

**M.I.N.D**

ارتداء الملابس



ارتداء الملابس

ارتداء الملابس

يساهم المظهر الخارجي للشخص في الشعور بالثقة في الذات. إن اختيار الملابس وارتدائها قد يشكل إزعاجاً للشخص المصاب بالخرف. قد لا يتذكر الشخص كيف يرتدي ثيابه أو قد يكون اختيار الملابس ومهمة ارتدائها أمر صعب جداً للقيام به. وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الشخص المصاب بمرض الزهايمر يجد صعوبة في ارتداء الملابس، ومنها ما يلي :

المشاكل الجسدية

هل يعاني الشخص من مشاكل في التوازن أو في المهارات الحركية التي هو بحاجة لها كحكم الأزرار ورفع السحاب؟

المشاكل في التفكير

- هل يتذكر الشخص كيف يرتدي ثيابه؟
- هل يتعرف على ملابسه؟
- هل الشخص على بينة من الوقت أو فصل السنة؟

البيئة

هل الشخص مضطرب جراء انعدام الخصوصية، الغرفة الباردة ، ضعف الإضاءة أو سمع أصواتا عالية؟

مسائل أخرى

- هل أنت تطلب من الشخص ارتداء ملابسه بسرعة؟
- هل تعطي الشخص تعليمات واضحة خطوة خطوة عن كيفية ارتداء ملابسه أو هل تبدو المهمة معقدة للغاية؟
- هل يشعر الشخص بالحرج من ارتداء الملابس أمامك أو أمام الآخرين؟
- بمجرد الإجابة على هذه الأسئلة ، فسوف تكون في وضع أفضل لمساعدة الشخص على ارتداء ملابسه.

تبسيط الخيارات

- ضع الملابس المناسبة للشخص ، بما فيها الاختيارات المناسبة للطقس الحار أو البارد.
- إذا كان ذلك مناسباً ، يمكنك إعطاء الشخص فرصة لاختيار الألوان المفضلة أو البذلة. حاول تقديم خيارين اثنين فقط من السراويل والقمصان.
- عدم وضع ملابس إضافية داخل الخزانة. قد يشعر الشخص بالذعر إذا كان هناك الكثير من الخيارات .

اختيار الملابس المريحة والبسيطة

- اختر ملابس مريحة وفضفاضة اذ من السهل ارتدائها وخلعها.
- أحياناً ارتداء الخنزات بالأزرار والقمصان أسهل من ارتداء كنزة صوفية.
- تبدل الفيلكرو (Velcro) بالأزرار، الكبسون والسحاب، والتي قد تكون من الصعب جداً التعامل معها.
- تأكد من أن طول الملابس مناسب لتجنب الوقوع.
- تأكد من أن الشخص يرتدي الأحذية المريحة، والتي تمنع الانزلاق.
- إذا كان الشخص يستعمل كرسي متحرك ، فلتكن الملابس العادية تساعد على حماية خصوصيته وتسمح بالمزيد من الراحة. وقم باختيار الأقمشة الناعمة والمرنة.
- تأكد من أن الملابس فضفاضة، وخاصة عند الخصر والورك

تنظيم عملية ارتداء الملابس

- ضع الملابس حسب ما ينبغي أن يرتديه أولاً.
- إعطاء الشخص قطعة واحدة من الملابس تلوى الأخرى ، مع إعطاء تعليمات بسيطة مثل " ارتدي قميصك " ، بدلا من " ارتدي ملابسك " .
- لا تطلب منه أن يسرع. يمكن للعجلة أن تسبب القلق.

أن تكون مرنا

- إذا كان الشخص يريد ارتداء الزي البذلة نفسها مرارا وتكرارا ، حاول الحصول على زي مطابق أو مماثل له.
- لا بأس إذا كان الشخص يريد ارتداء عدة طبقات من الملابس، فقط تأكد من انه لا يشعر بالدفء الزائد.
- الثناء ، وليس النقد ، حتى لو أن الملابس لا تتوافق مع بعضها