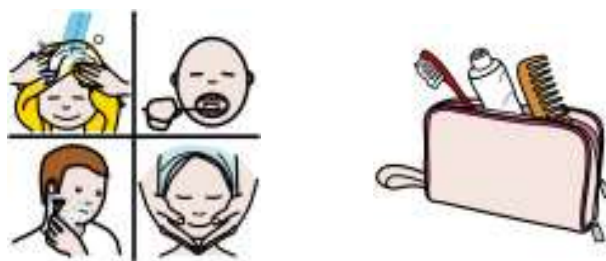




Sköta sin hygien

Att sköta sin hygien, vara hyfsat ren och ta hand om sin kropp kan vara krångligt för den som har svårigheter med kroppsuppfattningen, planera & strukturera, sinnesintryck tolkas annorlunda, har nedsatt motorik, bristande tidsuppfattning etc. Att sköta sin hygien kan vara mycket energikrävande. Att inte orka eller av andra anledningar inte klara av att sköta sin hygien, trots att man är vuxen, kan kännas jobbigt. Det är ofta dessutom något som kan vara svårt att söka hjälp kring, det är något man vill klara själv. Därför kan det vara bra att veta att det finns andra som har samma problem.



© Sergio Palao / ARASAAC

Vad som anses vara vårdat eller ovårdat är en åsikt som förändrar sig över tiden. Men något som aldrig har varit okej är smutsiga naglar, kisslukt, svettlukt, flottigt hår, oborstade tänder, dålig andedräkt och smutsiga kläder. Att hålla sig ren underlättar framför allt i sociala sammanhang och det kan förhindra sjukdomar. För den som vill göra ett gott intryck på någon är det här områden som måste skötas. Även människor man känt länge kan känna sig besvärade av att vistas eller synas i ens närhet om man är ovårdad. Det är lite tabu att inte sköta sin hygien och därför är det sällan någon som vill säga om man är ofräsch. Det kan istället bli så att man t.ex. inte blir inbjuden hem till folk, att människor inte tar en på allvar, att man inte blir lyssnad på, att det blir svårt att hitta en partner eller att det blir svårare att få ett jobb. Om man vill vara med i sociala sammanhang är det därför en bra start att hålla sig ren.

Ibland kan det vara svårt att komma ihåg att lägga tid på att vårda sitt yttre. Det kan vara bra att ha en spegel som sitter i hallen, som man kan titta i precis innan man ska gå ut. Om man ofta spillar på sig kan det vara bra att ha extrakläder i skolan eller på jobbet, så att man kan byta hellre än att gå med synliga matfläckar.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

Duscha

För en del personer kan det göra ont att duscha. Man upplever att duschstrålarna träffar kroppen på ett sätt som kan kännas obehagligt eller faktiskt smärtsamt. Då är det förstas lätt att välja bort att duscha. Ibland kan det fungera med ett annat duschmunstycke eller att bada istället för att duscha.



© Tolsto / Aleksei Zamiatin

Lagom

Att ta lagom mycket schampo och tvål kan vara svårt. Då kan t.ex. pumpflaskor vara till hjälp. Lagom är ett svårt begrepp överhuvudtaget – hur ofta är det till exempel lagom att duscha eller byta kläder? Det kan vara bra att bestämma hur ofta lagom är för dig - och sedan planera in det i sin kalender. Det kan också vara bra att bestämma hur länge det är lagom att duscha – t.ex. att du duschar så länge som en särskild låt eller spellista håller på.



© Sergio Palao / ARASAAC



© Sergio Palao / ARASAAC

Att tvätta håret och kroppen kan vara besvärligt för den som har svårt med motoriken. Då kan man ha hjälp av ett schema som beskriver vilka moment som ska utföras och i vilken ordning.



En stor spegel du kan se när du duschar - som påminner om att du har både en framsida och en baksida som ska tvättas - kan också vara bra.

Borsta tänder

Många som har svårt att göra saker automatiskt tycker att det är jobbigt att borsta tänderna eftersom man måste tänka på varje enskilt moment. Blir man störd behöver man kanske börja om från början. En del använder en eltandborste eller en tresidig tandborste, vilket ofta underlättar om man har problem med motoriken. Det finns också instruktioner med bilder eller appar för tandborstning som man kan följa om man tycker att det är klurigt.



© Sergio Palao / ARASAAC

Kom gärna till vår visningsmiljö för att få mer tips och inspiration!

Läs mer i Kunskapsbanken:

Planera & strukturera
Annorlunda perception
Förstå & hantera tid