



AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



FICHE N° 5 : “CHOISIR SES VÊTEMENTS ET S’HABILLER”

PRÉAMBULE :

Permettre à votre proche de choisir seul ses vêtements et de décider quels vêtements il ou elle va porter est une activité qui va lui redonner du contrôle sur sa vie et son quotidien. Cela permet aussi de se sentir bien et de prendre confiance en soi.

S'habiller chaque jour, c'est aussi prendre soin de soi. C'est une activité que nous réalisons depuis notre plus jeune âge de façon quasi automatique, les réflexes sont donc encore bien présents.

CAPACITÉS MISES EN ACTION :

SENSORIELLES : voir, toucher

SOCIALES : discuter, donner son avis

MOTRICES : tenir, utiliser des petits objets (boutons, pressions, zips, ...)
imiter des gestes.





ASTUCE HELPY :

Si deux choix sont trop simples pour la personne, ou si elle souhaite porter autre chose, accompagnez-la jusqu'à sa penderie, montrez-lui d'autres vêtements et laissez-la les choisir en autonomie. On s'adapte avant tout à la personne.



MATÉRIEL REQUIS :

Deux tenues au choix.

Proposez uniquement les tenues du haut et du bas et éventuellement des accessoires : foulard cravates écharpes, broches.

Pour le linge de corps proposez un seul choix.

DÉROULÉ :

- 1/ Au moment de l'habillage quotidien, **proposez** à la personne des choisir ses vêtements.
- 2/ **Montrez-lui deux exemplaires** de chaque vêtement et demandez-lui celui qu'elle préfère.
- 3/ **Prenez bien le temps** d'attendre sa réponse.
- 4/ Si elle ne sait pas quoi choisir, **montrez-lui un seul vêtement**, et demandez-lui si cela lui convient. Prenez également le temps d'attendre sa réponse.
- 5/ **Validez** le choix de la personne, en étant positif et en la félicitant de son choix.
- 6/ **Aidez** la personne à s'habiller si besoin. (voir le Focus en page suivante)
- 7/ Invitez la personne à **s'admirer** devant un miroir et demandez-lui se qu'elle en pense. Valorisez la au maximum.
- 8/ À la fin, **remerciez votre proche** et proposez lui de recommencer à choisir ses vêtements la prochaine fois.





ASTUCE HELPY :

L'activité "s'habiller" peut bien entendu se transformer en "se déshabiller", le soir au coucher. Plus la personne sera impliquée dans ces activités au plus elle maintiendra son autonomie.



FOCUS SUR L'HABILLAGE

À NOTER :

L'habillage peut devenir un vrai problème si les vêtements ne vont pas bien à la personne. Il est utile de vérifier si sa taille n'a pas changé.

Préférez les vêtements confortables et faciles à manipuler. Les vêtements du type jogging par exemple sont faciles à mettre. Les gilets sont également plus faciles à mettre que les pulls à enfiler.

DÉROULÉ :

- 1/ Invitez la personne à se vêtir.
- 2/ **Montrez-lui l'exemple** lentement et à chaque étape.
- 3/ **Prenez bien le temp**, la patience est votre meilleur atout.
- 4/ Pour les gestes complexes (boutonner, enfiler, ...) guidez doucement et accompagnez votre proche avec calme.
- 5/ À la fin, **remerciez votre proche** et proposez lui de recommencer la prochaine fois.

