

## Temadel VASKE KROPPEN

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

---

Dato:	
-------	--

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

### Riktig kroppsvask

Hvorfor vasker du kroppen?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Det er deilig med en ren kropp.			
Da lukter jeg ikke svette.			
Da føler jeg meg bra og ser ordentlig ut.			
Det er lettere å bli likt.			
Det er lettere å få kjæreste.			

Hvordan gjør du det helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg stiller inn vannet så det blir passelig varmt.			
Jeg tar vann på hele kroppen og i ansiktet.			
Jeg vasker ansiktet med vann.			
Jeg vasker ansiktet med ansiktsrens (for personer som bruker sminke eller som har fet hud).			
Jeg tar såpe i hånden og vasker under armene.			
Jeg tar såpe i hånden og vasker rundt nakken.			
Jeg tar såpe i hånden og vasker rundt tissen først og så rumpa.			
Jeg tar såpe i hånden og vasker føttene.			
Jeg tar ny såpe for hver kroppsdel.			
Til slutt skylder jeg hele kroppen.			
Jeg tørker meg med et rent håndkle.			

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

### Når må du vaske kroppen og håret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg kan dusje hver dag.			
Etter trening bør jeg alltid dusje.			
Jeg kan vaske håret noen av de gangene jeg dusjer, for eksempel 2 eller 3 ganger i uken.			
De dagene jeg ikke dusjer vasker jeg kroppen med en klut.			
Jeg grer håret med kam eller børste.			

### Hvordan vasker du kroppen med klut?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg vasker armhulene med klut og såpe.			
Jeg skyller kluten i vann.			
Jeg vrir ut vannet til slutt.			
Jeg skifter til ren klut ofte.			
På reise kan jeg bruke vaskeservietter.			

### Dårlig vask av kroppen

#### Hva har du lært om dårlig vask av kroppen?

Hvis jeg ikke dusjer eller vasker meg ofte eller skifter til rene klær ofte, kan noe av dette hende:

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Det kan lukte svette av meg.			
Det kan lukte tiss eller bæsje fra undertøyet.			
Håret mitt kan se fett og ustelt ut.			
Det kan lukte fotsvette når jeg tar av meg skoene.			
Mennesker rundt meg kan tenke at jeg ikke er renslig.			

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

### Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
At noen minner meg på å dusje.	
At noen hjelper meg inn i dusjen.	
At noen hjelper meg å skru på dusjen.	
At noen forteller meg stegene for kroppsvask.	
At noen gir meg såpe i hånden.	
At noen veileder hendene mine når jeg skal vaske kroppen med såpe.	
At noen hjelper meg ta ned dusjhodet og hjelper meg å skylle kroppen.	
At noen hjelper meg med å tørke meg etterpå.	
At en støtteperson hjelper meg med hele kroppsvasken.	

