glid på armen.



Placera delen av strimlan på den övre delen av ryggen.

Korrigera koftan så att sömmarna sitter som de ska på axlarna och i bägge sidor.



Låt personen luta sig framåt så att ryggen blir fri. Det kan göras över en säng eller ett bord till exempel.

Dra ner koftan bak på ryggen.



Ta bort de två strimlorna spilerdug.
Dra i den del som vänder bort från kroppen.



Kofta av i rullstol—delvis aktiv person



Gör en vikning på ca. 5 cm på en strimla spilerdug.

Fäst strimlan med vikningen in mot rullstolsryggen.

Låt ev. personen ta tag om motsatt armstöd/hjul för att stimulera till rotation av överkroppen. *Se sid 2.*



Sätt handen ner i vikningen och glid spilerdugen ner mellan personen och rullstolens rygg.



Glid strimlan ner till koftans kant.



Vik koftans nederkant upp över spilerdugen.



Gör samma sak på motsatt sida och glid upp koftan i bägge sidor.



Dra upp tröjan, eventuellt i etapper, till skuldrorna.



Använd den fria änden av strimlan.
Placera den, ordentligt vikt på personens huvud.



Samla ihop koftan och glid bort den över personens huvud, medan denne böjer på nacken.



Glid av ärmarna med avigsidan utåt. Starta med den "friska armen", om det är skillnad



Återanvänd ev strimlan genom att vika den runt om en ev sämre arm före ärmens glids av.

Stimlor och storlekar

Strimlor till arm:

150 cm. lång och 35 cm. bred, som viks på mitten. Eventuella hål klipps cirka tre cm från vikning.



Strimla:

150 cm. lång och 50 till 60 cm. bred, beroende på personens dimensioner.



Användning av diagonaler

Om personen har nedsatt rörlighet i skuldra och eller armbåge, kan ni med fördel dra tröja/skjorta diagonalt ner bak på personens rygg. Då ökas längden på tröja/skjorta och det är lättare att få en arm i ärmhålet, särskilt när du placerar ärmhålet nära kroppen.



Spilerdug er CE-mærket i overensstemmelse med Det Medicinske Direktiv 93/42/EC og lever op til standard DS/EN 12182 2002-07-08 4. udgave.

Påklædning Bluse og Trøje i kørestol (udgave 001)

