

## Mặc quần áo

Ngoại hình giúp con người có được cảm giác tự trọng. Đối với người bệnh suy giảm trí nhớ, việc lựa chọn và mặc quần áo có thể khiến họ bực bội. Người bệnh có thể không nhớ cách mặc quần áo hay lẫn lộn các loại quần áo cũng như cả việc mặc quần áo.

Có nhiều lý do khiến người bệnh suy giảm trí nhớ có thể gặp khó khăn trong việc mặc quần áo, bao gồm các lý do sau:

### Các vấn đề thể chất

Người bệnh có gặp khó khăn khi giữ thăng bằng hay kỹ năng vận động cần thiết để cài nút hay kéo dây kéo?

### Các vấn đề nhận thức

- Người bệnh có nhớ cách mặc quần áo?
- Người bệnh có nhận ra quần áo của họ?
- Người bệnh có nhận thức về thời gian trong ngày hoặc các mùa trong năm?

### Môi trường

- Người bệnh có gặp phải các vấn đề như thiếu sự riêng tư, phòng không đủ ấm, ánh sáng yếu hay môi trường ồn ào?

### Các vấn đề khác

- Bạn có hỏi thúc người bệnh mặc quần áo?
- Bạn có hướng dẫn rõ cho người bệnh từng bước mặc quần áo hay việc đó có vẻ quá phức tạp?
- Người bệnh có bối rối khi mặc quần áo trước mặt bạn hoặc người khác?

Một khi trả lời được những câu hỏi này, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc giúp người bệnh mặc quần áo.

### Đơn giản hóa lựa chọn

- Để sẵn quần áo thích hợp cho người bệnh, bao gồm cả quần áo phù hợp với thời tiết ấm và lạnh.
- Nếu có thể, hãy cho người bệnh tự chọn quần áo hoặc màu sắc yêu thích. Thử đưa ra chỉ hai lựa chọn cho mỗi loại áo hoặc quần.
- Đừng để quá nhiều đồ trong tủ quần áo. Người bệnh có thể hoảng sợ nếu phải lựa chọn quá nhiều thứ.

### **Chọn quần áo đơn giản và thoải mái**

- Chọn quần áo thoải mái, vừa vặn và dễ mặc/cởi.
- Áo len gài nút, sơ mi và áo khoác dài có nút ở trước đôi khi dễ mặc hơn so với các loại áo chui đầu khác.
- Thay khóa dán Velcro® cho nút, khóa vòng và khóa kéo, vốn có thể rất khó sử dụng.
- Bảo đảm quần áo có độ dài phù hợp, tránh quần áo quá dài dẫn tới vấp ngã.
- Giày cho người bệnh phải là loại thoải mái và không trơn trượt.
- Nếu người bệnh phải ngồi xe lăn, hãy chọn quần áo hàng ngày sao cho phù hợp nhằm bảo đảm sự riêng tư và thoải mái nhất.
- Bảo đảm chọn quần áo rộng rãi thoải mái, đặc biệt là ở eo và hông — và chọn loại vải mềm và co giãn tốt.

### **Sắp xếp trình tự mặc quần áo**

- Để sẵn quần áo theo đúng thứ tự mặc.
- Đưa cho người bệnh mỗi lần một món đồ kèm theo những hướng dẫn ngắn gọn, đơn giản như “Mặc áo sơ mi của chị nào” thay vì nói “Mặc đồ nào”.
- Đừng hối thúc người bệnh. Sự vội vàng có thể khiến người bệnh lo lắng.

### **Hãy linh động**

- Nếu người bệnh chỉ muốn mặc đi mặc lại một bộ quần áo, hãy cố gắng tìm thêm bộ giống hệt hay những bộ tương tự.
- Nếu người bệnh muốn mặc nhiều lớp quần áo, hãy cho phép họ, miễn sao điều đó không khiến họ quá nóng nực.
- Hãy khen ngợi và tránh chỉ trích nếu người bệnh mặc sai bộ quần áo.

Hiệp hội Alzheimer là tổ chức y tế tình nguyện hàng đầu thế giới về chăm sóc, hỗ trợ và nghiên cứu bệnh suy giảm trí nhớ.

**Cập nhật** Tháng 10/2004