

# S'habiller



S'habiller

### **S'habiller**

L'aspect physique contribue au sens d'amour propre chez une personne. Pour la personne atteinte de démence, le fait de choisir et de porter ses vêtements peut être frustrant. La personne peut ne pas se rappeler comment s'habiller ou peut se sentir accablée par les choix ou la tâche elle-même. Il existe plusieurs raisons pour lesquelles une personne atteinte d'Alzheimer peut avoir une difficulté à s'habiller, y compris ce qui suit :

### **Problèmes physiques**

La personne a-t-elle des problèmes au niveau de l'équilibre ou des habiletés motrices nécessaires à fermer des boutons ou des fermetures éclair ?

### **Problèmes de pensée**

- La personne se rappelle-t-elle comment s'habiller ?
- Reconnaît-elle ses vêtements ?
- Est-elle consciente de l'heure ou de la saison de l'année ?

### **Environnement**

- La personne est-elle dérangée par un manque d'intimité, le froid dans la pièce, un faible éclairage ou des bruits forts ?

### **Autres soucis**

- Seriez-vous en train de lui mettre la pression dessus pour qu'il/elle s'habille rapidement ?
- Donnez-vous à la personne des instructions fournies étape-par-étape sur la façon dont s'habiller ou est-ce que la tâche semble trop compliquée ?
- La personne se sent-elle embarrassée de s'habiller devant vous ou d'autres ? Une fois que vous avez répondu à ces questions, vous serez en meilleure position pour aider la personne à s'habiller.

### **Simplifiez les choix**

- Présentez à la personne les vêtements appropriés, y compris une sélection de vêtements appropriés pour le temps chaud et frais.
- Si cela vous semble adéquat, donnez à la personne une occasion de choisir ses équipements et couleurs préférés. Essayez d'offrir juste deux choix de chemises ou de pantalons.
- Ne surchargez pas les armoires. Une personne peut paniquer si le choix de vêtements est trop vaste ou accablant.

### **Choisissez les vêtements confortables et simples**

- Choisissez les vêtements confortables et suffisamment flottants, faciles à ajuster, à porter et à ôter.
- Les cardigans, les chemises et les chemisiers que l'on boutonne sur la poitrine sont plus faciles à porter que les dessus de pull.
- Substituez par le velcro les boutons, les ruptures et les fermetures éclair, qui sont peut-être trop difficiles à manipuler.

- Assurez vous que la longueur du vêtement est appropriée pour éviter qu'il/elle ne trébuche et tombe.
- Assurez-vous que la personne porte les chaussures confortables et antidérapantes.
- Si la personne est confinée à un fauteuil roulant, adaptez ses vêtements usuels de sorte à protéger son intimité et à lui fournir un plus grand confort.
- Assurez-vous que le vêtement est suffisamment large et facile à ajuster, particulièrement à la taille et aux hanches - et choisissez des tissus mous et étirables.

### **Organisez le processus d'habillement**

- Présentez les vêtements dans l'ordre selon lequel ils doivent être portés.
- Remettez à la personne un article d'habillement à la fois tout en lui donnant des instructions simples et brèves telles que « mettez votre chemise » plutôt que « habillez-vous. »
- Ne précipitez pas la personne. La hâte peut provoquer l'anxiété.

### **Soyez flexible**

- Si la personne veut porter le même vêtement à plusieurs reprises, essayez d'en obtenir une réplique ou ayez des options semblables disponibles.
- Ce n'est pas grave si la personne veut porter plusieurs couches de vêtements, assurez vous juste que lui ou elle ne prend pas le risque d'être surchauffé ( e ).
- Offrez l'éloge, non les critiques, si l'habillement est mal adapté.