

A Asis

**Clothing Adaptations and Dressing Aids for
Independent Living/Adaptaciones a la Ropa y
Asistencia para Vestir para Vivir**

y Vivir

Independientemente

Todo mundo ha batallado con un botón. Pero tiesura, dolor, debilidad, o parálisis puede hacer el vestirse y desvestirse particularmente difícil. Esta información acerca tipos de ropa y adaptaciones simples, aparatos y métodos para hacer vestir y desvestir mas fácil puede ser muy útil.

Escoga Ropa Accesible

Ropa amplia y estirabale con sujetadores simples es su mejor plan. Para facilidad y comodidad, escoja ropa con:

- ✓ Cierre de lado o de frente
- ✓ Sisas profundas o mangas raglán
- ✓ Cinturas de estirar y elastizadas
- ✓ Amplia facilidad para moverse liberalmente
- ✓ Telas respirables de superficie suave

Adaptaciones a la Ropa

- ✓ Cosa los botones de los puños de blusas o camisas con hilo de elástico; mantenga los botones siempre abrochados y simplemente meta la mano por el puño al vestirse
- ✓ Quite todos los botones de los puños o de frente de blusas o camisas, y cosa los botones a la orilla de los

ojales. Cosa Velcro a los dos lados de la tela y preñse para cerrar

- ✓ Añade una argolla o lazo a la lengüeta de la cremallera para que sea mas fácil pescarla con los dedos o con un instrumento auxiliar
- ✓ Cosa lazos o lengüetas de listón o tira de costura dentro de la ropa para ayudarle en ponerse o quitarse la ropa
- ✓ Adapte un sostén al coser el cierre de atras, cortar y abrir la parte de enfrente y cosiendole pedazos de Velcro
- ✓ Para mantener una camisa o blusa arropada, cosa tiras de caucho al interior de la pretina de su falda o pantalón
- ✓ A los pantalónes se les puede coser una cremallera a los lados de las piernas para ayudarle ponerselos y quitarselos

FAST FACTS

- ✓ Cosa cremalleras a la costura de adentro de las rodillas de los pantalones para acomodar cómodamente una pierna enyesada o una riostra.

Recuerde: Botones requieren movimiento y coordinación máxima; broches de presión o sujetador de cúpulo son más fáciles. Cremalleras son más rápidas y fáciles aun, y los más simples de todos son las tiras de Velcro.

Algunas Otras Ideas

Personas que usan sillas de ruedas deben evitar un chal largo o bufanda larga, abrigo de cuerpo entero, pantalones de pierna ancha, o mangas caídas, los cuales se pueden pescar en los rayos de las ruedas o recoger polvo de las llantas.

Faldas cruzadas son particularmente rápidas y fáciles de ponerse, y permiten mujeres en silla de ruedas movimiento extra. Escoga un chal en vez de un suéter. Chamarras con aberturas al lado (no detrás) son menos probables de subirseles. Corbatas preatadas o estilo clip están disponibles en patrones atractivos para un look más vistoso. Evite usar las bolsas de los pantalones; mantenga su cartera en el bolsillo superior asegurada con una tira de Velcro.

Si usted usa muletas, una blusa demasiado espaciosa puede causar juntadura o atadura debajo de los

brazos. Por el otro lado, camisas o blusas apretadas restringen el movimiento del brazo o hombro, causando problemas con el balance o rotadura de las costuras.

Un delantal hecho por encargo con bolsas diseñadas para herramienta o artículos que usted usa frecuentemente puede hacer el trabajo o actividades de hobby más fáciles y más disfrutables.

Ropa de Exterior

Busque ropa calentita, de diseño impermeable que puede tender un puente sobre las estaciones, con las mismas facciones de diseño – sisas profundos o mangas raglán, espaciosa—igual que la ropa para el interior.

Un poncho con capucho o cápa es particularmente adecuado para protegerse de la lluvia y frío para uno que usa silla de ruedas. Estos se pueden comprar en tiendas de surtido de acampar. Si usted diseña su propio poncho o cápa, córtelo al nivel poco debajo de la cintura por la parte de atrás para permitir suficiente largura por de frente para que cuelge sobre las rodillas. Ahúsele los lados, para que no se junten y ganchen en las ruedas de la silla. Un forro insulado rápido de poner puede convertir una capa de lluvia a una prenda de temporada fría.

Un sombrero es esencial en el invierno ya que mucho del calor del

cuerpo se escapa de una cabeza destapada. Un sombrero bien diseñado tapa los oídos, está hecho de fibra natural con buenas propiedades insuladoras, y no debe quedar muy apretado. Si le es difícil usar guantes, intente usar mitones. Son más calientitos, más fáciles de ponerse y quitarse y vienen en una amplia variedad de colores y estilos. Una versión sin el dedo pulgar es especialmente caliente y fácil de ponerse y quitarse, y un amigo o amiga se lo puede tejer.

Calzado

Aquí hay algunas ideas para calzado accesible:

- ✓ Ambos estilos de vestir o casual están disponibles en estilo rápidos de ponerse
- ✓ Cintas de elástico se mantienen atadas y se estiran simplemente cuando se los pone o se los quita
- ✓ Clips para cintas que se resbalan para arriba y para abajo de las puntas de la cinta y se enlazan en su lugar
- ✓ Muchos zapatos deportivos, botas y algunos estilos de zapatos vistosos están disponibles con cierres de lengüetas de Velcro.
- ✓ Un botón de zapato se atornilla al primer ojal de la cinta de su zapato; en cuanto se ate la cinta, simplemente ganchelas sobre el botón para atarlos.

Calces baratos y fáciles de quitar añadidos a los zapatos o botas pueden mejorar su control al caminar

en el hielo o la nieve. Estos se pueden comprar en una tienda de surtido médico.

Alcanzadores Auxiliares para Vestir

Cuando se trata del proceso de vestir y desvestir, alcanzadores auxiliares para vestir pueden hacer estas actividades más fáciles.

Un alcanzador auxiliar bien diseñado debe ser ligero pero fuerte y puede:

- ✓ Ayudarle alcanzar su ropa y jalarla hacia usted
- ✓ Detener la prenda para que usted pueda meter el pie, o el brazo, etc.
- ✓ Jalar el artículo para ponerselo sin forzar su espalda, hombros o brazos
- ✓ Agarrar o soltar su ropa fácilmente.

Un alcanzador auxiliar muy simple se puede construir al atar una pinza de ropa, gancho, garter, o abrazadera a un pedazo de cinta adhesiva de tela, cuerda o pedazo de madera. La cuerda o cinta se puede atar en lazadas para facilitar manipulación; dos alcanzadores auxiliares pueden usarse al mismo tiempo para ponerse un par de pantalones, pantimedias, o una falda. Un alcanzador auxiliar de vestir se puede improvisar de un calgador de ropa de alambre al doblar la forma triangular a forma de un mango largo y delgado, úse el gancho para alcanzar, jalar o cerrar la cremallera.

Cosa lazadas pequeñas al interior de su ropa, agarrelos con el gancho del auxiliar de vestir para jalarla hacia usted para ponersela. También puede usar las lazadas de la pretina de un pantalón o falda y los ojales de las camisas, blusas y suéteres. Si usted ya tiene un alcazador auxiliar, probablemente ya lo usa como auxiliar de vestir. Muchos de los alcanzadores tienen mandíbulas o un gancho que proyecta para ganchar y agarrar artículos. Usted puede encontrar auxiliares de vestir comerciales en tiendas donde venden surtido médico.

Ya puesta, la prenda se tiene que abrochar. Botones se puede tratar fácilmente con un gancho de botones, disponible en muchos tamaños con una variedad de mangos. Meta el gancho por el ojal, agarre el botón con el gancho y páselo por el ojal.

Añade una sortija o lazada a la cremallera en pantalones o chamarras para hacerlo más fácil de agarrarla con el dedo o el gancho un palo de vestir. Para las cremalleras de atrás úse un palo de vestir si usted puede alcanzar la cremallera; o si es necesario añadele un gancho

con una cuerda (antes de ponerse el artículo de ropa, si usted no puede alcanzar), después agarre la cuerda o sortija y jale la cremallera.

Zapatos y Botas

Un calzador simple puede ser su mejor amigo cuando se trata de ponerse los zapatos y botas, ya sea de cinta, broche o hebillas. Busque un modelo de mango largo para reducir el tener que agacharse y forzarze; asegúrese que el punto en donde la pala se junta con el mango es fuerte, particularmente si usted lo úsa para quitarse zapatos o botas pesadas. El mango se puede extender si usted lo encuentra difícil de usar o doloroso al usarlo. Empuje su zapato contra la pared o contra un mueble sólido para estabilidad al ponerlo. Quitarse los zapatos y botas también puede ser muy difícil, pero un sacabotas puede ser una gran ayuda. Ponga el talón entre los púa del sacabotas y jale su pie de la bota. Un sacabota puede ser fijado al piso en un lugar conveniente o se puede dejar para que se mueva según donde se necesite. O use el travesaño de una silla o taburete para mantener fijo el talón al quitarse el zapato o bota.

El Proyecto de Tecnología Asistiva de Colorado no recomienda o certifica ninguno de los aparatos, o productos comerciales mencionados en este artículo de ser seguro o funcional. Tampoco ha excluido intencionalmente productos o servicios proporcionados por empresas no citadas en este artículo.

Para mas información comuníquese con :
El Proyecto de Tecnología Asistiva de Colorado
Colorado Assistive Technology Project
The Pavilion, 1919 Ogden A036-B140
Denver, CO 80218
303/864-5100 o 800/255-3477 dentro de Colorado
303/864-5110 TTY
303/864-5119 Fax
www.uchsc.edu/catp

Gracias especiales al Programa de Iowa para Tecnología Asistiva por la información contenida en este artículo.

Esta publicación puede ser reproducida sin el permiso escrito de CATP con la condición de que la fuente de esta información reciba crédito apropiado.

JFK Partners – University of Colorado Health Sciences Center – resource made possible by NIDRR Grant #H224A0014. Esta proyecto recibe apoyo adicional de Administration on Developmental Disabilities, Grant # 90DD041401 y el Maternal and Child Health Bureau, Grant #MCJ08941301.

También disponible en: Braille, tipo grande de letras, cartucho de audio, y formata de disco y en inglés.

Clothing Adaptations and Dressing Aids for Independent Living

Everyone of us has fumbled with a button. But stiffness, pain, weakness, or paralysis can make dressing and undressing particularly difficult. This information on types of clothing and simple adaptations, devices and methods to make dressing and undressing easier may be useful.

CHOOSE ACCESSIBLE CLOTHING

Roomy, stretchy clothes with simple fastenings are your best bet. For ease and comfort, choose clothing with:

- ✓ Side or front closings
- ✓ Deep armholes or raglan sleeves
- ✓ Pull-on, elasticized waists
- ✓ Ample ease to move freely
- ✓ "Breathable," soft-surface fabrics

CLOTHING ADAPTATIONS

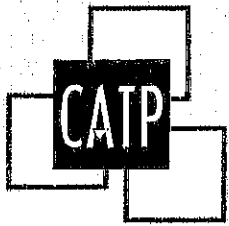
- ✓ Sew cuff buttons on with elastic thread; keep them buttoned all the time and simply slide your hand through.
- ✓ Remove buttons from the cuff or front of a blouse or shirt, and sew the button to the closed buttonhole borders. Sew Velcro on the two sides and press to close.
- ✓ Attach a ring or loop to the zipper tab so it's easier to catch with fingers or a dressing aid.

- ✓ Sew loops or tabs of ribbon or seam binding inside clothes to help in pulling them on or off.
- ✓ Adapt a brassiere by sewing up the back closure, cutting the front open, and attaching Velcro strips.
- ✓ To keep a shirt or blouse tucked in, sew rubber strips to the inside of your skirt or slacks waistband.
- ✓ Slacks can be fitted with side zippers in the legs for ease in pulling them on and off. Zippers in the inside seam to the knee may accommodate a cast or brace.

Remember: *Buttons require the most movement and coordination; snaps or dome fasteners are easier. Zippers are faster and easier still, and simplest of all are Velcro strips.*

SOME OTHER TIPS

Wheelchair-users should avoid long ties or scarves, full-length coats, wide pant legs, or floppy sleeves, which can catch in



FAST FACTS

wheel spokes or pick up dirt from the tires.

Wrap-around skirts are particularly fast and easy to put on, and allow women in wheelchairs extra movement. Choose a shawl rather than a sweater for extra warmth. Jackets with side (not rear) vents are less likely to ride up. Pre-tied, clip-on ties are available in attractive patterns for a dressier look. Avoid using pants pockets; keep your wallet in a breast pocket, secured with a strip of Velcro.

If you use crutches, a top with too much roominess can cause bunching or binding under the arms. On the other hand, tight shirts or blouses restrict arm and shoulder movement, leading to balance problems and split seams.

A customized apron of pockets designed for tools or items that you use most frequently may make work or hobby activities easier and more enjoyable.

OUTERWEAR

Look for warm, waterproof designs that can bridge seasons, with the same design features – deep armholes or raglan sleeves, roominess – as indoor clothing.

A hooded poncho or cape is particularly suitable for protecting a wheelchair user from rain and cold,

and can be purchased at camping supply stores. If you design your own, cut it just below waist level at the back to allow enough front length to drape over the knees. Taper the sides, so they won't bunch and catch in the wheels. A zip-in insulated lining can make a rain cape into a cold-weather garment.

A hat is essential in winter since so much body heat escapes from an uncovered head. A well-designed winter hat covers the ears, is made of a natural fiber with good insulating properties, and is not tight. If gloves are difficult for you to wear, try mittens instead. They're warmer, much easier to get on and off, and come in a wide variety of colors and styles. A thumbless version is especially warm and easy to get on and off, and can be knitted by a friend.

FOOTWEAR

Here are some ideas for accessible footwear:

- ✓ Both dressy and casual shoes are available in slip-on styles.
- ✓ Elastic shoelaces stay tied and simply stretch open when you put on or remove your shoes.
- ✓ Shoelace clips slide up and down the lace ends and lock into place.
- ✓ Many sport shoes and boots and a few dressier styles are available with Velcro tab fasteners.

- ✓ A shoe button screws into the top lace hole on your shoe; once laces are tied, you just hook them over the button to fasten.

Inexpensive removable cleats attached to shoes or boots can improve your walking control on ice or snow. These can be purchased from a medical supply store.

DRESSING AIDS

When it comes to the actual process of dressing and undressing, dressing aids can make these activities easier.

A well-designed aid should be lightweight but sturdy, and will:

- ✓ Help you reach your clothing and pull it toward you;
- ✓ Hold the garment so that you can put it on your foot, arm, etc.;
- ✓ Pull the article on without straining your back, shoulders or arms;
- ✓ Attach to and detach from clothing easily.

A very simple dressing aid can be made by attaching a clothes peg, hook, garter, or clamp to a piece of fabric tape, rope or length of wood. The rope or tape can be tied into loops for easier handling; two aids can be used together to pull on slacks, pantyhose, or a skirt. An instant dressing aid can be improvised from a wire coat hanger by bending the triangular form into a long, thin handle; use the hook to

reach, pull, or zip.

Sew small loops inside your clothes; catch them with the hook of your dressing aid to pull them toward you and to pull them on. Use belt loops on skirts or slacks, and buttonholes on shirts, blouses, and sweaters. If you own a reaching aid, you've probably already used it as a dressing aid. Most reachers have jaws or a projecting hook or lug for catching articles and retrieving them. You can find commercial dressing aids at most medical supply shops.

Once the garment is on, you'll need to fasten it. Buttons can be dealt with easily with a button hook, available in many sizes, with a variety of handles. Push the hook through the buttonhole, catch the button in the hook, and pull it through.

Attach a ring or loop to the zipper on slacks or jackets to make it easier to catch with your finger or the hook of a dressing stick. For back zippers, use a dressing stick if you can reach the zipper; otherwise attach a hook with a cord, (before putting on the garment, if you can't reach behind), then grasp the cord or ring and pull the zipper.

SHOES AND BOOTS

A simple shoe horn can be your best friend when it comes to putting on shoes and boots, whether laced, buckled, or slip-on. Shop for a long-handled model to reduce bending and

straining; check that the point where the horn joins the handle is sturdy, particularly if you use it for heavy shoes or boots. The handle can be built up if you find it hard or painful to grip. Push your shoe up against the wall or a solid piece of furniture for stability when putting it on. Removing shoes and boots can also be difficult, but a bootjack can be a great help. Place your heel between the prongs of the bootjack, and pull your foot out. A bootjack can be fastened to the floor in a convenient location or left free to be moved where needed. Or use the rung of a chair or stool to catch the heel when removing footwear.

Vendors

Clothes Ability
7170 Gershwin Court
Colorado Springs, CO 80911
719-390-1217

Forde's Functional Fashions
225 S. Meramec, Suite 1029
St. Louis, MO 63105
1-800-531-7705

Youcan Toocan
2223 So. Monaco Parkway
Denver, CO 80222
1-888-663-9396

The Colorado Assistive Technology Project does not endorse, recommend, or certify any of the devices, or commercial products mentioned in this article as being safe or functional. Nor has the Colorado Assistive Technology Project intentionally excluded products or services supplied by companies not cited in this article.

**For more information contact the:
Colorado Assistive Technology Project
The Pavilion, 1919 Ogden A036-B140
Denver, CO 80218**

**303/864-5100 or 800/255-3477 within Colorado
303/864-5110 TTY
303/864-5119 Fax
www.uchsc.edu/catp**

Special thanks to the Iowa Program For Assistive Technology for the information contained in this article.

This publication may be reproduced without the written permission of the CATP provided that the source is appropriately credited.

JFK Partners - University of Colorado Health Sciences Center - resource made possible by NIDRR Grant #H224A0014. The project receives additional support from the Administration on Developmental Disabilities, Grant #90DD041401 and the Maternal and Child Health Bureau, Grant #MCJ08941301.

Also available in: Braille, large print, audio tape, disk and Spanish formats