BESCHWERLICH
Oft können Pflegebedürftige die Arme und Beine nicht mehr genug beugen, um mühelos in Pulli oder Hemd zu schlüpfen

Leichter an- und ausziehen

Mit nachlassender Kraft und Gelenkigkeit können Knöpfe, Schnürsenkel und Co. sowie manche Kleidungsstücke Probleme bereiten

Das kleine Häkchen will nicht in die Öse rutschen, der Knopf lässt sich nicht durchs winzige Knopfloch schieben, und das Binden der Schleife an den Schuhen erfordert schier unmögliche Fingerakrobatik: Das tägliche An- und Auskleiden ist für Menschen im Alter und bei einigen Krankheiten oft beschwerlich. „Viele können die Glieder nicht mehr genug beugen, um ohne Mühe in Blusen oder Hosen zu schlüpfen", erklärt Lucina Zimmermann, Expertin für angepasste Pflegemode und selbst lange in der Pflege tätig: „Auch für die Handhabung von Druckknöpfen und Reißverschlüssen braucht man eine gewisse Kraft, die vielleicht aufgrund von Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose nicht mehr vorhanden ist."

Mit den Jahren ändern sich zudem die mobilen Möglichkeiten. Die Muskeln werden schwächer, ebenso das Herzkreislaufsystem, wodurch die Betroffenen schneller aus der Puste geraten. Und schließlich können Krankheiten wie Demenz und Alzheimer die geistigen Fähigkeiten einschränken. Dann ist es wichtig, die Garderobe entsprechend anzupassen, um das selbstständige An- und Ausziehen zu fördern.

„Es geht darum, das Selbstbewusstsein zu erhalten – und etwas Unabhängigkeit", so Lucina Zimmermann. Nicht ständig bei allem hilfsbedürftig sein zu müssen, stabilisiere letztlich auch die Gesundheit. Mittlerweile gibt es ein wachsendes Angebot an praktischer und attraktiver Pflegemode mit speziellen Verschlüssen, weiten Einstiegen und bequemen Passformen, die auf die besonderen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Darüber hinaus können Hilfsmittel das tägliche Bekleidungsprozedere für den Pflegebedürftigen als auch für den helfenden Angehörigen erleichtern.

Fotos: stock.adobe.com, PR (5), privat

EINKAUFSTIPPS
Funktionell, schick und bequem

So sehr man auch an Lieblingskleidungsstücken hängt – ein paar Ergänzungen an praktischer und schicker Pflegemode vereinfachen die tägliche Bekleidungsprozedur enorm

EXPERTIN

LUCINA ZIMMERMANN
Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft, Gründerin der Pflegeboutique und des Online-Shops Tamonda

■ Kein Gefummel

Wenn das Zuknöpfen des Hemdes oder das Schließen der Lieblingsstrickjacke zur nervenaufreibenden Friemelei wird, müssen Alternativen her: „Statt Haken und Ösen eignen sich Magnet- oder Klettverschlüsse", rät die Expertin. Außerdem sollte auf ausreichend große Durchmesser von Knöpfen und Knopflöchern geachtet werden. Komfortabel sind sogenannte Posamenten – eine Art flache, weiche Knebelknöpfe –, die sich gut handhaben lassen und besonders bei Nachtwäsche und Bettjäckchen gemütlich sind. BHs mit speziellen Haken-Systemen oder Kletten ermöglichen unkompliziertes Anlegen.

■ Hose hoch

Lange Hosen sollten aus einem griffigen Material bestehen, damit sie sich bequem hochziehen lassen. Hilfreich sind hierbei zudem Gummizüge beziehungsweise dehnbare Bündchen mit elastischen Griffen sowie Klettverschlüsse. Seitliche Zipper machen das assistierte Ankleiden diskreter und angenehmer für den Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen.

■ Simpler zippen

Wer Schwierigkeiten mit Reißverschlüssen hat, kann solche nutzen, die sich beim Einfädeln magnetisch zusammenhaken. Für zu kleine Zipper gibt es dekorative Ringe oder Anhänger, die man mit schwachen Fingern besser greifen kann. Das erleichtert das Öffnen und Schließen.

■ Leicht hinein

Ohne Verrenkungen in die Klamotten schlüpfen – das ist nicht immer einfach. Bei Unterhemden wird es schwierig, wenn die Armöffnungen zu eng sind. Am besten eignen sich ärmellose Leibchen mit weiten Arm- und Halsausschnitten. Oberteile sollten ebenfalls großzügige Einstiege haben. Manche haben an den Schultern Reißverschlüsse, um diese zu vergrößern. Poloshirts sehen schick aus und lassen sich am Hals öffnen. Wickeltechniken sind ebenfalls praktisch. Shirts, Pullis und Jacken aus dehnbarem, leichtem Material lassen sich besser überziehen.

■ Ohne bücken

Das Überziehen von Socken und Schuhen bereitet oft Probleme, weil viele Ältere und Pflegebedürftige sich nicht so tief herabbeugen können. Eine Lösung bieten dann dehnbare Schnürsenkel, die Schnürschuhe in Slipper verwandeln, und lange Schuhlöffel. Auch Sneaker und Hausschuhe mit Klettverschlüssen sind eine gute Alternative. Für die Socken gibt es Strumpfgleiter oder -anzieher, die das Überstreifen vereinfachen. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, sich beim Ankleiden auf einen stabilen Hocker zu setzen – am besten vor einen Spiegel, wie die Expertin rät.

■ Kleine Helfer im Alltag

Im Spezial- und Sanitätshandel (auch online) kann man außerdem verschiedene Hilfsmittel erstehen: z. B. Anziehstäbe, die den Arm verlängern und mit etwas Übung fast wie Finger funktionieren. Knöpfhilfen ziehen mittels einer Schlaufe den Knopf ganz leicht ins Knopfloch, und griffige Spezialhandschuhe erleichtern das Anziehen von Kompressionsstrümpfen.