

## Temadel FJERNE SMINKE

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

\_\_\_\_\_

Dato:	
-------	--

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

### Sminke

Hva har du lært om sminke og å fjerne sminke?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Det er best å bare bruke litt sminke.			
Jeg bør fjerne sminken når jeg legger meg om kvelden.			
Jeg bør fjerne sminken på kvelden. Hvis ikke, kan jeg få kviser og irritert hud.			
Det er best å unngå renseprodukter med alkohol og parfyme. De kan irritere huden.			

Hvordan fjerner man sminke helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Om kvelden bør jeg først fjerne sminken.			
Etter fjerning av sminke bør jeg rense huden.			
Hvis jeg bruker en renseolje eller rensekrem, masserer jeg den inn i huden, og fjerner den med bomullspads.			
Hvis jeg bruker ansiktsvann, har jeg denne på en bomullspad og stryker den over huden.			
Hvis jeg bruker ansiktsservietter, stryker jeg denne over huden i hele ansiktet.			
Hvis jeg har tørr hud, kan jeg smøre en fuktighetskrem i ansiktet.			

## Fjerne øyesminke

Hvordan fjerner du øyesminke helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg tar først litt vann på en bomullspad og klemmer ut noe av vannet. Da løsner sminken.			
Jeg tar så litt øyesminkefjerner på paden og trykker paden lett over øyet.			
Så drar jeg paden fram og tilbake noen ganger.			
Jeg skyller til slutt med lunkent vann.			
Hvis jeg bruker vannfast mascara, må jeg bruke en sminkefjerner for dette.			
Jeg kan også bruke olivenolje og skylle den av med litt lunkent vann etterpå.			

## Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
Å ta på sminke.	
Å kjøpe sminke.	
Å fjerne øyesminke.	
Å fjerne sminke i ansiktet.	
Å rense huden.	
Å kjøpe sminkefjerner og andre hudprodukter som passer meg.	

