



# PERSONLIG PLEJE

Social- og sundhedsassistentuddannelsen / Bedre til fagsprog



4

## PERSONLIG PLEJE ◀) LYT

Personlig pleje handler om god **hygiejne** og fysisk **velvære**. Som SOSU-assistent er det en af dine opgaver at udføre forskellige former for personlig pleje, fx bad, **mundpleje** og **sårpleje** sammen med borgeren.

Lad os kigge på et eksempel på personlig pleje: Bad i sengen. Bad udføres i sengen, når borgeren er sengeliggende og ikke kan komme ud på badeværelset. Du skal sørge for at planlægge plejen **med udgangspunkt** i den enkelte borgers ønsker og **vaner**. Sørg for, at borgeren **vedligeholder** sin **funktionsevne** ved fx at tilbyde en vaskeklud, og guid borgeren til at vaske sig selv. Du skal **sikre dig**, at du kender til rutinerne, ved at læse borgerens **besøgsplan** eller spørge dine kolleger eller borgeren, hvis du er i tvivl.

### Her er en kort vejledning:

- **Foretag** håndhygiejne
- Find de ting frem, som du skal bruge, fx: To vaskefade: et til ansigt og krop – og et til nedre hygiejne. Vaskeklude. Handsker. Håndklæde. Creme og deodorant. Rent tøj og eventuelt ble
- Sørg for en god **arbejdsstilling**. Hæv eller **sænk** sengen, så du kan arbejde med **ret ryg**
- **Temperer** vandet efter borgerens ønske. Vær opmærksom på temperaturen i rummet
- Begynd med at vaske **ansigtet**
- Vask arme og hænder. Husk at lægge et håndklæde under armene
- Tør **grundigt** med et håndklæde, når du er færdig med at vaske en kropsdel
- **Guid** borgeren til at vende sig om på siden og vask ryggen
- Giv eventuelt creme på de afvaskede og aftørrede områder
- Giv tøj på overkroppen
- Vask ben og fødder
- **Udfør** nedre hygiejne
- Fjern handsker, sprit dine hænder af, og giv borgeren tøj på underkroppen.



SCAN KODEN  
OG LYT

## Sosu-faglige og før-faglige udtryk ◀) LYT

- **Funktionsevne** er borgerens evne til at klare daglige aktiviteter, fx at tage tøj på, og evnen til at deltage i sociale og kulturelle aktiviteter, fx at komme i aktivitetscenter
- **Besøgsplan** er en plan, der beskriver borgers rutiner i hverdagen
- **Nedre hygiejne** er vask af kønsorganer, lyske og bagdel
- **At guide** betyder, at du viser eller fortæller, hvad borgeren skal gøre i en aktivitet, fx tandbørstning
- **Hygiejne** betyder at vaske og passe godt på sin krop
- **Velvære** er det at føle sig godt tilpas i krop, følelser og tanker
- **Mundpleje** er fx tandbørstning og vask af tandproteser for at forebygge sygdomme og andre problemer i munden og lungerne
- **Sårpleje** er rensning og behandling af sår. Nogle dele af sårplejen kan du som SSA udføre, mens andre dele af behandlingen kun kan udføres af sygeplejersker

- **Med udgangspunkt** i betyder at begynde med noget bestemt, fordi det fx er et vigtigt grundlag for det, du gør
- **En vane** er noget, du gør igen og igen hver dag, og som du måske har svært ved at stoppe med at gøre
- **At vedligeholde** betyder det samme som *bevare* – nemlig at beholde noget i den nuværende tilstand
- **At sikre sig** betyder, at du undersøger noget for at blive helt sikker
- **At foretage** betyder at gøre en handling færdig
- **Et vaskefad** er en stor skål til vand (og sæbe), når du skal vaske en borger i sengen
- **Skridtet** er det sted, hvor kønsorganerne sidder
- **En arbejdsstilling** er den stilling, din krop er i, mens du arbejder
- **At hæve** betyder at få noget til at bevæge sig (langsomt) op
- **At sænke** betyder at få noget til at bevæge sig (langsomt) ned
- **Ret ryg** betyder *lige ryg*
- **At temperere** er at sørge for, at fx vand har den rigtige temperatur
- **Grundigt** betyder, at du gør noget på en præcis og meget god måde og får alle detaljerne med
- **At udføre** betyder at lave en opgave og gøre den færdig.

## Påklædning – Hvad siger man? ◀) LYT

SOSU-assistent: *Hvad vil du gerne have på i dag, Bent? Der er en lyseblå skjorte, eller hvad med den ternede?*

Bent: *Jeg tager den ternede i dag.*

SOSU-assistent: *Okay, jeg lægger din undertrøje i skødet, så kan du selv tage den på.*

Bent: *Ja, tak.*

SOSU-assistent: *Og så får du skjorten her. Den er også pæn. Er den ny?*

Bent: *Ja, min datter har købt den til mig.*

SOSU-assistent: *Hun er vel nok god til at vælge tøj! Hvis du starter med at knappe knapperne, hjælper jeg dig med resten.*

## Sætninger til personlig pleje ◀) LYT

- Her får du tandbørsten. Jeg har kommet tandpasta på. Værsgo'!
- Er vandet for varmt?
- Ligger du godt?
- Kan du vende dig om på siden?
- Nu tæller jeg til 3. Er du klar? 1 – 2 – 3.
- Nu vasker jeg dig forneden.
- Vil du gerne have lotion på?
- Hvordan vil du gerne barberes?
- Vil du gerne have ordnet dit hår i dag?

