

Kapitel 5

Personlig vård

(d510- 560) Personlig vård

Hur upplever du dina möjligheter att sköta din personliga vård?

- **Att tvätta dig.**
- **Duscha, bada.**
- **Kroppsvård såsom hud, tänder, hår och naglar.**
- **Sköta toalettbehov och intimhygien.**
- **Att klä på mig.**
- **Att äta och dricka.**

Det här stödet skulle jag vilja ha av personalen för att sköta min personliga vård:

(d570) Att sköta sin hälsa

Hur upplever du dina möjligheter att sköta din hälsa?

- **Äta en balanserad kost.** Vad tycker du är bra mat?
- **Få motion.**
- **Hantera mediciner.**
- **Gå till läkare och tandläkare vid behov.**
- **Att söka råd och hjälp från närstående och professionella.**
- **Uppmärksamma hälsorisker och förebygga ohälsa.**
- **Ta hand om mig själv och mina behov och resurser.**

Det här stödet skulle jag vilja ha av personalen eller annan person för att sköta min hälsa:

(d571) Att se till sin egen säkerhet

Är du rädd om dig? Undviker du risker som leder till fysisk skada eller olycka?

Exempel: Ej gå ifrån spisen då plattan är på, se dig om i trafiken.

Det här stödet skulle jag vilja ha av personalen eller annan person för min egen säkerhet: