

CONSEILS

Conseils vestimentaires

Tout le monde se sent mieux quand ses vêtements se portent confortablement, propres et faciles. Les conseils vestimentaires suivants donnent quelques idées de comment vous utilisez ou adaptez au mieux vos vêtements existants, mais donnent aussi de conseils en achetant de nouveaux vêtements.

Points de vues généraux

La plupart des gens avec la SLA passent beaucoup de temps assis. Par conséquent vous choisissez mieux un style vestimentaire avec ce fait dans la tête.

- éviter être assis sur des joints debout, des vêtements à faux plis ou des bords de pantalon serrés
- les vêtements doivent être facile à habiller et à déshabiller, car s'habiller et se déshabiller peut être fatigant
- des vêtements légers et faciles à porter sont plus confortables que des vêtements lourds ou serrés qui ont une liberté de mouvement limitée
- changer la tirette peut faciliter l'habiller et le déshabiller. En achetant de nouveaux vêtements contrôlez toujours le type de tirette ou, si possible, achetez des vêtements sans tirette
- beaucoup de gens avec la SLA sentent fortement la froide (en particulier dans les mains et les pieds), pendant que des autres peuvent sentir une chaleur soudaine insupportable.

Chaleur

- être assis à la maison dans un sac ouatiné est plus agréable qu'une couverture, qui s'enlise et souvent ne protège pas l'arrière des jambes
- l'isolation le plus mieux est remise par de l'air attrapé entre des plis de vêtements détachés et légers
- bien que seulement les mains et les pieds peuvent sentir le froid, c'est très important d'isoler tout le corps et de le garder chaud
- commencer chaud : si possible, réchauffer vos vêtements avant de les porter, et rassurez vous que la chambre à coucher est chauffée quand vous vous habiller
- le choix de la matière : des matières ouatées, laine ou matériaux acryliques, qui absorbent l'air et préviennent la compression

Pour les gens qui ont tout d'un coup très chaud

- choisissez des vêtements portatifs, avec des collets ouverts
- un manteau tricoté ou une veste, qui peut être facilement enlevé, peut être porté au dessus d'une chemise riche en coton ou une blouse
- pour la nuit, portez une chemise de nuit riche en coton
- le choix de la matière : coton ou mélanges de coton avec une partie augmentée de coton et une partie quotidienne de fibres artificiels. Les fibres absorbants (comme coton, viscose ou modale) sont mieux quand la transpiration est un problème. Evitez nylon et polyester si possible.

En plein air

Au temps froids, le vent apporte le plus au sentiment froid:

- Commencez avec un sentiment chaud.
- Couvrez autant que possible de votre corps (n'oubliez pas la tête). Si un chapeau est inacceptable, un foulard lourd peut être enveloppé autour des oreilles.
- Portez des plis de poids léger, mais des vêtements chauds.
- Au dessus vous portez un vêtement libre de vent et préférable résistant au pluie.

- Des vestes de vent ouatées ou des anoraks sont confortables, si la tirette est difficile à employer, choisissez une veste avec un bavard qui peut être attaché avec des boutons poussoirs, ou où vous pouvez coudre sur la veste une fermeture de cordes. Beaucoup ont aussi une fermeture Velcro.
- Les départements de ski dans des magasins à succursales multiples ou des magasins de sport ont de très chauds pantalons et vestes au poids léger.
- Des sous-vêtement thermiques peuvent aussi être achetés avec une entreprise de commande par poste
- Pour les utilisateurs de chaises roulantes les capes spéciaux et imperméables, et les sacs à assoir offrent la plus bonne protection contre la froide.
- Les leggings à laine, les chauffeurs de jambes ou les bas sont attractifs et pratiques.
- Des gants de peau de mouton, doublés avec le poil ou des gantes ouatés échauffent les mains.

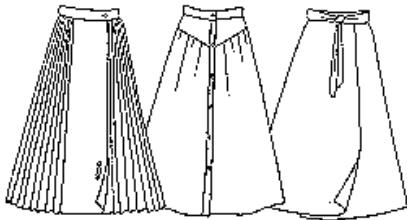
Au temps joyeux:

- Portez un chapeau solaire car de l'ardeur de soleil ou un coup de soleil sont très désagréables.

Des blouses

Des blouses qui peuvent être portée sur des jupes ou des pantalons ne peuvent pas être trop longues. Le grand collet, les ouvertures de bras et des manches faciles, facilitent l'habillage. Quand vous êtes assis, on voit d'abord la tête et les épaules, et un collet attractif ou un beau foulard ou un collier peuvent donner un plus-value à un vêtement. La chemise d'hommes traditionnelle est difficile à habiller et à fermer. Des vêtements de loisir d'une matière tricotée repoussent facilement et peuvent être portés parfois avec une cravate.

Des jupes



Pour regarder belle quand vous êtes assise, choisissez alors une jupe qui couvre suffisamment les genoux. Des jupes avec des tailles élastiques sont simple à habiller et résistent quand vous êtes assise.

Des jupes très larges peuvent être une obstruction avec des chaises roulantes pour qu'elles peuvent être attrapées dans les roues. Si la fermeture d'une jupe est difficile à utiliser, on peut la remplacer par Velcro.

Des tenues de soirée belles fait de matières au poids léger sont confortable et simple à enlever quand vous devez aller à la toilette. Autant des tenues de soirée droites et étroites sont plus difficile à utiliser. Pour l'emploi de toilette, une jupe peut être mis dans une ceinture ou une tome de jupe, ou même pris entre les dents. Une jupe de transbordement portée avec le transbordement à l'arrière est utile parce que c'est facile à ouvrir.

Pour des utilisateurs de chaises roulantes un transbordement à l'avant ou un style complètement treillis peut être utile, puisque la jupe peut être enlevée et laissée sur la chaise roulante quand on utilise la toilette.

Des pantalons

Des tirettes sont plus faciles à ouvrir et fermer quand un anneau porte-clés est mis par l'œil. Des pantalons avec des jambes étroites facilitent l'habillage. Choisissez alors des pantalons avec des jambes relativement longues, car quand vous êtes assis la matière se glisse toujours un peu en haut. Beaucoup de gens trouvent un survêtement de sport confortable et pratique, mais fait attention à ce que la doublure n'est pas floconneuse. Ceci a la tendance de coller avec le déshabillage.

Des pantalons avec un tome complètement ou partiellement élastique, sont le plus facile à utiliser. Des styles adaptés avec des plis plats dans le tome sont plus facile à enlever que ceux qui se portent étroitement.



Pour facilement mettre ou enlever un pantalon, vous pouvez mettre une tirette de 30 cm dans chaque couture de bord du tome. De cette manière les coutures indirectes deviennent ouvertes et les sous-vêtements sont attachés avec une pièce de Velcro sur le tome de pantalon. Ceci facilite la possibilité de couler toute la dernière du pantalon pour l'usage de la toilette. Ceci signifie aussi que les sous-vêtements doivent être adaptés.

Des vêtements jusqu'aux mollets sont plus sûrs que la longueur complète, en particulier pour monter ou descendre les escaliers.

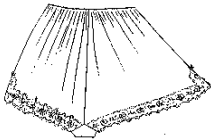
Une jupe de nuit complètement nouée est facile à remettre et évite la nécessité des pantalons de pyjama.

Si c'est difficile à vous tourner dans le lit, vous pouvez mieux acheter des vêtements de nuit d'une matière lisse, comme le satin, le polyester ou le nylon. Certains gens préfèrent de dormir tout nus.

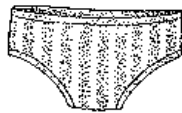
Sous-vêtements

Des sous-vêtements fait de fibre synthétique peuvent produire beaucoup d'électricité statique ; des sous-vêtements de coton ne le font pas et sont plus fraîches avec le temps chaud. Des slips sont disponible dans des différents styles. Des slips hautement découpés n'ont pas d'élastique. Des slips avec des longues jambes sont plus chauds. Des slips sont faciles à baisser. Des boxer shorts autant que des slips sont plus faciles et plus vite maniables que les slips pour hommes de forme y.

Si les jambes ne sont pas assez larges, le croix peut être poussé vers une coté pendant l'uriner.



Slip large pour femmes



Slip



boxer short

Nourriture

Si vous avez besoin d'extra protection pour les vêtements pendant le manger, essayez alors de mettre une serviette très grande dans le col ou de le lier autours de la gorge. Cette serviette peut éventuellement être portée au dessus d'un tablier. Une robe avec des joints imperméables et des tabliers spéciales avec des chevilles sont disponibles avec des fournisseurs spécialisés.

Chaussures

Des pantoufles sont facile à remettre. Des lacets élastiques mènent à facilement remettre les chaussures sans débrancher les lacets. Des chaussures et des pantoufles avec une fermeture Velcro peuvent être trouvés dans de différents magasins. Des pantoufles avec des chaussettes sont chauds pour des gens qui ne courent pas.

Des chaussures larges avec une ouverture longue sont aussi très faciles à porter.

Ce qui est naturellement le plus important, c'est que les fermetures sont sûrs et que les chaussures ou les pantoufles donnent de support et ne tombent pas quand vous marchez.

Fermetures

Velcro peut être utilisé pour remplacer toutes sortes de fermetures. Ca existe de 2 lames : un est composé de crochets et l'autre de boucles. Une fermeture Velcro est simplement fermée en pressant les deux lames ensemble, et peut être ouvert en tirant les deux l'un de l'autre. Le bord avec les crochets est appliqué égaré de la peau, car c'est plus rude que le bord avec les boucles. En général la vue est mieux et c'est plus facile à utiliser quand le Velcro est broché en petites pièces au lieu d'un long lame. Velcro peut être trouvé en plusieurs couleurs et largeurs. C'est important de fermer la fermeture Velcro quand le vêtement est lavé, car sinon les crochets vont attirer des peluches.

Vous remplacez des boutons ainsi : placez les crochets à la coté du bouton. Brocher alors la boutonnière et placez une pièce de Velcro la dessus. Ensuite le bouton est broché en dessus de la boutonnière pour récupérer la vue normale. Parfois ça suffit de remplacer des boutons existants ou des crochets par des plus grands

Des crochets de manteau et des fermetures de ficelles sont autant décoratifs et fonctionnels et sont particulièrement pratiques avec les vêtements pour dehors. Des sets de boutons poussoirs sont disponibles pour attacher des boutons poussoirs nettement aux vêtements. Ceux-ci sont facile à ouvrir, mais pour fermer il faut une aptitude pour soigneusement placer les deux moitiés des boutons.

Source: www.mndassociation.org