

Temadel STELLE NEGLER

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

Dato:

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

Velstelte negler

Hva har du lært om velstelte negler?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Velstelte negler betyr mye for hvordan jeg ser ut.			
Neglene mine er velstelte når de er:			
- rene			
- korte			
- neglelakken har ikke flasset av (hvis du bruker neglelakk)			
Jeg bør stelle neglene ofte.			
Hvis jeg får skitt under neglene, vasker jeg dem med en neglebørste.			
Det er lettest å klippe neglene mine når de har vært i vann en stund. Da er de mykere enn ellers.			
Derfor er det lurt å klippe negler etter jeg har dusjet eller badet.			
Så ofte bør jeg klippe neglene:			
- på fingrene hver 2. uke			
- på tærne hver 4. uke			
Jeg kan godt klippe neglene oftere.			

Hvordan gjør du det helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg klipper neglene med en neglesaks eller en negleklipper.			
På tåneglene kan jeg bruke en negletang.			
På tærne bør neglene mine klippes rett over.			
Jeg klipper ikke neglen for tett på tåen. Det kan gjøre vondt.			

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

Etter jeg har klippet neglene er det lurt å file neglen med en neglefil. Da blir kantene jevne og fine.			
På tærne kan det være nødvendig å fjerne skitt på siden av neglene.			
Det kan jeg for eksempel gjøre med den spisse enden på en neglefil i metall.			
Jeg kan velge å bare file neglene, uten å klippe.			
Hvis jeg ikke klipper neglene først, tar filingen lang tid.			

Dårlig stell og spesielt stell av negler

Hva har du lært om dårlig stell og spesielt stell av negler?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Dårlig stelte negler ser stygge ut.			
Skitne negler ser stygt ut.			
Lange og hakkete negler er også stygt.			
Neglelakk som har begynt å flasse av ser ulekkert ut.			
Ruglete negler på tærne kan lage hull på sokker og strømpebukser.			
Lange og ruglete negler kan lettere brette enn korte og velstelte negler.			
Det kan gjøre vondt å brette en negl.			
Jeg kan gå til en fotterapeut for å få stelt neglene på føttene mine.			
Fotterapi kan være nødvendig ved spesielle problemer med neglene på føttene.			
Spesielle problemer med neglene kan være tykke negler eller inngrodd tånegl.			
Jeg må betale for fotterapi.			
Hvis jeg får neglesopp, bør jeg gå til legen min for å få medisin mot neglesopp.			

Neglelakk

Hva har du lært om bruk av neglelakk?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Hvis jeg legger på neglelakk, passer jeg på at lakken dekker hele neglen.			
Når neglelakken begynner å flasse av, fjerner jeg da all lakken med en neglelakkfjerner.			
Jeg tar neglelakkfjerner på et bomullspad og gnir bort neglelakken.			

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

Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
Å bli minnet på å klippe neglene.	
Å fjerne skitt under neglene.	
Å klippe tåneglene.	
Å klippe fingerneglene.	
Å file tåneglene.	
Å file fingerneglene.	
Å legge på neglelakk.	
Å bli minnet på å fjerne neglelakken.	
Å fjerne neglelakken.	
Å bestille time hos fotterapeut.	
Å bestille time hos lege ved fotsopp.	

