

Temadel INTIMHYGIENE jenter/kvinner

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

Dato:	
-------	--

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

Intimhygiene og utflod

Hva har du lært om intimhygiene og utflod?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Underlivet er området rundt tissen, skjedeåpningen og rumpa.			
Intimhygiene er å vaske og stelle underlivet.			
Menstruasjon kalles ofte menses.			
Menstruasjon er blødningen som de fleste store jenter og kvinner har 1 gang i måneden.			
Jenter og kvinner som har fått menstruasjon vil alltid ha noe utflod.			
Utflod er slim eller væske som kommer ut av skjeden.			
Utflod er vanligvis slimete, klar, hvit eller gul.			
Normal utflod lukter ikke vondt.			
Om dagen kan det være lurt å bruke et truseinnlegg. Da havner utfloden i dette og ikke i trusen.			
Mer utflod enn normalt eller vond lukt kan være et tegn på at noe er galt. Da bør jeg gå til legen.			

Å vaske underlivet

Hva har du lært om å vaske underlivet?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg bør vaske underlivet 1 gang hver dag.			
Hvis jeg vasker meg mer enn én gang om dagen kan underlivet bli sårt.			
Jeg bør bruke vann, eller vann og intimvask å vaske underlivet med.			
Intimvask er et vaskemiddel som er tilpasset underlivet.			
Vanlig såpe kan irritere underlivet.			

Vurderingsskjema for e-læring om Personlig hygiene Skjema nr. __

Jeg vasker underlivet når jeg dusjer. Jeg bruker helst hånddusjen når jeg skal skylle underlivet.			
Jeg vasker alltid forfra og bakover mot rumpa.			
Hvis jeg ikke dusjer en dag, vasker jeg underlivet med en klut eller en intimserviett.			
Jeg vasker da også forfra og bakover mot rumpa.			
Hvis jeg bruker en klut, legger jeg denne til vask etterpå.			
Til slutt tørker jeg meg med en tørr klut eller et håndkle.			

Menstruasjon

Hva har du lært om menstruasjon?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Mensen varer mellom 4 og 7 dager.			
Det varierer hvor mye og lenge forskjellige jenter blør.			
Mesteparten av tiden må jeg bruke bind.			
På slutten av mensen kan det holde å bruke et truseinnlegg.			
De fleste bind og truseinnlegg har en taperemse på undersiden. Tapen holder innlegget på plass i trusen.			
Noen kvinner bruker tamponger.			
Tamponger er ofte vanskelige å sette inn i skjeden. Eller skjeden kan være for trang for tamponger.			
Under mensen må jeg bytte bind, tamponger eller truseinnlegg ofte, for eksempel 4-5 ganger om dagen.			
Det kan også være nødvendig å bytte oftere. Hvor ofte avhenger av hvor mye man blør.			
Om natten bør jeg bruke et ekstra stort bind.			
Jeg pakker inn det brukte bindet eller tampongen i toalettpapir.			
Jeg kaster det brukte bindet eller tampongen i søppelbøtten. Jeg pakker inn det brukte bindet eller tampongen i toalettpapir først.			
Jeg kan tørke bort blod fra underlivet med rent toalettpapir.			
Jeg kan også vaske meg med en intimserviett av og til. Jeg kaster dette i søppelbøtten, og ikke i toalettet.			
Det er lurt å dusje hver morgen jeg har mensen.			

Vurderingsskjema for e-læring om Personlig hygiene Skjema nr. ___

Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
Å på å vaske underlivet en gang hver dag.	
Å velge riktig såpe for vask av underlivet.	
Å bli minnet på å bruke hånddusjen.	
At noen viser meg hvordan jeg vasker underlivet mens jeg gjør det.	
At noen fukter en klut, tar på såpe og gir den til meg.	
Jeg trenger hjelp med alt som gjelder å vaske underlivet.	
Å huske når i måneden jeg får mensene.	
Å finne bind.	
Å ta på bind.	
Å bli minnet på når jeg bør bytte bind eller truseinnlegg.	
Å bli minnet på å bytte til nattbind før jeg legger meg.	
Å bli minnet på å dusje hver morgen når jeg har mensene.	
Å handle inn intimprodukter som for eksempel bind eller intimsåpe.	

