



DCD EN DE OCHTENDROUTINE

Vakgroep Revalidatiewetenschappen
DCD Belgium

DCD EN DE OCHTENDROUTINE

In deze brochure kan je meer informatie en praktische tips terugvinden over hoe je gebruik kan maken van tijdmanagement in de ochtend, het klaarmaken van jouw boekentas of werktas, verschillende haarstijlen, het snel en eenvoudig kiezen van kleren en enkele stappenplannen rond zelfzorg.

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



5	Inleiding
6	Tijdsmanagement
11	Tas maken
13	Haarstijlen
14	Kleren kiezen
22	Zelfzorg
30	Sjablonen

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. Tijdmanagement	5
1.1 Organisatie ochtendroutine	7
A. Gebruik van app op smartphone	7
B. Afdrukbare kaartjes	9
2. Tas maken	10
3. Haarstijlen	12
4. Kleren kiezen	13
4.1 Organiseren van je kledingkast	13
4.2 Welke kleuren kan ik kiezen?	16
4.3 Welke kleuren kan ik combineren?	17
4.4 Welk vormtype ben ik?	18
4.5 Checklist	19
5. Zelfzorg.....	21
5.1 Wat moet ik doen in de ochtend voor zelfzorg?	21
5.2 Douchen	22
5.3 Gezicht en oksels wassen	23
5.4 Scheren	24
5.5 Haar kammen	25
5.6 Deo / Parfum aanbrengen	25
5.7 Tandepoetsen.....	26
5.8 Kleren aandoen: beha	27
6. Sjablonen	29
6.1 Sjabloon: tijdmanagement.....	30
6.2 Sjabloon: tas maken	32
6.3 Sjabloon: welke kleuren kan ik combineren	33

DCD EN DE OCHTENDROUTINE



INLEIDING

Hallo!

Heb jij wel eens moeite met jouw ochtendroutine? Neem dan zeker even de tijd om door deze handleiding te bladeren. Ze kan wel eens geschikt zijn voor jou!

Een ochtendroutine bestaat uit verschillende aspecten zoals tijdmanagement, haarstijlen, kledingkeuze en zelfzorg. Geen zorgen, je hoeft niet met alle aspecten een probleem te ondervinden om gebruik te kunnen maken van deze handleiding! Kijk welke onderdelen voor jou van toepassing kunnen zijn om hulp te bieden in het verbeteren van je ochtendroutine.

Wat kan je verwachten van de handleiding?

In de handleiding kan je meer informatie en praktische tips terugvinden over hoe je gebruik kan maken van tijdmanagement in de ochtend. Het klaarmaken van jouw boekentas of werktas zonder iets te vergeten zal ook worden behandeld met handige tips waarmee jij aan de slag kan! Daarnaast bevat de handleiding een stapsgewijze aanpak aan de hand van video's over het opmaken van je haar op verschillende leuke manieren. Het snel en eenvoudig kiezen van kleren komt ook aan bod, inclusief praktische tips en informatie over welke kledingcombinaties goed werken. Tot slot vind je enkele stappenplannen in de handleiding rond zelfzorg, waaronder persoonlijke hygiëne, tandenpoetsen, verzorgd thuis vertrekken... Kies het onderdeel dat jou kan helpen.

Deze handleiding is gemaakt voor personen met DCD die 16 jaar of ouder zijn. Het kan zeker ook gebruikt worden door ouders om de ochtendroutine van hun kind (ook bij kinderen jonger dan 16 jaar) beter te laten verlopen. Natuurlijk kan je ook gebruik maken van deze handleiding als je geen DCD hebt, maar wel problemen ervaart in je ochtendroutine!

In deze handleiding wordt gebruik gemaakt van QR-codes. Hiermee word je doorverwezen naar een filmpje. Zo gebruik je een QR-code:

- Open de camera-app op je gsm of een QR-code lezer applicatie.
- Zorg dat de QR-code op je scherm te zien is maar neem geen foto.
- Je GSM scant de QR-code en er komt een knop tevoorschijn met de link (is anders voor elk merk).
- Klik op deze knop en je wordt automatisch doorgestuurd naar het filmpje.



LET OP!

Niet elk onderdeel is volledig uitgeschreven voor zowel mannen als vrouwen (maar wie weet, gebeurt dit in de toekomst nog wel). Volgende onderdelen zijn specifiek gericht op vrouwen:

- Haarstijlen (Jongens met lang haar kunnen hier zeker ook een kijkje nemen)
- Kleren kiezen: 4.4 vormtypes
- Zelfzorg: 5.8 kleren aandoen: beha

Wij hopen dat deze handleiding jou hulp kan bieden tijdens je ochtendroutine. Want het zou kunnen dat je, door het volgen van steeds hetzelfde stappenplan, wel een nieuwe routine kan ontwikkelen die alles vlotter zal laten verlopen.

Veel plezier ermee!

1. TIJDMANAGEMENT

's Morgens te laat vertrekken, jezelf moeten haasten in de ochtend... Als je deze zaken herkent, zou het kunnen dat je moeilijkheden ondervindt met de timing van jouw ochtendroutine. Dan is dit stappenplan geschikt voor jou!

Doel

- Meer structuur in jouw ochtendroutine.
- Vlotter verloop van jouw ochtendroutine.

Plan

1.1 Organisatie ochtendroutine

Hieronder bekijken we hoe we de ochtendroutine stap voor stap kunnen aanpakken. Als eerste wordt een algemeen stappenplan weergegeven. Op de volgende pagina kan je een tabel terugvinden die we aan de hand van het stappenplan gaan invullen. Zo bekomen we een geïndividualiseerd plan, specifiek voor jouw ochtendroutine.

● Stap 1	Denk na welke activiteiten je in de ochtend uitvoert, vanaf het moment dat je opstaat tot en met het moment dat je thuis vertrekt. Vul de tabel op de volgende pagina aan met activiteiten die voor jou van toepassing zijn.
● Stap 2	Kruis aan op welke dagen je de activiteiten uitvoert. (Dit kan anders zijn op een weekday tov het weekend)
● Stap 3	Bepaal voor elke activiteit hoeveel tijd je nodig hebt.
● Stap 4	Denk na of er bepaalde activiteiten zijn die je de avond voordien zou kunnen uitvoeren. Plaats bij deze activiteiten een 'O' in de kolom om de volgorde te bepalen. Op het einde van het deel 'tas maken' worden hierover nog een aantal praktische tips beschreven.
● Stap 5	Bepaal de volgorde waarin je de activiteiten in de ochtend zal uitvoeren. Nummer jouw activiteiten van 1 (eerst) tem ... (laatst).
● Stap 6	Bereken de totale tijd die je nodig hebt voor jouw ochtendroutine.
● Stap 7	Bepaal aan de hand van jouw totale tijd om hoe laat je moet opstaan om jouw ochtendroutine te kunnen uitvoeren.
● Stap 8	Bepaal om hoe laat je moet gaan slapen om minimaal 8 uur slaap te hebben.

Voorbeeld planningstabel:

Activiteit	Op welke dag voer je deze activiteit uit?							Duur	Volgorde
	M	D	W	D	V	Z	Z		
Douchen									
Gezicht wassen									
Tandenpoetsen									
Kleren kiezen									
Kleren aandoen									
Haar kammen									
Haar opmaken									
Make-up									
Medicatie nemen									
Ontbijten									
Tafel afruimen									
Tas klaarmaken									
Tas meenemen									
...									

Totale tijd:

Helemaal achteraan het document kan je een leeg sjabloon terugvinden om de tabel aan jouw noden te kunnen aanpassen. Hierdoor zullen enkel jouw relevante activiteiten voor de ochtendroutine in de tabel staan, waardoor het overzichtelijker zal worden.

Uitvoeren

1.1 Organisatie ochtendroutine

Hoe ga je nu aan de slag met deze planningstabel? Hieronder zullen een aantal mogelijkheden worden voorgesteld. Neem de verschillende mogelijkheden door en bekijk of er iets tussen zit dat jou kan helpen.

A. Maak gebruik van een app op jouw smartphone

Dit zal verder worden uitgewerkt aan de hand van de app 'Habitnow' (PlayStore) en Herinneringen (Apple Store).

Je kan jouw activiteiten vanuit de planningstabel ook invoeren in een applicatie op jouw smartphone, waarbij je kan instellen dat je een melding of herinnering krijgt wanneer je deze activiteiten dient uit te voeren. Volgende stappenplannen geven weer hoe je de applicatie in combinatie met de planningstabel zou kunnen gebruiken. Jouw planningstabel dient hier als basis om de applicatie makkelijker te kunnen invullen.



LET OP: belangrijk aandachtspunt!

Bij het gebruik van een applicatie dient rekening te worden gehouden met mogelijke toekomstige veranderingen of zelfs het stopzetten van de ondersteuning. Hieronder zal daarom enkel de huidige versie van de applicatie worden beschreven.

HabitNow – Play Store



Versie 2.1.8 – datum 13/02/2024

● Stap 1	Druk op het volgende symbool. 
● Stap 2	Kies voor 'Recurring Task'.
● Stap 3	Nu kan je een categorie kiezen, wij kozen voor 'Task'.
● Stap 4	Kies de naam van je taak, bijvoorbeeld: 'Douchen'.
● Stap 5	Kies vervolgens hoe vaak je deze taak wil herhalen.  Tip: je kan bepaalde dagen aanduiden waarop je de taak doet.
● Stap 6	Kies je startdag en einddag. Hier kan je de taak ook prioriteit geven.
● Stap 7	Druk daarna op 'Save'.
● Stap 8	Doe dit voor al jouw taken die je tijdens de ochtendroutine doet.
● Stap 9	Indien je de volgorde van je taken wil aanpassen, druk op het klokje en versleep naar de gewenste plaats.
● Stap 10	Bij instellingen kan je aanduiden dat de app je een herinnering stuurt.
● Stap 11	Start je ochtendroutine, duid telkens de taak aan die je hebt voltooid. Dit verandert dan naar een vinkje.

Hier vind je een QR-code naar een filmpje over het gebruik van de app:



Gebruik op jouw Iphone of Ipad de app 'Herinneringen'. Dit is een app van Apple zelf en staat normaal al geïnstalleerd op jouw smartphone. Wanneer dit niet het geval is, kan je de app ook terugvinden in de Apple store.

● Stap 1	Open de app en klik op 'Voeg lijst toe'.
● Stap 2	Kies de naam voor jouw nieuwe lijst bv. 'Ochtendroutine'.
● Stap 3	Klik vervolgens op. 
● Stap 4	Kies de naam voor jouw taak bv. 'Tandenpoetsen'.
● Stap 5	Klik vervolgens op het volgende symbool: 
● Stap 6	Nu gaan we instellen wanneer deze herinnering moet ingepland worden. Klik onder 'Herhaal' op 'Aangepast'. Bij 'Frequentie' duid je 'Elke week' aan, waardoor je nu specifieke dagen kan kiezen die voor deze taak van toepassing zijn.
● Stap 7	Wanneer je teruggaat naar 'Datum en tijd' kan je indien nodig een tijdstip instellen wanneer je graag jouw herinnering zou krijgen.
● Stap 8	Doe dit voor al jouw taken die je tijdens de ochtendroutine doet.
● Stap 9	Wanneer je lang duwt op een bepaalde taak, kan je de volgorde nog wijzigen door de taak van plaats te verslepen.
● Stap 10	Start je ochtendroutine, duid telkens de taak aan die je hebt voltooid. Dit verandert dan naar een ingekleurd bolletje.

Hier vind je een QR-code naar een filmpje over het gebruik van de app:

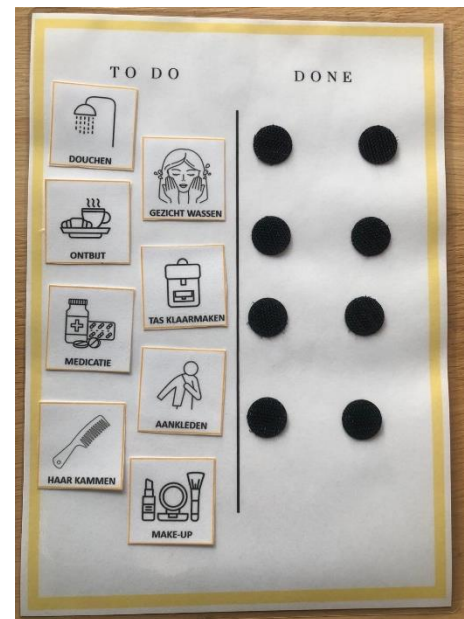


B. Maak gebruik van kaartjes

Wanneer je nogal snel afgeleid zou geraken door jouw smartphone tijdens de ochtendroutine, is het gebruik van een app niet zo ideaal. In dit geval kan je gebruik maken van kaartjes waarop alle activiteiten vermeld staan. Deze kunnen verder aangepast worden aan jouw noden. Heb je bijvoorbeeld graag visuele ondersteuning, dan kunnen er afbeeldingen bij geplaatst worden. Deze kaartjes kan je op verschillende manieren gebruiken. Ga op zoek naar de manier die voor jou werkt!

Voorstelling van enkele manieren waarop je de kaartjes kan gebruiken:

- kaartjes ophangen op een draad/ kast in de juiste volgorde
- kaartjes kleven op een klittenband
- kaartjes achter elkaar steken



Achtereaan het document kan je een sjabloon terugvinden om zelf aan de slag te gaan met deze kaartjes. Of maak je liever iets zelf? Je kan inspiratie op doen aan de hand van deze voorbeelden.



Tip: op internet vind je leuke pictogrammen! Ga op zoek naar iets wat jou aanspreekt en maak de kaartjes helemaal op jouw maat!

2. TAS MAKEN

Soms kan het moeilijk zijn om je tas gestructureerd te houden. Je kan dingen vergeten, je brooddoos blijft in je tas zitten of je bent het overzicht helemaal kwijt. Geen zorgen, met deze checklist kan je 's ochtends nakijken of je alles bijhebt, handig!

Doel

- Checklist maken zodat je alles mee hebt naar je werk/ school.
- Meer structuur bieden zodat je minder tijd verliest.

Plan

A. Organisatie van jouw tas

Wat neem jij allemaal mee naar je werk of school? Hieronder duid je aan wat allemaal van toepassing is voor jou of vul zelf aan.



<input type="checkbox"/> Drinkfles	<input type="checkbox"/> GSM	0 _____
<input type="checkbox"/> Lunch	<input type="checkbox"/> Laptop	0 _____
<input type="checkbox"/> Tussendoortje	<input type="checkbox"/> Agenda	0 _____
<input type="checkbox"/> Sleutels huis	<input type="checkbox"/> Zakdoekjes	0 _____
<input type="checkbox"/> Sleutels fiets/ auto	<input type="checkbox"/> Deodorant	0 _____
<input type="checkbox"/> Portefeuille	0 _____	0 _____

Uitvoeren

Hieronder gaan we aan de slag. De checklist gieten we in een handig formaat dat je kan afdrukken en aan je tas kan hangen. Zo heb je overal je checklist bij en kan je snel controleren of je alles hebt. Vul in de witte velden de zaken in die je hierboven hebt aangeduid. (Deze checklist kan je ook achteraan het document terugvinden bij de sjablonen.)



Tip: Als je dit plastificeert, gaat het langer mee.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Geniet van je dag	<input type="text"/>

Met deze checklist kan je goed bijhouden wat je allemaal nodig hebt. Om alles vlot te laten verlopen kan je op de volgende pagina nog enkele tips vinden.



Algemene tips

- Gebruik de checklist om niets te vergeten maar zorg er ook voor dat je bij het thuiskomen je tas helemaal leegmaakt. Zo blijven er bijvoorbeeld geen brooddozen in je tas zitten en neem je niet te veel mee! Probeer hiervan een gewoonte te maken bij het thuiskomen.
- Maak je tas de avond ervoor al klaar. De zaken die je al in kan pakken 's avonds, doe je best meteen! Zo moet je in de ochtend enkel nog je brooddoos inpakken en alles even nakijken!
- Kies de avond ervoor welke kleren je zal aandoen. Dit wordt verder nog besproken!
- Maak 's avonds je planning voor de ochtend.
- Bereid je in de ochtend eerst helemaal voor. Nadien kan je dan de tijd nemen om te eten en te ontspannen! Zo verminder je je stress in de ochtend en kan je goed beginnen aan een nieuwe dag!

3. HAARSTIJLEN

Indien je graag je haar op een leuke manier wil opmaken, maar je niet weet hoe of je vindt dit moeilijk, dan zijn deze filmpjes geschikt voor jou!




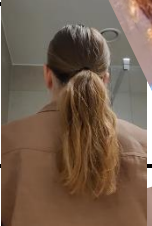
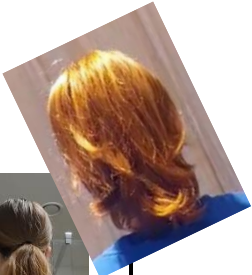




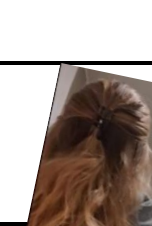









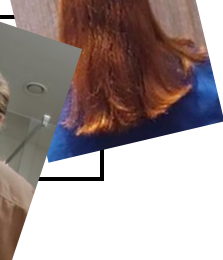
LET OP!

- Dit onderdeel is specifiek gericht op vrouwen! Jongens met lang haar, kunnen hier zeker ook een kijkje nemen.
- De eerste filmpjes zijn iets gemakkelijkere haarstijlen en de laatste filmpjes zijn iets moeilijker, je kan verschillende moeilijkheden uitproberen.

Doel

- Een stap-voor-stap handleiding om je haar op een leuke manier op te maken.

Plan

	Hoge staart.		
	Lage staart.		
	Dot vanuit een hoge of lage staart met als bonus je haar opsteken met een speld.		
	Half opgestoken haar met een speld.		
	Je haar stijlen.		
	Vlecht.		

Uitvoeren

Scan de QR-code van de haarstijl die je wil uitproberen. Nu zie je een filmpje waarin stap voor stap uitgelegd wordt hoe je de haarstijl kan uitvoeren. Probeer uit en show je mooie haar!

4. KLEREN KIEZEN

Kleren uitkiezen is niet gemakkelijk, welke kleuren passen bij elkaar, wat past er bij mijn lichaamsbouw, waar voel ik me goed in... Indien je problemen ondervindt met het kiezen van kleren, dan is dit stappenplan geschikt voor jou!


Doel

- Minder tijd verliezen in de ochtend.
- Op een makkelijke en vlotte manier een outfit kunnen samenstellen.

Plan

4.1 Organiseren van je kledingkast

Een goed georganiseerde kledingkast is het begin van het vlot kiezen van je kleren. Op deze manier kan je goed zien welke kleren je hebt. Hieronder is één van de vele mogelijke manieren om je kast te organiseren uitgewerkt. Zoek een manier die bij jou past!

● Stap 1	Leg alle broeken met dezelfde kleur bij elkaar.
● Stap 2	Hang je broeken op een kapstok.
● Stap 3	Hang je broeken op volgens kleur. <ul style="list-style-type: none">• Heb je witte broeken: hang deze dan helemaal vooraan, helemaal links in de kast.• Heb je beige, bruine en zwarte broeken: hang deze naast elkaar, na de witte broeken.• Hang vervolgens de rest van je broeken op volgens de kleuren van de regenboog (rood-oranje-geel-groen-blauw-indigo-violet).
● Stap 4	Leg alle hemden/ blouses met dezelfde kleur bij elkaar.
● Stap 5	Hang je hemden/ blouses op een kapstok.
● Stap 6	Hang je hemden/ blouses op volgens kleur. <ul style="list-style-type: none">• Heb je witte hemden/ blouses: hang deze dan na de broeken.• Heb je beige, bruine en zwarte hemden/ blouses: hang deze naast elkaar, na de witte hemden/ blouses• Hang vervolgens de rest van je hemden/ blouses op volgens de kleuren van de regenboog (rood-oranje-geel-groen-blauw-indigo-violet).
● Stap 7	Leg T-shirts/ polo's met dezelfde kleur op elkaar.
● Stap 8	Leg de T-shirts/ polo's gevouwen op een plank.
● Stap 9	Leg de truien met dezelfde kleur op elkaar.
● Stap 10	Leg de truien gevouwen op een plank. Leg je wintertruien op de ene plank en je zomertruien op een andere plank of maak een nieuwe stapel ernaast op dezelfde plank.
● Stap 11	Gebruik een lade om ondergoed en kousen in te leggen. <ul style="list-style-type: none">• Leg je ondergoed aan de linkerkant en de kousen aan de rechterkant.  Tip: gebruik bakjes om je ondergoed en kousen in te leggen zodat het niet rondslingert.

Extra tips:



- Voor andere kledingstukken (bv jurken, rok...), ga je op dezelfde manier te werk.
- Zet een wasmand naast je kast zodat je 's avonds je vuile kleren hierin kan gooien.

Foto's bij de verschillende stappen:

Algemeen voorbeeld van een kast:



Stap 1-3



Stap 4-6



Stap 7-8



Step 9-10











Step 11



4.2 Welke kleuren kan ik kiezen?

Afhankelijk van je kleurentype passen bepaalde kleuren beter bij jou. Er zijn 4 verschillende types voor mensen met een blanke huidskleur en afhankelijk hiervan worden de kleuren bepaald. Je mag natuurlijk ook een kleur kiezen die je zelf mooi vindt of bij je vindt passen. Dit zijn slechts suggesties.

Welk type?	Kenmerken van het type	Welke kleuren passen het best?
 Zomertype	<ul style="list-style-type: none"> • Haarkleur: blond • Huidskleur: bleek, porseleinen velletje met rozige ondertoon, wordt moeilijk bruin in de zon • Oogkleur: blauw, grijs of groen 	
 Herfsttype	<ul style="list-style-type: none"> • Haarkleur: donker bruin/ zwart • Huidskleur: lichte tot licht getint • Oogkleur: bruin of groen 	
 Lentetype	<ul style="list-style-type: none"> • Haarkleur: licht- tot middendonker • Huidskleur: lichte huid, soms met sproetjes, wordt moeilijk bruin in de zon en je hebt een warme, gelige ondertoon • Oogkleur: lichtgroen, blauw of lichtbruin 	
 Wintertype	<ul style="list-style-type: none"> • Haarkleur: donker • Huidskleur: licht of beige met blauwe ondertoon • Oogkleur: donker bruin, groen of blauw 	



- Zomer/ herfst types: warme/ fellere kleuren
- Lente/ winter: koude en gedempte kleuren

4.3 Welke kleuren kan ik combineren?

Dit zijn mogelijke kleurencombinaties die gemaakt kunnen worden. Je mag natuurlijk ook een combinatie maken die je zelf mooi vindt. Dit zijn slechts suggesties. Bij de sjablonen vind je een versie van het kleurenwiel terug, dit kan je bij je kast ophangen!





<p>● Analoge kleurcombinaties</p>	<p>Gebruik minimum 2, maar niet meer dan 5 opeenvolgende kleuren die naast elkaar liggen op de cirkel. Vb: combineer een blauwe broek met een groene t-shirt.</p>		
<p>● Monochrome kleurcombinaties</p>	<p>Gebruik verschillende tinten van 1 kleur. Vb: combineer een donkerblauwe broek met een lichtblauwe t-shirt.</p>		
<p>● Complementaire kleuren</p>	<p>Kleuren die tegenover elkaar liggen op de kleircirkel combineren. Vb: combineer een donkergroene broek met een roze t-shirt.</p>		
<p>● Print als inspiratiebron</p>	<p>Gebruik de kleur die in de print van een kledingstuk zit opnieuw. Vb: je hebt groene strepen op je blouse, draag dan een groene trui er op.</p>		
<p>● Zwart, wit en eventueel 1 accentkleur</p>	<p>Combineer zwart en wit en gebruik eventueel 1 accentkleur. Vb: combineer een zwarte broek, wit hemd en een roze trui.</p>		

4.4 Welk vormtype ben ik?

Afhankelijk van je vormtype passen bepaalde kledingstukken beter bij jou. In deze handleiding bespreken we 4 verschillende types en afhankelijk hiervan worden de kledingstukken bepaald. Je mag natuurlijk ook een kledingstuk kiezen dat je zelf mooi vindt of bij je vindt passen. Dit zijn slechts suggesties.



LET OP: Dit onderdeel is specifiek gericht op vrouwen!

Welk type?	Kenmerken van het type	Welke kledingstukken passen het best?
 Zandloperfiguur	<ul style="list-style-type: none"> • Schouders en heupen zijn even breed • Taille is smaller 	<ul style="list-style-type: none"> • Aansluitende, strakke kledij • V-hals of vierkante hals • Niet te veel sieraden • Enkellaarzen/ sandaal
 Appelfiguur	<ul style="list-style-type: none"> • Brederes schouders • Vollere buik 	<ul style="list-style-type: none"> • A-lijn: onder borst nauw en breed uitlopen • Broek met sluiting boven de heupen • Sleehakken
 Peerfiguur	<ul style="list-style-type: none"> • Smalle schouders • brede heupen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jasjes/ blazers moeten net boven heupen eindigen • Taille versterken met riem • Broeken met hoge taille • Enkellaarzen, pumps, sandalen of hoge laarzen
 Rechthoekfiguur	<ul style="list-style-type: none"> • Schouders, taille en heupen zijn even breed 	<ul style="list-style-type: none"> • Taille accentueren • Wijde broeken/ rokken • Hoge taille • Sneakers, laarzen

Foto's bij de verschillende vormtypes



Zandloperfiguur



Appelfiguur



Peerfiguur



Rechthoekfiguur

4.5 Checklist

Deze checklist kan je gebruiken om je kleren 's avonds klaar te leggen voor de volgende dag. Dit kan op een stoel of op een kapstok. Kijk naar het weerbericht voor de volgende dag om te weten hoeveel graden het zal zijn. Er zijn 2 checklists afhankelijk van hoe warm of koud het buiten is.

A. Checklist 1: warm weer (>15°C)

<input type="radio"/> Stap 1	Leg je ondergoed klaar.
<input type="radio"/> Stap 2	Leg een paar kousen klaar.
<input type="radio"/> Stap 3	Leg een broek/ rok/ kleedje klaar.
<input type="radio"/> Stap 4	Leg een T-shirt/ hemd/ blouse/ polo klaar.
<input type="radio"/> Stap 5	Leg accessoires zoals oorbellen, ketting... klaar.
<input type="radio"/> Stap 6	Leg een paar schoenen klaar.
<input type="radio"/> Stap 7	Leg een jas klaar.

B. Checklist 2: koud weer (<15°C)

<input type="radio"/> Stap 1	Leg je ondergoed klaar.
<input type="radio"/> Stap 2	Leg een paar kousen klaar.
<input type="radio"/> Stap 3	Leg een broek/ rok/ kleedje/ panty's klaar.
<input type="radio"/> Stap 4	Leg een T-shirt/ hemd/ blouse/ polo klaar.
<input type="radio"/> Stap 5	Leg een trui klaar.
<input type="radio"/> Stap 6	Leg accessoires zoals oorbellen, ketting... klaar.
<input type="radio"/> Stap 7	Leg een paar schoenen klaar.
<input type="radio"/> Stap 8	Leg een jas klaar.
<input type="radio"/> Stap 9	Leg bij <5°C een sjaal, muts en handschoenen klaar.

Uitvoeren

4.1 Organiseren van je kast

- Vink het bolletje aan wanneer de stap bereikt is.
- Ga pas naar de volgende stap indien de vorige voltooid is.

4.2 Welke kleuren kan ik kiezen?

- Bepaal aan de hand van de kenmerken welk kleurtype je bent.
- Vink het bolletje van jouw kleurtype aan.
- De kleuren in de 3de kolom zijn de kleuren die het best bij jouw type passen.

4.3 Welke kleuren kan ik combineren?

- Controleer welke kleuren er samen passen of kies zelf een combinatie die je mooi vindt.

4.4 Welk vormtype ben je?

- Bepaal aan de hand van de kenmerken welk vormtype je bent.
- Vink het bolletje van jouw vormtype aan.
- In de 3de kolom staan enkele voorbeelden van kledingstukken die bij jouw type passen.

4.5 Checklist

- Vink het bolletje aan wanneer de stap bereikt is.
- Ga pas naar de volgende stap indien de vorige voltooid is.

Bronnen

Maureen. (sd). *Nadat je dit gelezen hebt, kleed je je nooit meer hetzelfde!* Opgehaald van ASSEM: <https://www.assem.nl/blog/persoonlijke-uitstraling/welke-kleding-past-bij-mijn-figuur/>

Zo maak je verschillende kleurcombinaties in kleding. (2019, oktober 29). Opgehaald van Céline: <https://www.personalshopperstylist.nl/zo-maak-je-verschillende-kleurcombinaties-in-kleding/>

5. ZELFZORG

Jezelf wassen, je scheren, tandenpoetsen... Dit zijn allemaal zaken die heel vanzelfsprekend lijken maar ze bestaan eigenlijk uit veel meer stappen dan je zou denken. Niet zo gemakkelijk dus! Om je te helpen bij je zelfzorg, zijn hier enkele stappenplannen uitgewerkt die je kan volgen!

Doel

- Verzorgd vertrekken naar school/ werk/ afspraken/ winkel/...
- Goede persoonlijke hygiëne.





Plan










5.1. Wat moet ik allemaal doen in de ochtend voor zelfzorg?

Bepaal welke activiteiten je moet doen in verband met zelfzorg.	
Douchen	Ja/ nee
Gezicht en oksels wassen (indien je niet doucht)	Ja/ nee
Scheren	Ja/ nee
Haar kammen	Ja/ nee
Deo/ parfum opdoen	Ja/ nee
Tandenpoetsen	Ja/ nee
Verse kleren aandoen	Ja/ nee











→ Indien je 'ja' hebt geantwoord op 1 van deze activiteiten kan je hieronder een stappenplan terugvinden over hoe je dit kan uitvoeren.

5.2 Stappenplan douchen

● Stap 1	Leg een handdoek en een washandje klaar.
● Stap 2	Leg je shampoo, conditioner, douchegel en eventuele andere producten zoals een scheermesje, scheergel... in de douche.
● Stap 3	Leg de kleren die je gekozen hebt in de badkamer.
● Stap 4	Leg een handdoek op de grond voor de douche.
● Stap 5	Spoel je eerst volledig af met water.
● Stap 6	Neem shampoo in je hand ter grootte van een muntstuk van 2 euro.
● Stap 7	Wrijf de shampoo tussen je 2 handen tot het schuimt.
● Stap 8	<p>Breng de shampoo aan op je haar. Begin bovenaan op je hoofd dichtbij je voorhoofd en ga zo stelselmatig naar je achterhoofd. Daarna doe je de zijkanten van je hoofd. Gebruik de toppen van je vingers.</p> <p> Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hef je haar een beetje op zodat je goed met je vingers door je haar kan gaan en je de shampoo over je volledig hoofd kan verspreiden. • Wrijf lang genoeg in je haar zodat het product zich overal kan verspreiden en het vet/ vuil kan opnemen.
● Stap 9	<p>Spoel de shampoo uit met water. Ga op dezelfde manier te werk zoals je de shampoo aanbracht.</p> <p> Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hef je haar op zodat het water aan de diepere plaatsen van je haar kan en de shampoo mooi uitgespoeld kan worden. • Kijk naar het water dat langs je loopt, kijk of er nog wit schuim meekomt. Indien er geen schuim meer naar beneden komt kan je overgaan naar stap 10.
● Stap 10	<p>Herhaal indien je wenst stap 6 tot en met stap 9 nog eens.</p> <p> Tip: Het wordt aangeraden om je haar 2 keer te wassen met shampoo om al het vuil goed te verwijderen.</p>
● Stap 11	Neem conditioner in je hand ter grootte van een muntstuk van 2 euro.
● Stap 12	Breng de conditioner aan op de punten van je haar. Doe dit niet op de hoofdhuid zelf want dit maakt je haar vettig.
● Stap 13	<p>Spoel de conditioner lang genoeg uit met water.</p> <p> Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als je geen schuim meer ziet dan is de conditioner goed uitgespoeld. • Je kan de conditioner ook uitspoelen na stap 14 t.e.m. 16, zo kan de conditioner langer intrekken en krijg je een beter resultaat.
● Stap 14	Maak je washandje nat en doe douchegel op je washandje ter grootte van een muntstuk van 2 euro.
● Stap 15	Verdeel de douchegel over je volledige lichaam: armen, benen, buik, rug, oksels en zitvlak.

 Stap 16	Spoel de douchegel af met water.  Tip: Als je geen schuim meer ziet naar beneden komen met het water dan is het goed afgespoeld.
 Stap 17	Indien gewenst kun je nu je oksels en/ of benen scheren. Hiervoor vind je onder puntje 5.6 een stappenplan.
 Stap 18	Indien je nog andere zaken hebt die je wil doen in de douche, ga dan op dezelfde manier te werk: <ul style="list-style-type: none"> • Spoel eerst met water. • Breng het product aan. • Spoel het product goed uit met water.
 Stap 19	Knijp het water uit je haar.
 Stap 20	Spoel de wanden van de douche met koud water.
 Stap 21	Stap uit de douche en droog je af met een handdoek.
 Stap 22	Doe je kleren aan die je voordien hebt klaargelegd.
 Stap 23	Droog de wanden van de douche af met een handdoek/ raamtrekker.

5.3 Stappenplan gezicht en oksels wassen









 Stap 1	Neem een washandje en een handdoek.
 Stap 2	Zorg ervoor dat je haar uit je gezicht is. Je kan hiervoor bijvoorbeeld een staart of een dot in je haar maken.
 Stap 3	Maak je washandje nat.
 Stap 4	Was je gezicht.
 Stap 5	Droog je gezicht af met een handdoek.
 Stap 6	Doe nu een klein beetje douchegel op je washandje.
 Stap 7	Was je oksels.
 Stap 8	Spoel het washandje uit met water.
 Stap 9	Ga met het uitgespoelde washandje nog eens over je oksels.
 Stap 10	Droog je oksels af met een handdoek.



Tip: na het douchen of het wassen van het gezicht kan je nog een gezichtscrème aanbrengen!

5.4 Stappenplan scheren

Je benen, baard of oksels scheren is een individuele keuze. Om het op een goede manier te doen zijn er enkele aandachtspunten. Dit stappenplan legt uit hoe je het scheren kan aanpakken.

 Stap 1	Leg alles klaar: scheerschuim/ zeep, scheermesje, washandje en handdoek.
 Stap 2	Zeep je benen, oksels of gezicht in en zorg ervoor dat je voldoende water gebruikt.
 Stap 3	<p>Pak je scheermesje en leg het tegen je huid.</p>  LET OP: Druk niet te hard op het scheermesje, het is voldoende om het licht tegen je huid aan te houden.
 Stap 4	<p>Beweeg je scheermesje in een vloeiende beweging over je huid.</p>  LET OP: De richting waarin je scheert is belangrijk! <ul style="list-style-type: none">• Benen: scheer van beneden naar boven• Gezicht: scheer eerst van boven naar beneden en van je oren richting je kin en scheer dan een tweede keer van beneden naar boven• Nek: scheer van beneden naar boven• Oksels: scheer van boven naar beneden
 Stap 5	Overlap de zones waar je scheert, zo heb je alle haartjes mee. Kijk hiervoor naar de zeep die weggeduwd is door het scheermesje.
 Stap 6	Na het scheren spoel je de zeep af.



Nog enkele tips:

- Scheer jezelf pas op het einde van een douchebeurt, zo zijn je haren zacht en kan je de haren beter verwijderen.
- Scheer je benen eventueel in bad, zo kan je dit al zittend doen.
- Na het scheren van je benen kan je eventueel nog een scrub gebruiken. Hierdoor worden je benen extra zacht!
- Na het scheren kan je nog een crème aanbrengen!

5.5 Stappenplan haar kammen

● Stap 1	Neem een borstel.
● Stap 2	Indien je lang haar hebt: verdeel je haar in 2 helften en leg de 2 lokken haar langs je schouders. Indien je kort haar hebt, kan je deze stap overslaan.
● Stap 3	Eventueel kan je een leave-in spray op je haar spuiten zodat je het makkelijker kan kammen.
● Stap 4	Kam eerst de punten van je haar uit met de borstel. Neem hiervoor met je ene hand je haar vanboven vast en kam met de andere hand.
● Stap 5	Schuif telkens een beetje op naar boven en ga op dezelfde manier te werk.
● Stap 6	Kam je haar in het midden op je hoofdhuid naar achter en maak met de borstel de haarlijn die jij wil.
● Stap 7	Kam je haar nog eens van boven naar beneden door.

5.6 Stappenplan deo/ parfum aanbrengen

Indien gewenst kan je om lekker te ruiken deo of parfum aanbrengen.

● Parfum	<ul style="list-style-type: none">• Spuit 1 keer aan beide zijden van de hals.• Spuit 1 keer aan de binnenzijde van de polsen.
● Deo	<p>Spuitfles</p> <ul style="list-style-type: none">• Schud goed met de fles.• Spuit vanop 15 cm afstand voor 5 seconden onder beide oksels. <p>Rol-deo</p> <ul style="list-style-type: none">• Rol deze onder beide oksels.

5.7 Stappenplan tandenpoetsen

Algemene richtlijnen:

- Voor het poetsen van de tanden reken je best 2 minuten.



Tip: zet een liedje op tijdens het poetsen van je tanden! Dit maakt het leuk en je poetst zeker lang genoeg!



- Poets 2 keer per dag je tanden, zeker 's avonds voor het slapen gaan en op een ander moment.
- Poets zonder druk op de tanden uit te oefenen.
- Naspoelen hoeft niet (anders spoel je fluoride weg).
- Wacht na het eten of drinken 45 minuten voor je je tanden poetst. Het speeksel moet eerst de tijd krijgen om in te werken.
- Zet je borstel tegen de tandvleesrand in een hoek van 45 graden. Poets rustig met een korte, verticale of ronddraaiende beweging. Poets niet dwars op je tanden.
- Verdeel je mond in 4 kwadranten: linksboven, rechtsboven, linksonder, rechtsonder.
- BBB-methode: buitenkant-binnenkant-bovenkant.
- Via de QR-code hierboven kan je een filmpje vinden hoe je je tanden moet poetsen.

● Stap 1	Doe tandpasta op je tandenborstel (een dunne lijn).
● Stap 2	Begin aan de buitenkant <u>linksonder</u> bij de kiezen diep in de mond. Zet je tandenborstel tegen de tandvleesrand in een hoek van 45 graden. Maak ronddraaiende of verticale bewegingen.
● Stap 3	Schuif op naar de buitenkant van je snijtanden en blijf ronddraaiende bewegingen maken.
● Stap 4	Vervolgens schuif je verder op naar de buitenkant <u>rechtsonder</u> .
● Stap 5	Poets nu de buitenkant rechtsboven, start bij de verste kiezen en schuif telkens op naar links. Zo eindig je bij de buitenkant linksboven.
● Stap 6	Poets nu de binnenkant. Start met de binnenkant linksonder. Maak ronddraaiende of verticale bewegingen en schuif op naar de rechterkant, tot je uiteindelijk eindigt aan de binnenkant rechtsonder.
● Stap 7	Poets nu de binnenkant rechtsboven. Start bij de verste kiezen en maak ronddraaiende of verticale bewegingen. Schuif telkens op naar de linkerkant, tot je eindigt aan de binnenkant linksboven.
● Stap 8	Poets de bovenkant (de kant waar je op bijt). Begin bij de verste kies linksonder en schuif op naar voor naar de snijtanden. En vervolg naar de kiezen rechtsonder. Beweeg heen en weer.
● Stap 9	Poets nu de onderkant rechtsboven. Beweeg heen en weer. Schuif telkens op tot je linksboven eindigt.
● Stap 10	Spuw de tandpasta uit.
● Stap 11	Spoel je tandenborstel uit en klaar!

5.8 Stappenplan kleren aandoen: beha

Voor algemene tips met betrekking tot het aankleden verwijzen we door naar de brochure van aankleden, waarin er voor elk kledingstuk specifieke tips worden overlopen. Hierbij zijn ook filmpjes ter beschikking die de tips ondersteunen.

Specifiek voor meisjes komt er vanaf de puberteit een extra kledingstuk bij, de beha. Bij het aandoen van de beha kunnen soms moeilijkheden optreden. Daarom wordt hieronder via een stappenplan beschreven hoe je best jouw beha kan aandoen.



LET OP: Dit onderdeel is specifiek gericht op vrouwen.

Stappenplan aandoen van een beha

Bij het aandoen van een beha kan voornamelijk het dichtmaken van de sluiting lastig zijn. Daarom wordt hieronder stap voor stap beschreven hoe de beha makkelijker aangedaan kan worden.

A. Sluiting beha achteraan toe doen




● Stap 1	Steek jouw armen door de bandjes.
● Stap 2	Plaats de bandjes van jouw beha goed op de schouders.
● Stap 3	Neem achter jouw rug met jouw linkerhand het linker uiteinde van de beha vast en plooi (eventueel met hulp van je rechterhand) om tot de haaksluiting die voor jou van toepassing is.
● Stap 4	Beweeg nu het rechteruiteinde van de beha met de haakjes richting de oogjes van de sluiting.
● Stap 5	Bevestig de haakjes in de oogjes van de sluiting.
● Stap 6	Plaats de bandjes van jouw beha goed op de schouders.
● Stap 7	Plaats je borsten goed in de cups, door ze met je handen een comfortabele plaatsing te geven.

B. Sluiting beha vooraan toe doen

Soms kan het lastig zijn om de sluiting van de beha achteraan toe te maken, aangezien je er nu geen zicht op hebt. Maar je kan de sluiting ook vooraan vastmaken! Dit wordt in het stappenplan hieronder uitgelegd.



● Stap 1	Draai jouw beha achterstevoren, zodanig dat de sluiting zich nu vooraan bevindt.
● Stap 2	Neem met beide handen de uiteinden van de beha vast.  Tip: Je kan eventueel al met je rechterhand het uiteinde omplooien tot de haaksluiting die voor jou van toepassing is.
● Stap 5	Bevestig de haakjes in de oogjes van de sluiting.
● Stap 6	Draai jouw beha nu rond het lichaam, zodat de cups vooraan komen te zitten en de sluiting zich op jouw rug bevindt.
● Stap 7	Steek 1 voor 1 jouw armen door de bandjes.
● Stap 8	Plaats de bandjes van jouw beha goed op de schouders.
● Stap 9	Plaats je borsten goed in de cups, door ze met je handen een comfortabele plaatsing te geven.

Bronnen

Bh aantrekken. (sd). Opgehaald van Hunkemöller: <https://www.hunkemoller.be/nl/bh-s/bh-aantrekken>

Mickey. (sd). *Tips voor tanden poetsen.* Opgehaald van darwinkliniek: <https://darwinkliniek.nl/tips-voor-tanden-poetsen/>

Tanden poetsen. (sd). Opgehaald van Kind & gezin: <https://www.kindengezin.be/nl/thema/dagelijkse-verzorging/tanden-poetsen/tanden-poetsen>

Uitvoeren

Hoe kan je dit deel van de handleiding praktisch gebruiken?

- Bekijk het stappenplan op voorhand en probeer de verschillende stappen te onthouden.
- Indien dit te moeilijk is kan je het stappenplan uitprinten, plastificeren en op de plaats hangen waar jij de taak uitvoert. Bijvoorbeeld in de douche, zodat je het kan volgen terwijl je de stappen uitvoert. Door het blad te plastificeren is het niet erg als er water op komt.

5.1 Wat moet ik allemaal doen in de ochtend voor zelfzorg?

- Bepaal welke activiteiten je moet doen in verband met zelfzorg.
- Schrijf na de activiteiten die je in de ochtend moet doen een 'ja'.
- Schrijf na de activiteiten die je in de ochtend niet moet doen een 'nee'.
- Voor de activiteiten waar je 'ja' hebt bijgeschreven kun je een stappenplan raadplegen om verder te gaan.

5.2 tot en met 5.8 (Stappenplan douchen, scheren, gezicht en oksels wassen, haar kammen, deo/ parfum aanbrengen, tandenpoetsen en kleren aandoen)

- Vink het bolletje aan wanneer de stap bereikt is.
- Ga pas naar de volgende stap als de vorige voltooid is.

6. SJABLONEN

Op de volgende pagina's kunnen jullie lege sjablonen terugvinden over elk van de vooraf besproken onderdelen. Bekijk en gebruik wat voor jou van toepassing is!

Sjabloon: tijdmanagement

Deze tabel kan je gebruiken om alle activiteiten in de juiste volgorde te schrijven. Zodanig dat het voor jou overzichtelijker wordt.

Activiteit	Op welke dag voer je deze activiteit uit?							Duur	Volgorde
	M	D	W	D	V	Z	Z		
Douchen									
Gezicht wassen									
Tandenpoetsen									
Kleren kiezen									
Kleren aandoen									
Haar kammen									
Stijl in haar doen									
Make-up									
Medicatie nemen									
Ontbijten									
Tafel afruimen									
Tas klaarmaken									
Tas meenemen									
...									

Totale tijd:



Sjabloon: tas maken

De checklist kan je afdrukken en aan jouw tas hangen. Zo heb je jouw checklist overal bij en kan je steeds controleren op een snelle en makkelijke manier of je alles meehebt. Vul in de witte velden de zaken in dat je hierboven hebt aangeduid.

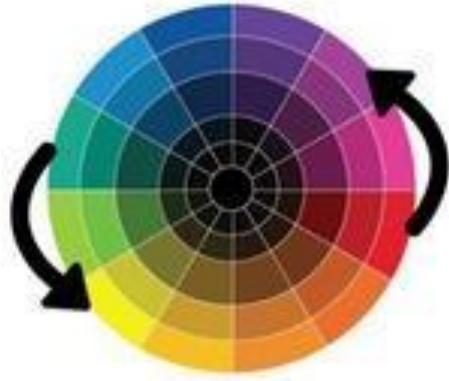


Tip: Als je dit plastificeert, gaat het langer mee.

	Geniet van je dag	

Sjabloon: Welke kleuren kan ik combineren?

Analoge kleurcombinaties



Monochrome kleurcombinaties



Complementaire kleurcombinaties



DCD EN DE OCHTENROUTINE

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master
Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie
aan de Universiteit Gent

Arens Nienke

Colpaert Selien

Schuermans Thirsa

Van Den Heuvel Anita

Verbiese Emma

Academiejaar 2023 - 2024

[DCD EN DE OCHTENROUTINE](#)

<http://dcdbelgium.com/>

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

