Gut angezogen für die Reha

WASSERTHERAPIE
Meist genügt die normale Badebekleidung, es gibt aber auch für Krankheiten angepasste Modelle

Ob bei der Physiotherapie oder während eines Kuraufenthalts – hier ist sowohl passende als auch zweckmäßige Bekleidung gefragt

Wieder auf die Beine kommen und den Alltag besser meistern können: Das ist das Ziel einer Reha. Mithilfe verschiedener Maßnahmen sollen die Patienten die Folgen eines Unfalls oder einer Erkrankung so weit wie möglich überwinden. Das Spektrum reicht von Massagen und Heilbädern über Krankengymnastik oder Ergotherapie bis zu psychotherapeutischen Gesprächen.

Eine Rehabilitation wird in der Regel nach einer klinischen Behandlung empfohlen. Sie kann ambulant oder stationär erfolgen. „Meist geht es darum, überhaupt wieder in die Mobilisation zu kommen“, weiß Lucina Zimmermann, Expertin für angepasste Pflegemode und selbst lange in der Pflege tätig: „Die Gesundwerdung kann dann durch entsprechende Kleidung gut begleitet werden. Denn das Anziehen ist oft noch genauso kompliziert wie anfangs in der Klinik.“

EXPERTIN

LUCINA ZIMMERMANN
Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft, Gründerin der Pflegeboutique und des Onlineshops Tamonda

Diskret an- und ausziehen

Wichtig sei es vor allem, die Würde der Patienten zu wahren: „Damit sie diskret und zügig an- und ausgekleidet werden können und bei Reha-Maßnahmen nicht völlig entblößt daliegen“, erklärt die Fachfrau. Wenn die Betroffenen sich jederzeit wohlfühlen, kommt das auch der Genesung zugute. Gut ist es, wenn die Passform von Hosen, Oberteilen und Jacken so geschnitten ist, dass die Stellen freigelegt werden können, an denen eine Anwendung stattfindet. Auch Enge und Weite müssen stimmen, denn manche Menschen nehmen mit einer Krankheit stark ab oder zu – das muss berücksichtigt werden. Besonders im Taillenbereich sollte nichts kneifen oder rutschen. Ein weicher Stoffgürtel schafft hier oft Abhilfe. Außerdem muss die Kleidung ihren Trägern natürlich gefallen: „Die meisten Menschen möchten auch dann gut aussehen, wenn sie ihre Übungen machen“, so Lucina Zimmermann. Und wer sich auf einer mehrwöchigen Kur befindet, hat am besten ein, zwei schicke und farbenfrohe Teile im Gepäck, um sich fürs Kurkonzert oder einen Café-besuch zurechtmachen zu können.

EINKAUFSTIPPS
Reha-Mode – schick und praktisch

Sportlich bequem
In der Reha bewegt man sich meist viel und gerät leicht ins Schwitzen. Wer zu einer ambulanten Einrichtung geht, sollte also neben Sporthosen auch ein Wechselshirt und eine Trainingsjacke aus Jersey oder Fleece mitbringen, die nach den Übungen vor dem Auskühlen schützen. Weiter sind Turnschuhe angezeigt, die nicht auf der Straße getragen wurden. Wenn Übungen barfuß gemacht werden, beugen Stoppersocken kalten Füßen vor.

Fit fürs Wasser
Wenn Wassertherapien erforderlich sind, ist normale Badebekleidung meist ausreichend. Für Menschen mit Inkontinenz oder nach einer Brust-OP gibt es allerdings auch spezielle Anfertigungen in Onlineshops oder Sanitätshäusern. Gut sind zudem Gummischlappen oder Badesocken sowie ein Bademantel. Für Rollstuhlfahrer gibt es spezielle Frotteeponchos, die ergonomisch angepasst hinten kürzer sind, um die Wärme zu halten.

Wetterfest
Bei längeren Kuraufenthalten sollte auch Kleidung für Ausflüge im Freien eingepackt werden. Wetterfeste Funktionsjacken sind ebenso ratsam wie Mütze, Schal und Sonnenbrille. Spezielle Capes halten Rollstuhlfahrer und Rollatornutzer trocken und warm. Stabile Schuhe zum Spazierengehen oder für andere Outdoor-Aktivitäten unterstützen einen sicheren Gang.

Leicht reinschlüpfen
Wer z. B. nach einer Rücken- oder Schulter-OP, aufgrund eines Schlaganfalls oder einer neurologischen Störung immobil ist, ist auch mit angepassten Oberteilen gut beraten. Weite Einstiege und Kleidungsstücke, die nicht über den Kopf gezogen werden müssen, erleichtern das An- und Ausziehen – z. B. Tops und Shirts, die vorn oder hinten zu schließen sind. Weiche, pflegeleichte Materialien sind zu bevorzugen. Farbenfrohe Stoffe heben die Stimmung und fördern das Wohlbefinden.

Praktische Zipper
Egal, ob ambulant oder stationär: Praktisch für alle mobil eingeschränkten Patienten ist eine sogenannte Reha-Hose. Sie verfügt über durchgehende Reißverschlüsse an den Seiten der Beine, die von oben oder unten geöffnet werden können. „Bei speziellen Anwendungen wie Lymphdrainagen, Triggerpunkt- oder Faszienbehandlungen können dann nur die jeweils betroffenen Bereiche der unteren Extremitäten freigelegt werden – die vollständige Entblößung ist somit nicht nötig“, sagt Lucina Zimmermann. So eine Hose ist auch hilfreich, wenn der Patient etwa ableitende Systeme oder herausragende Fixiergerüste trägt.

Gemütliches
Zu guter Letzt dürfen bequeme Pyjamas oder Nachthemden, Hausschuhe und die persönliche Spezialkleidung wie Stützkorsett, Kompressionsstrümpfe oder allergiefreie Unterwäsche nicht fehlen. Nützlich ist eine lange Strickjacke zum Überziehen über Nacht- oder Sportkleidung, wenn man kurz irgendwo hinwill.

Fotos: stock.adobe.com, Tamonda (4), privat

Gut angezogen für die Reha

WASSERTHERAPIE
Meist genügt die normale Badebekleidung, es gibt aber auch für Krankheiten angepasste Modelle

Ob bei der Physiotherapie oder während eines Kuraufenthalts – hier ist sowohl passende als auch zweckmäßige Bekleidung gefragt

Wieder auf die Beine kommen und den Alltag besser meistern können: Das ist das Ziel einer Reha. Mithilfe verschiedener Maßnahmen sollen die Patienten die Folgen eines Unfalls oder einer Erkrankung so weit wie möglich überwinden. Das Spektrum reicht von Massagen und Heilbädern über Krankengymnastik oder Ergotherapie bis zu psychotherapeutischen Gesprächen.

Eine Rehabilitation wird in der Regel nach einer klinischen Behandlung empfohlen. Sie kann ambulant oder stationär erfolgen. „Meist geht es darum, überhaupt wieder in die Mobilisation zu kommen“, weiß Lucina Zimmermann, Expertin für angepasste Pflegemode und selbst lange in der Pflege tätig: „Die Gesundwerdung kann dann durch entsprechende Kleidung gut begleitet werden. Denn das Anziehen ist oft noch genauso kompliziert wie anfangs in der Klinik.“

Diskret an- und ausziehen

Wichtig sei es vor allem, die Würde der Patienten zu wahren: „Damit sie diskret und zügig an- und ausgekleidet werden können und bei Reha-Maßnahmen nicht völlig entblößt daliegen“, erklärt die Fachfrau. Wenn die Betroffenen sich jederzeit wohlfühlen, kommt das auch der Genesung zugute. Gut ist es, wenn die Passform von Hosen, Oberteilen und Jacken so geschnitten ist, dass die Stellen freigelegt werden können, an denen eine Anwendung stattfindet. Auch Enge und Weite müssen stimmen, denn manche Menschen nehmen mit einer Krankheit stark ab oder zu – das muss berücksichtigt werden. Besonders im Taillenbereich sollte nichts kneifen oder rutschen. Ein weicher Stoffgürtel schafft hier oft Abhilfe. Außerdem muss die Kleidung ihren Trägern natürlich gefallen: „Die meisten Menschen möchten auch dann gut aussehen, wenn sie ihre Übungen machen“, so Lucina Zimmermann. Und wer sich auf einer mehrwöchigen Kur befindet, hat am besten ein, zwei schicke und farbenfrohe Teile im Gepäck, um sich fürs Kurkonzert oder einen Cafébesuch zurechtmachen zu können.

EXPERTIN

LUCINA ZIMMERMANN
Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft, Gründerin der Pflegeboutique und des Onlineshops Tamonda

EINKAUFSTIPPS

Reha-Mode – schick und praktisch

■ Sportlich bequem
In der Reha bewegt man sich meist viel und gerät leicht ins Schwitzen. Wer zu einer ambulanten Einrichtung geht, sollte also neben Sporthosen auch ein Wechselshirt und eine Trainingsjacke aus Jersey oder Fleece mitbringen, die nach den Übungen vor dem Auskühlen schützen. Weiter sind Turnschuhe angezeigt, die nicht auf der Straße getragen wurden. Wenn Übungen barfuß gemacht werden, beugen Stoppersocken kalten Füßen vor.

■ Fit fürs Wasser
Wenn Wassertherapien erforderlich sind, ist normale Badebekleidung meist ausreichend. Für Menschen mit Inkontinenz oder nach einer Brust-OP gibt es allerdings auch spezielle Anfertigungen in Onlineshops oder Sanitätshäusern. Gut sind zudem Gummischlappen oder Badesocken sowie ein Bademantel. Für Rollstuhlfahrer gibt es spezielle Frotteeponchos, die ergonomisch angepasst hinten kürzer sind, um die Wärme zu halten.

■ Wetterfest
Bei längeren Kuraufenthalten sollte auch Kleidung für Ausflüge im Freien eingepackt werden. Wetterfeste Funktionsjacken sind ebenso ratsam wie Mütze, Schal und Sonnenbrille. Spezielle Capes halten Rollstuhlfahrer und Rollatornutzer trocken und warm. Stabile Schuhe zum Spazierengehen oder für andere Outdoor-Aktivitäten unterstützen einen sicheren Gang.

■ Leicht reinschlüpfen
Wer z. B. nach einer Rücken- oder Schulter-OP, aufgrund eines Schlaganfalls oder einer neurologischen Störung immobil ist, ist auch mit angepassten Oberteilen gut beraten. Weite Einstiege und Kleidungsstücke, die nicht über den Kopf gezogen werden müssen, erleichtern das An- und Ausziehen – z. B. Tops und Shirts, die vorn oder hinten zu schließen sind. Weiche, pflegeleichte Materialien sind zu bevorzugen. Farbenfrohe Stoffe heben die Stimmung und fördern das Wohlbefinden.

■ Praktische Zipper
Egal, ob ambulant oder stationär: Praktisch für alle mobil eingeschränkten Patienten ist eine sogenannte Reha-Hose. Sie verfügt über durchgehende Reißverschlüsse an den Seiten der Beine, die von oben oder unten geöffnet werden können. „Bei speziellen Anwendungen wie Lymphdrainagen, Triggerpunkt- oder Faszienbehandlungen können dann nur die jeweils betroffenen Bereiche der unteren Extremitäten freigelegt werden – die vollständige Entblößung ist somit nicht nötig“, sagt Lucina Zimmermann. So eine Hose ist auch hilfreich, wenn der Patient etwa ableitende Systeme oder herausragende Fixiergerüste trägt.

■ Gemütliches
Zu guter Letzt dürfen bequeme Pyjamas oder Nachthemden, Hausschuhe und die persönliche Spezialkleidung wie Stützkorsett, Kompressionsstrümpfe oder allergiefreie Unterwäsche nicht fehlen. Nützlich ist eine lange Strickjacke zum Überziehen über Nacht- oder Sportkleidung, wenn man kurz irgendwo hinwill.

Fotos: stock.adobe.com, Tamonda (4), privat

Gut gekleidet trotz Vergesslichkeit

Im Verlauf einer Demenzerkrankung ändern sich die Anforderungen an die Kleidung immer wieder

ERLEICHTERUNG
Kleidungsstücke, die hinten zu öffnen sind, können hilfreich sein

Die Kleidung ist ein Spiegel der Persönlichkeit. Sie gibt die Stimmung, die Einstellung und oft auch die gesellschaftliche Stellung ihres Trägers wieder. Über die Jahre entwickeln Menschen eine Vorliebe für bestimmte Outfits. Das ändert sich auch mit einer Demenzerkrankung nicht. Was Betroffene anziehen wollen, hängt hier oft von den Phasen ab, in denen sie sich befinden.

„Bei Demenz handelt es sich um ein degeneratives Krankheitsbild, dessen Verlauf sich in das frühe, das mittlere und das späte Stadium einteilen lässt", sagt Lucina Zimmermann, Expertin für angepasste Senioren- und Patientenkleidung. Aufgrund langjähriger Erfahrungen als leitende Altenpflegerin mit Schwerpunkt Demenz weiß sie: „Schon bei den ersten Verhaltensänderungen im Frühstadium kommt es oft zu Schwierigkeiten – Menschen mit Demenz verunsichert es, wenn sie die Funktionsweise ihrer Kleidung plötzlich nicht mehr verstehen." Betroffene vergessen den Umgang mit Knöpfen und Schnürsenkeln oder wie Reißverschlüsse gehandhabt werden.

Im mittleren Stadium der Demenz ist das Entscheidungsvermögen dann meist schon so weit eingeschränkt, dass Routineaufgaben wie das Anziehen immer schwerer fallen. „Die Erkrankten erinnern sich nicht, wozu sie einen Pullover brauchen", so Lucina Zimmermann. „Es gelingt dann auch nicht mehr, sich der Gelegenheit oder dem Wetter entsprechend anzukleiden."

Im Spätstadium können Bewegungsabläufe und Hirnaktivitäten so sehr eingeschränkt sein, dass Betroffene beim Anziehen die Hilfe eines anderen brauchen. „Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Probleme wie Inkontinenz und Entkleidungsdrang hinzukommen", erklärt die Expertin. „Die Pflegebedürftigen wollen sich von allem befreien, was sie einengt - inklusive solcher Dinge wie Hosen und Vorlagen."

Es ist daher bei Demenz wichtig, auf die verschiedenen Phasen mit klaren oder weniger klaren Momenten einzugehen und den Betroffenen so lange wie möglich die Würde zu erhalten, sich so zu kleiden und so zu bleiben, wie sie es kennen. „Wer es ein Leben lang gewohnt ist, beispielsweise Rock oder Anzug zu tragen, möchte dies meist auch lange beibehalten", meint Lucina Zimmermann. Erst wenn sich jemand in seiner Kleidung offensichtlich nicht mehr wohlfühlt oder damit Schwierigkeiten hat, sollte diese entsprechend angepasst werden.

EXPERTIN

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

Kleine ANZIEHTIPPS

■ Ruhe bewahren
Beim Ankleiden sollte eine Atmosphäre der Ruhe geschaffen werden. Zeitdruck und Ungeduld machen den Demenzkranken schnell unruhig und nervös.

■ Kennzeichnen
Schubladen, Regale und Kommoden können mit Fotos oder Zeitungsausschnitten der enthaltenen Kleidungsstücke gekennzeichnet werden.

■ Zurechtlegen
Die einzelnen Kleidungsstücke in der Reihenfolge für den pflegebedürftigen Angehörigen bereitlegen, in der sie angezogen werden sollen.

Fotos: Privat, Andreas von Baudissin / tamonda Pflegemode, Tamonda (3)

PFLEGE-MODE

Die richtige Kleidung bei demenziellen Erkrankungen

■ Persönlichkeit respektieren
Die Lieblingskleidung sollte möglichst die erste Wahl sein: Das gewohnte Kleid, die vertraute Jacke oder der bewährte Mantel werden vom Pflegebedürftigen als authentisch, als „meins" erkannt – was ein gutes Gefühl vermittelt. „Diese Sachen behält man daher am besten im Kleiderschrank", rät Pflegemode-Expertin Lucina Zimmermann.

■ Passen muss es
Das gilt zum einen für den Stil – beim Neukauf sollte auf Lieblingsfarben und -muster sowie auf Stoffqualität geachtet werden, die schon immer gern getragen wurden. Vor allem aber müssen die Kleidungsstücke gut sitzen und dürfen nicht behindern. Zu weite und zu lange Teile erhöhen das Risiko für Stürze oder andere Unfälle.

■ Funktionell und schick
Hilfreich sind z. B. Blusen oder Hemden mit Klett- und Magnetschließungen an der Vorderseite. Strickjacken eignen sich besser als Pullover. Bequeme weite Einstiege oder Wickelröcke mit Klettverschlüssen machen das Anziehen leichter. Es müssen auch nicht immer Jogginghosen sein – normale Hosen mit dehnbarem Bund oder Schließungen an beiden Seiten können komfortabel und gleichzeitig modisch sein. Sie sind auch vorteilhaft, wenn etwa eine Inkontinenz hinzukommt, da sie im Dringlichkeitsfall deutlich schneller geöffnet werden können.

■ Entkleidungsdrang
Im fortgeschrittenen Stadium können Neigungen wie ständiges Selbstentkleiden auftreten, die für die Betroffenen und die pflegenden Angehörigen viel Stress und Unruhe bedeuten. Manchmal sorgen dann Kleidungsstücke, die sich schwer selbst ausziehen lassen, wie beispielsweise der klassische Pflegeoverall mit Verschlüssen auf dem Rücken, für eine zeitweilige Beruhigung der Situation.

■ Veränderungen beachten
Allerdings können im Verlauf der Demenz und mit altersbedingten Veränderungen des Körpers vermehrt Schwierigkeiten auftreten. Kleidungsstücke werden zu eng, Empfindungen ändern sich, bestimmte Materialien jucken oder kratzen plötzlich. Das zunehmende Unvermögen, etwa einen Knopf durch das kleine Loch zu schieben oder eine Schleife zu binden, verursacht Frust, Unruhe und Ablehnung. Dann empfiehlt es sich, problematische Stücke gegen barrierefreie Pflegemode auszutauschen.

■ Gut zu Fuß
Schuhe mit dehnbaren Schnürsenkeln oder Klettschließungen schaffen Bodenhaftung. Später sind Verbandsschuhe oder Stoppersocken gute Alternativen.

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.

TRAGEKOMFORT
Wenn man hauptsächlich sitzt oder liegt, sind weiche Materialien gefragt

MODE mit besonderen Vorzügen

Einkaufstipps für Pflegebedürftige

Bei eingeschränkter Mobilität trägt spezielle Bekleidung zum Wohlbefinden der Betroffenen bei und erleichtert den Alltag von Angehörigen

EXPERTIN

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

Schon gesunde Menschen finden es mitunter schwer, etwas Passendes zum Anziehen zu finden. Für Pflegebedürftige wird es zu einer Herausforderung. Denn es spielen mehrere Aspekte eine Rolle: „Pflegemode muss hohe Ansprüche erfüllen. Sie soll einerseits kleiden und in diesem Zusammenhang auch gefallen, andererseits muss sie unterstützen und schützen“, sagt Lucina Zimmermann, Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft sowie Gründerin eines Online-Shops. Denn gerade das An- und Ausziehen ist in der täglichen Pflege für beide Seiten oft ein großer Stressfaktor. Darum sollte die Kleidung jeweils auf die individuellen Erkrankungen und daraus resultierende Einschränkungen des Betroffenen zugeschnitten sein.

WOHLFÜHL-KLEIDUNG für Rollstuhlfahrer

Wer die meiste Zeit in sitzender Haltung verbringt, sollte auf gute Passform achten

Rollstuhlfahrer ist nicht gleich Rollstuhlfahrer. Manche sind noch jung und sehr agil und tragen mitunter auch ganz normale Kleidung. Grundsätzlich aber ist auf Dauer die herkömmliche Passform für Sitzende meist ungünstig: „Hosen sind an den Beinen und im Bund vor allem hinten nicht hoch genug. Die Oberteile sind dafür im Rücken zu kurz“, so Lucina Zimmermann. Bei älteren und stärker Pflegebedürftigen im Rollstuhl steigt der Bedarf an spezieller Funktionskleidung meist noch einmal an.

■ Hosenkunde
Rollstuhlhosen haben einen größeren Einstieg, möglichst mit dehnbarem Bund. Sie sind hinten höher geschnitten, der Po ist gut ausgeformt und auf der Rückseite dürfen sich keine Taschen befinden, um Druckstellen zu vermeiden. Das ist gerade bei Senioren wichtig, deren Haut dünner und empfindlicher ist. Weite, seitliche Einstiege sind vorteilhaft, auch wenn der pflegebedürftige Angehörige auf ein Ableitungssystem angewiesen ist. Die Knie sollten ebenfalls gut ausgeformt sein, damit nichts einschnürt, und die Beine lang genug, um die Knöchel angenehm zu bedecken.

■ Oberkörper schützen
Schulterbereich und Rumpf sollten stets wohltuend warm gehalten werden. Am besten sind Jacken, die vorne Knöpfe oder Klettverschlüsse haben. Es gibt auch Oberteile, die hinten überlappen und an der Schulter geschlossen werden. Wichtig sind längere Rückenteile und Weite in den Schultern, um genug Bewegungsfreiheit zu haben, wenn man den Rädern Schwung geben will.

■ Bei Wind und Wetter
Ponchos und Capes sind praktisch für alle, die schwer in Jacken hineinkommen, und schützen schnell und effizient vor Regen und Wind. Als Beinschutz dienen in der kühleren Jahreszeit wärmende Schlupfsäcke. Sie lassen sich ganz öffnen und umhüllen von den Füßen bis zum Gesäß.

■ Bequeme Schuhe
Sie sollten bei Bedarf wärmen, die Durchblutung sicherstellen und im Zehenbereich gute Breite bieten.

AUCH IM BETT gut angezogen

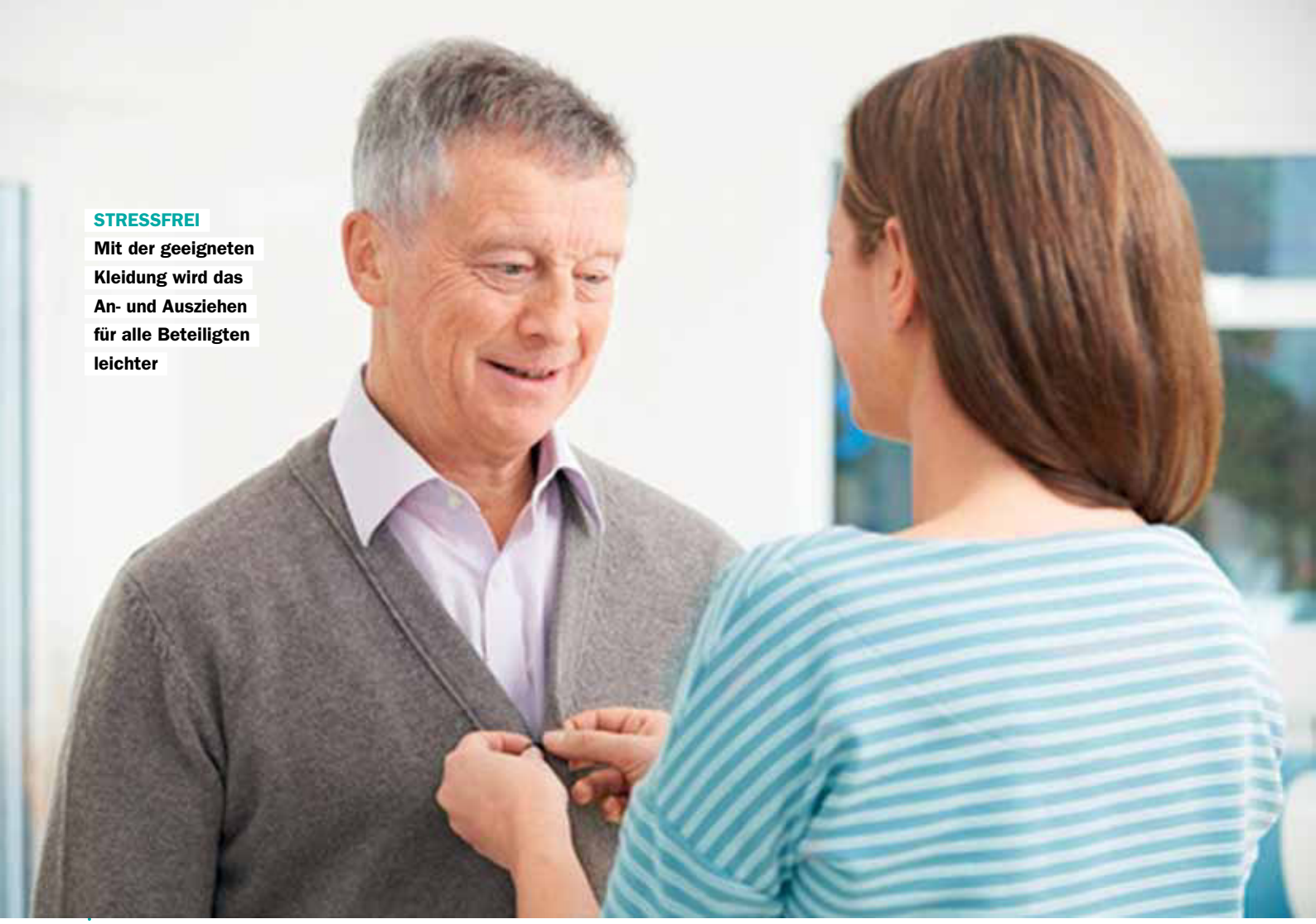
Wenn jemand aufs Bett angewiesen ist, bedeutet dies nicht, dass er nur noch Nachtwäsche tragen muss. Gerade in dieser schweren Lebenslage ist es oft wichtig, dem Pflegebedürftigen das Gefühl zu geben, weiter am Alltag teilzuhaben und entsprechend gekleidet zu sein.

■ Keine drückenden Nähte
Vielfach kann normale Kleidung getragen werden. „Diese sollte allerdings keine Nähte oder Knöpfe an den Stellen haben, wo die Haut dünn ist und aufliegt – z. B. an Wirbelsäule, Steiß, Ellenbogen, Schultern“, so Lucina Zimmermann. Die Kleidung darf nicht zum Schwitzen führen und sollte aus anschmiegsamem Material bestehen. Gut sind oft leichte Shirts, Westen und ein übergelegter Schal oder eine Stola. Bei BHs auf weiche, nahtlose Modelle mit Frontschließung achten.

■ Tag und Nacht
Es ist wichtig, die Kleidung gemäß der Tages- und Nachtzeit zu wechseln, damit auch für den bettlägerigen Angehörigen der Tagesrhythmus eingehalten wird. Ebenso sollte die Jahreszeit berücksichtigt werden. Ist der Pflegebedürftige stark immobil, ist spezielle Pflegemode sinnvoll, die dank weiter Einstiege schnell an- und auszuziehen ist und dabei ansprechend aussieht.

■ Warme Füße
Langes Liegen schwächt oft den Kreislauf und die Durchblutung, was kalte Füße verursachen kann. Dann sind Bettsocken angenehm. Sie sollten kuschelig weich und dehnbar sein.

Fotos: Fotolia, PR (2), privat



STRESSFREI
Mit der geeigneten Kleidung wird das An- und Ausziehen für alle Beteiligten leichter

EINKAUFSTIPPS FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

MODE mit besonderen Anforderungen

Wenn Menschen unter körperlichen Einschränkungen leiden, wird das An- und Ausziehen oft schwierig. Hier ist spezielle Pflegebekleidung gefragt

EXPERTIN

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

Kleider machen Leute. Das gilt nicht nur für Menschen, die aktiv im Leben stehen, sondern auch für die meisten Pflegebedürftigen. „Ihre Bekleidung muss eine funktionelle Komponente haben, aber ebenso einen modischen Aspekt“, erklärt Lucina Zimmermann, Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft sowie Gründerin des Online-Shops Tamonda. Sie weiß: „Es ist wichtig, dass der Betroffene sich mit den Kleidungsstücken identifizieren kann, dass sie zweckdienlich sind, jedoch zum Alltag dazugehörig.“ Denn die Menschen möchten sich gut bekleidet fühlen, auch wenn sie in einer speziellen Situation sind. Jeder kann einmal versuchen, sich in ebendiese Situation hineinzuversetzen: Man stelle sich nur vor, dass

»PFLEGEMODE«

Die richtige Kleidung bei Inkontinenz

Schwächeln die Blase oder der Darm muss es manchmal schnell gehen - und die Hygiene erleichtert werden.

Organische, neurologische oder psychische Erkrankungen, bestimmte Medikamente, Nervenverletzungen sowie eine allgemeine oder altersbedingte Schwäche der Beckenbodenmuskulatur können dazu führen, dass die Kontrolle über die Blase verloren geht. Auch der Darmbereich ist mitunter betroffen – man spricht dann von Stuhlinkontinenz. Sowohl Frauen als auch Männer leiden darunter.

■ Notfalls schnell ausziehen

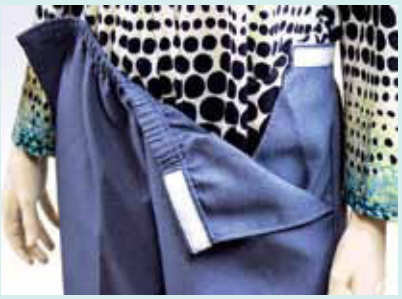
Wird mit Beckenbodentraining, Gewichtsabnahme, Arzneimitteln oder Operationen keine Besserung erzielt, liegt der Fokus umso mehr auf Kleidung, die den Umgang mit dem Problem erleichtert. Kann beispielsweise die Hose nicht schnell genug ausgezogen werden, kommt es schnell zu peinlichen Situationen. Das heißt, die Oberbekleidung sollte über komfortable Einstiege mit großen Öffnungen verfügen. Leicht bedienbare Verschlüsse wie Klett oder Druckknöpfe sorgen dafür, dass die Hose sich in einem Rutsch öffnen lässt, Vorder- und Hinterteil sofort runterfallen.

■ Weit und geräumig

Meist ist die Verwendung von Inkontinenzvorlagen unerlässlich – diese tragen allerdings häufig erheblich auf. „Die Kleidungsstücke sollten daher an Bauch, Po und Beinen weit und geräumig genug sein“, betont Lucina Zimmermann. Zudem sei es empfehlenswert, wenn der Bund dehnbar ist und oberhalb des Bauchnabels liegt, damit nur nichts drückt.

■ Funktionelle Unterwäsche

Die Leibwäsche wiederum sollte gut passen und eng am Körper liegen, sodass keine Ausflüsse an die äußeren Kleidungsschichten geraten können. Gleichzeitig dürfen die Bündchen aber nicht einschnüren und die Durchblutung behindern. Inzwischen gibt es spezielle Pflegewäsche und Inkontinenzunterhosen mit oder ohne wasserdichte Folie, mit Seiten- oder Frontöffnungen und Vorrichtungen zur Verwendung von Saugeinlagen.



■ Leicht zu pflegen

Das häufige Wechseln von Kleidung ist bei Inkontinenz einfach notwendig. „Im Idealfall sollte nach jedem Toilettengang oder Vorlagenwechsel zumindest eine frische Unterhose angezogen werden. Denn ist die Wäsche sauber und geruchsfrei, fühlt sich der betroffene Patient wohler“", so die Expertin. Aus diesem Grund sollte grundsätzlich besonderer Wert darauf gelegt werden, dass das Material der Ober- und Unterkleidung pflegeleicht ist, schnell trocknet und möglichst nicht gebügelt werden muss.

■ Bequem, aber passend

Was die Konfektionsgrößen betrifft, rät die Fachfrau zwar zu genügend Weite für den bequemen Tragekomfort. Dennoch sollte die Kleidung gut passen. Sind etwa die Hosenbeine zu lang, gerät man auf dem Weg zur Toilette sonst leicht ins Stolpern.

man etwa nach einem Sturz oder Unfall von einem gebrochenen Arm oder Bein gehandicapt ist. Plötzlich ist es unmöglich, ohne Anstrengung und schmerzhafte Verrenkungen in seine Kleidung zu kommen. Man ist ständig auf Hilfe angewiesen. Damit geht nicht nur ein Stück der gewohnten Selbstbestimmung verloren, sondern vor allem auch die persönliche Würde.

Gezielte Kleiderwahl

Umso entscheidender ist es, bei der Kleiderwahl gezielt vorzugehen. „Man sollte sich fragen: Hilft mir diese Bekleidung? Gefällt sie mir? Komme ich bequem hinein? Ist das Material leicht, dehnbar und anschmiegsam?“, so Lucina Zimmermann. Ein weiterer Faktor ist die Berücksichtigung der jeweiligen Einschränkung. Ein Mensch mit schwerer Arthrose im Schultergelenk braucht andere Kleidungsstücke als ein Bettlägeriger, ein Parkinson-Patient oder jemand, der inkontinent ist. Mittlerweile gibt es eine recht gute Auswahl an Mode mit besonderen Eigenschaften. Damit kann die Selbstständigkeit beim Ankleiden unterstützt und dem pflegenden Angehörigen die Assistenz erleichtert werden.

Fotos: Fotolia, PR (2), Privat