

## Temadel BARBERING

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

---

Dato:

For temaet BARBERING, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

### Barbering

Hva har du lært om barbering?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Menn og gutter med begynnende skjeggvekst ser velstelte ut når de har barbert seg.			
Menn trenger ikke å barbere seg andre steder på kroppen.			
Noen gjør det likevel. For eksempel i armhulene eller på ryggen.			
Menn får skjegg og bart hvis de ikke barberer seg i ansiktet.			
Hvis man vil ha skjegg og bart bør man trimme det for å se velstelt ut.			
Det fins egne maskiner for skjeggtrimming.			
Når menn blir eldre, får de mer hår i nesen og i ørene. Det ser penest ut å fjerne slike hår.			

Hva har du lært om tørrbarbering?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Det er enklest å barbere seg med en barbermaskin mens huden er tørr.			

Hvordan gjør du det helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Hvis barbermaskinen har små rundinger øverst, skal jeg bevege maskinen i små sirkler.			
Hvis barbermaskinen ikke har rundinger øverst, skal jeg bevege maskinen i rette bevegelser.			

## Vurderingsskjema for e-læring om Personlig hygiene Skjema nr. \_\_

<b>Stedene jeg skal barbere er:</b>			
- Kinnene og rundt kjevebenet			
- Under nesen			
- På haken og under haken			
- Halsen			
Hvis det er vanskelig å få bort de siste skjeggstubbene, kan jeg strekke huden med hånden. Da kommer jeg lettere til.			
Til slutt kjenner jeg etter barberingen for å sjekke om jeg har tatt alt av skjegget. Kanskje jeg må barbere litt til.			
Jeg tømmer og renser barbermaskinen før jeg legger den på plass.			
Hvis jeg får røde nupper av barberingen, kan jeg spørre noen om hjelp. Det fins mye man kan bruke så huden ikke blir rød og irritert.			

### Hva har du lært om våtbarbering?

<b>Bruker kan dette:</b>	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>	<b>På vei</b>
Mange barberer seg i ansiktet med en barberhøvel.			
Ved våtbarbering skal huden være fuktig.			
Noen elektriske barbermaskiner kan brukes ved våtbarbering.			
Hvis man er plaget av røde nupper eller annen irritasjon i huden, kan man spør om hjelp. Det fins mye man kan bruke så huden ikke så lett irritert. Det kan for eksempel være å bruke etterbarberingsvann (aftershave).			

### Hvordan gjør du det helt konkret?

<b>Bruker kan dette:</b>	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>	<b>På vei</b>
Det kan passe med våtbarbering etter jeg har dusjet, da er huden fuktig.			
Jeg kan også legge en fuktig klut over ansiktet i minst 2-3 minutter før barberingen.			
Jeg masserer barberskum i skjegget. Jeg rister flasken godt før bruk.			
Jeg drar høvelen over skjegget. Og jeg drar i huden så den blir stram under barberingen.			
Hvis jeg har ekstra kraftig skjeggvekst, er det bedre å bruke barbergele enn barberskum.			
Jeg skyller ansiktet godt med vann etter barberingen.			
Jeg skyller høvelen under rennende vann til slutt.			

## Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
Å velge hvilken barberingsmetode som egner seg best for meg.	
Å trimme skjegget med en barbermaskin.	
Å fjerne hår i nesen.	
Å fjerne hår i ørene.	
Å tørrbarbere skjegget med en barbermaskin.	
Å tørrbarbere skjegget steder det er vanskelig å komme til, for eksempel under nesen.	
Å fukte ansiktet før barbering.	
Å massere barberskum eller barbergele i skjegget.	
Å dra høvelen over skjegget.	
Å skylle ansiktet etter barbering.	
Å skylle høvelen til slutt.	
Å behandle dette røde nupper i ansiktet.	

