



Del 2

2.6 Hjelp til personlig hygiene

DETTE MÅ JEG KUNNE
introduksjon til helse- og omsorgsarbeid

Personlig hygiene

- Mange trenger hjelp til personlig stell
- Personlig hygiene er viktig for velværet, selvbildet og helsen
- Oppfatningen om hva som er god personlig hygiene varierer

Dette bør du alltid tenke på

- Romtemperatur
- God planlegging
- Brukermedvirkning
- Verdighet
- Hygiene
- Observasjon
- Briller og høreapparat

Prosedyrer

- En prosedyre er en systematisk beskrivelse av hvordan du utfører en oppgave
- Prosedyrene må tilpasses individuelt etter den enkeltes funksjonsnivå og ønsker

Stell i seng

- Desinfiser hendene
- Rydd plass til utstyret du trenger
- Vask og tørk i denne rekkefølgen:
 - Ansikt, ører og hals
 - Hender og armer
 - Bryst, armhuler og mage
 - Ryggen
 - Lår, legger og føtter
 - Nedentil foran
 - Nedentil bak

Stell i seng

- Skift sengetøy etter behov
- Hjelp til med klær og dyne
- Stell og klipp negler på hender og føtter
- Tannpuss
- Hårstell, ev sminke eller barbering
- Sørg for behagelig liggestilling
- Ringeklokke eller trygghetsalarm innen rekkevidde
- Rydd og luft rommet
- Desinfiser hendene dine

Morgenstell

- Vask kroppen etter behov
- Hudpleie etter ønske og behov
- Stell og klipp av negler
- Påkledning
- Stelle håret
- Barbere ev stelle skjegget
- Tannpuss eller munnstell
- Sminke og smykker etter ønske
- Re seng, rydde og lufte

Kveldsstell

- Kle av seg
- Fjerne eventuell makeup
- Vaske kroppen etter behov og ønske
- Hudpleie etter behov og ønske
- Tannpuss og munnstell

Dusj

- Pass på at dusjstolen er rengjort og låst
- Juster vanntemperatur
- Tilby hjelp til det hun ikke klarer selv
- Vask ovenfra og nedover, start med hårvask
- Skyll og tørk godt
- Salver, kremer og deodorant etter behov
- Påkledning
- Stell og klipp av negler
- Rengjør dusjstol og badematte med desinfeksjonssprit
- Rydd og luft badet

Av- og påkledning

- God tid
- Pasienten skal gjøre mest mulig selv
- Starte påkledning på minst bevegelig side
- Starte avkledning på mest bevegelige eller minst smertefulle side (arm eller ben)
- Hjelpemidler som skohorn, strømpepåtrekker ol kan bidra til økt selvhjulpenhet

Barbering

Barbering med maskin

- Desinfiser hendene dine
- Stram huden med den ene hånden
- Barber ansikt og hals med rolige bevegelser
- Tøm og børst barbermaskinen, sett den eventuelt i renseveske

Barbering med høvel

- Desinfiser hendene dine
- Legg håndkle over brystet til bruker
- Fukt ansikt og hals med varmt vann
- Stryk barberskum over ansiktet
- Barber med skjeggveksten, ovenfra og ned i ansikt, nedenfra og opp på hals
- Skyll og tørk huden, eventuelt etterbarberingsvann
- Rengjør utstyr og rydd bort

Munn og tannpleie

- God munn og tannhygiene
- Viktig for velværet
- Forebygger tannr ate og infeksjoner

Dårlig tannhygiene kan føre til helseproblemer som tannr ate, smerter og søvnproblemer

Dårlige tenner og dårlig tyggefunksjon kan gi redusert matlyst og ernæring

Munn - og tannhygiene

- Tannproteser pusses like ofte som egne tenner
- Tannproteser ligges i vann når de ikke er i munnen
- Observer og rapporter tegn på infeksjon, tannråte, misfarging eller belegg på tenner, tannkjøtt eller tunge, sår og ubehagelig lukt