

Temadel STELLE HÅRET

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

Dato:

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

Velstelt hår

Hvorfor steller du håret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Håret har mye å si for hvordan jeg ser ut.			
Et velstelt hår gjør at jeg ser velstelt ut.			

Hvordan gjør du det helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg vasker håret minst 2 ganger i uken.			
Jeg grer eller børster håret hver morgen.			
Jeg grer meg flere ganger om dagen (for de med langt hår).			
Hvis jeg har vært ute og det blåser, sjekker jeg håret i speilet og grer meg hvis det trengs.			
Jeg går jevnlig til frisør, f.eks. hver andre måned hvis jeg har kort eller halvlangt hår.			

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

Vaske håret

Hvordan vasker du håret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg kan vaske håret når jeg dusjer.			
Jeg tar først vann i håret.			
Jeg tar sjampo i hånden.			
Jeg gnir sjampoen i alt håret.			
Jeg skyller sjampoen ut med vann.			
Jeg kan vaske en gang til med sjampo hvis det ganske skittent.			
Jeg tørker håret med et håndkle.			
Jeg grer eller børster håret mens det er vått.			
Jeg bruker hårføner hvis jeg vil ha håret raskt tørt.			

Hvis du har tørt hår

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Hvis jeg har tørt hår, er det lurt å bruke balsam etter vask med sjampo.			
Balsamen gjør det lettere å gre ut håret.			
Etter at jeg har vasket håret med sjampo, tar jeg balsam i hånden og masserer den inn i håret.			
Jeg skyller håret med vann.			
Jeg tørker håret med et håndkle.			

Flass

Hva har du lært om flass?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Hvis jeg har flass i hodebunnen, kan jeg bruke en flasssjampo en periode.			
Jeg kan kjøpe flasssjampo på apoteket eller på matbutikken.			
Jeg følger bruksanvisningen på eller i pakken.			

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

Lus

Hva har du lært om lus?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Lus i hodebunnen er vanlig.			
Når man har hatt lus en stund, klør det mye i hodebunnen.			
Egg fra hodelus sitter fast på hårstrå. De er hvite eller gule.			
De voksne lusene er små insekter. De er små og grå, brune, røde eller svarte.			
Får å få bort lusen må man bruke et lusemiddel.			
Man kan i tillegg bruke lusekam for å gre lusene ut av håret.			
Lus kan smitte når man klemmer hverandre og når man bruker samme lue eller caps.			

Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss:
At noen minner meg på å børste eller gre håret hver morgen.	
At noen minner meg på å vaske håret, minst 2 ganger i uken.	
Å vaske håret (hele prosessen).	
Å fukte håret før jeg vasker det.	
Å gni sjampo i håret.	
Å skylle sjampoen ut.	
Å vurdere om jeg bør bruke balsam.	
Å massere balsam inn i håret.	
Å skylle ut balsamen.	
Å tørke håret med et håndkle.	
Å gre eller børste håret.	
Å føne håret.	
At noen viser meg alle stegene i vasking av håret.	
At noen minner meg på å få klippet håret ofte nok.	
At noen følger meg til frisøren.	
Å vurdere om jeg bør bruke flassjampo.	

