

## 옷입기

겉모습은 사람의 자존감에 기여합니다. 치매환자의 경우, 옷을 골라 입는 것이 힘들 수 있습니다. 환자는 옷 입는 방법을 기억하지 못하거나 선택 또는 옷입기 그 자체가 큰 스트레스가 될 수 있습니다.

알츠하이머병 환자가 옷 입기에 곤란을 겪을 수 있는 이유는 다음과 같이 많습니다.

### 신체적 문제

환자에게 균형 문제 또는 단추를 잠그거나 지퍼를 닫기 위해 필요한 운동 기능에 문제가 있는가?

### 사고 문제

- 환자가 옷 입는 방법을 기억하고 있는가?
- 환자가 자신의 옷을 알아보는가?
- 환자가 하루 중의 시간 또는 일년 중의 계절을 인식하는가?

### 환경

- 환자가 프라이버시 결여, 차가운 방, 조명 불량 또는 소음으로 괴로워하는가?

### 기타 우려사항

- 당신은 환자를 빨리 옷 입히기 위해 재촉합니까?
- 당신은 옷 입는 방법에 대해 명료한 단계별 지침을 주고 있습니까, 아니면 옷 입는 일이 너무 복잡합니까?
- 당신이나 타인 앞에서 옷을 입힘으로써 환자가 민망해 합니까?

이러한 질문을 통해서 환자의 옷 입기 어떻게 더 잘 도와줄 수 있을 지 알 수 있습니다.

### 선택사항을 단순화한다

- 따뜻한 날씨와 서늘한 날씨에 적합한 옷들을 포함하여 환자를 위해 적절한 옷들을 펼쳐 놓으십시오.
- 적절한 경우, 환자가 좋아하는 옷 또는 컬러를 선택할 수 있는 기회를 주십시오. 단 두 가지의 셔츠 또는 바지만 제안해보십시오.
- 옷장에서 필요없는 의류를 치우십시오. 환자는 선택할 옷이 너무 많으면 압도당할 수 있습니다.

### 편안하고 단순한 옷을 선택한다

- 편안하고 입고 벗기 쉬운 헐거운 옷을 선택하십시오.
- 폴오버 탑보다 앞에서 단추를 잠그는 가디건, 셔츠 및 블라우스가 때때로 입기 더 쉽습니다.
- 다루기가 너무 어려울 수 있는 단추, 스냅 및 지퍼 대신에 접착포를 사용하십시오.
- 걸려 넘어지지 않도록 옷 길이가 적당한지 확인하십시오.
- 환자가 편안하고 미끄러지지 않는 신발을 신게 하십시오.
- 환자가 휠체어에 한정된 경우, 그의 프라이버시를 보호하고 더 편안할 수 있도록 하기 위해 정규 옷을 조정하십시오.
- 특히 허리와 엉덩이에서 옷이 헐거운지 확인하고, 부드럽고 신축성 있는 직물을 선택하십시오.

### 옷 입는 절차를 조직화한다

- 각 품목을 입어야 하는 순서대로 옷들을 펼쳐놓으십시오.
- 환자에게 한 번에 한 품목의 옷을 넘겨 주면서 “옷 입으세요” 보다는 “셔츠 입으세요” 같은 간단한 지시를 하십시오.
- 환자를 재촉하지 마십시오. 서두르면 불안을 야기할 수 있습니다.

### 융통성을 발휘한다

- 환자가 같은 옷을 반복적으로 입기 원하는 경우에는 그것과 같은 옷을 여러벌 구하거나 유사한 옷을 준비하십시오.
- 환자가 옷을 여러 겹 입으려고 하는 것은 괜찮습니다. 단지 환자가 너무 덥지 않는지 확인하십시오.
- 옷이 어울리지 않아도 비판이 아닌 칭찬을 하십시오.

알츠하이머협회는 알츠하이머병의 진료, 지원 및 연구에서 세계적인 자발적 보건 단체입니다.

업데이트: 2004 년 10 월