



# HÅNDPLEJE

Social- og sundhedshjælperuddannelsen / Bedre til fagsprog



6

## HÅNDPLEJE LYT

Når du skal pleje borgerens hænder og **ordne negle**, begynder du med at vaske borgerens hænder med **lunkent** vand og sæbe. Brug gerne en **neglebørste** til at **skrubbe** neglene med for at fjerne **snavs** under og omkring neglene. Borgeren kan **duppe** hænderne tørre i et håndklæde. Mens hænderne og neglene stadig er **fugtige**, kan du skubbe **neglebåndene** ned med en **vatpind** eller en **neglebåndsskubber**. Hvis der stadig er snavs under neglene, kan du forsigtigt fjerne det med en **neglerenser**. Neglene klipper du i en svag **bue**, der følger fingerens bue. Du kan bruge en neglesaks eller en **3-i-1'er**. Bagefter kan du file neglene med en **neglefil** for at undgå kanter og **flossede** negle. Til sidst **påfører** du almindelig **fugtighedscreme** på hænderne. Du kan også **smøre** hænderne med en **federe creme**, hvis borgeren har tør eller **irriteret hud**.



SCAN KODEN  
OG LYT

## Sosu-faglige og før-faglige udtryk LYT

- **En neglebåndsskubber** er et redskab, der bruges til at skubbe neglebåndene ned
- **At ordne negle** betyder at gøre neglene rene og klippe og pleje dem
- **Lunkent** betyder en (vand)temperatur, der ikke er for varm, men heller ikke kold. Du kan også sige 'håndvarm' eller 'lun'
- **En neglebørste** er en lille børste med stive hår, som man kan bruge til at rengøre neglene med
- **At skrubbe** betyder at vaske noget ekstra grundigt, fx med en børste
- **Snavs** betyder for eksempel mudder, støv eller madrester – altså noget skidt, man kan se
- **At duppe** betyder, at man forsigtigt bevæger hånden op og ned for at påføre eller fjerne noget
- **Fugtig** betyder, at det ikke er tørt – men heller ikke vådt
- **Neglebånd** er det sted, hvor en negl vokser ud på en finger eller en tå
- **Vatpind** er en lille pind af træ eller plastik med vat i enderne, der bruges til personlig hygiejne, fx til at rense ører
- **En neglerenser** er et aflangt, spidst redskab, der bruges til at rense negle med. Den kan være lavet af træ eller metal.
- **En bue** er en linje, som er formet som (en del af) en halvcirkel, fx er neglen buet
- **3-i-1'er** er et redskab med en neglefil, en neglerenser og en negleklipper
- **En neglefil** er et aflangt, fladt redskab lavet af metal, som man bruger til at gøre negle mere glatte og rundede
- **Flosset** betyder, at en kant er ujævn, hakket eller på anden måde ødelagt
- **At påføre** betyder, at man lægger eller smører noget på
- **Fugtighedscreme** er en creme, der smøres på huden for at gøre huden blød
- **At smøre** betyder at fordele noget – fx creme – og gnide det ind i huden
- **Fed creme** er en creme med et ekstra højt indhold af fedt, der gør huden blød og plejer og beskytter tør hud
- **Irriteret hud** er hud, der fx er rød, hævet eller har udslæt.

## Hånd- og neglepleje - Hvad siger man? ◀) LYT

- SOSU-hjælper: *Nå, Else - skal jeg ikke hjælpe dig med at få ordnet dine negle i dag?*
- Else: *Jo, de er blevet så lange.*
- SOSU-hjælper: *Godt, så synes jeg, du skal starte med at vaske dine hænder.  
Sådan! Så bruger jeg lige neglerenseren her. Sig til, hvis det føles ubehageligt.*
- Else: *Det er fint.*
- SOSU-hjælper: *Og så klipper jeg neglene. Jeg tager tommelfingeren først. Og så den anden hånd. Vil du have smurt lidt creme på hænderne også?*
- Else: *Ja, tak, det ville være dejligt. Men bare et tyndt lag.*
- 

## Sætninger om håndpleje ◀) LYT

- Hvordan er temperaturen? Er vandet lunken eller for koldt?
- Hvor ligger negleklipperen henne?
- Nu klipper jeg dine fingernegle lige så forsigtigt.
- Jeg dupper lige lidt creme på dine hænder, så kan du selv smøre det ind.
- Ole har meget lange negle. Han trænger til at få ordnet/klippet negle.
- Fodterapeuter er meget forsigtige, når de klipper tåneglene hos borgere med diabetes.
- Jeg smører dig lige med lidt fugtighedscreme, så din hud ikke bliver tør.
- Neglelakken påføres i et tyndt lag. Når lakken er tør, kan man påføre endnu et tyndt lag.
- Kom lidt creme på huden, og fordel det med hænderne.