

KAPITEL 5: Selbstversorgung

Sich waschen

Körperteile waschen

Zur Reinigung seiner Körperteile, wie Hände, Gesicht, Füße, Haare oder Nägel, Wasser, Seife und andere Substanzen verwenden

Den ganzen Körper waschen

Zur Reinigung seines ganzen Körpers Wasser, Seife und andere Substanzen verwenden, wie baden oder duschen

Sich abtrocknen

Zum Abtrocknen eines Körperteils, von Körperteilen oder des ganzen Körpers ein Handtuch oder entsprechendes verwenden, wie nach dem Waschen

Seine Körperteile pflegen

Die Haut pflegen

Sich um die Beschaffenheit und Feuchtigkeitszufuhr seiner Haut kümmern, wie Schwielen oder Hühneraugen entfernen und Feuchtigkeitslotionen oder Kosmetika benutzen

Die Zähne pflegen

Sich um Zahnpflege kümmern, wie die Zähne putzen, Zahnseide benutzen sowie Zahnprothesen oder -orthesen reinigen

Das Haar pflegen

Sich um sein Kopf- und Gesichtshaar kümmern, wie kämmen, frisieren, rasieren oder schneiden

Die Fingernägel pflegen

Die Fußnägel pflegen

Die Toilette benutzen

Die Beseitigung menschlicher Ausscheidungen (Menstruationssekrete, Urin, Stuhl) planen und durchführen sowie sich anschließend reinigen

Die Belange der Blasenentleerung regulieren

Die Belange der Darmentleerung regulieren

Die Belange der Menstruation regulieren

Sich kleiden

Die koordinierten Handlungen und Aufgaben durchführen, welche das An- und Ausziehen von Kleidung und Schuhwerk in Abfolge und entsprechend den sozialen und klimatischen Bedingungen betreffen

Kleidung anziehen

Kleidung ausziehen

Schuhwerk anziehen

Schuhwerk ausziehen

Geeignete Kleidung auswählen

Essen

Die koordinierten Handlungen und Aufgaben durchführen, die das Essen servierter Speisen betreffen, sie zum Mund zu führen und auf kulturell akzeptierte Weise verzehren, Nahrungsmittel in Stücke schneiden oder brechen, Flaschen und Dosen öffnen, Essbesteck benutzen, Mahlzeiten einnehmen

Trinken

Ein Gefäß mit einem Getränk in die Hand nehmen, es zum Mund führen und den Inhalt trinken, Flüssigkeiten zum Trinken mischen, rühren, gießen, Flaschen und Dosen öffnen, mit einem Strohhalm trinken oder fließendes Wasser trinken

Auf seine Gesundheit achten

Für physischen Komfort, Gesundheit sowie für physisches und mentales Wohlbefinden sorgen, wie eine ausgewogene Ernährung und ein angemessenes Niveau körperlicher Aktivität aufrecht erhalten, sich warm oder kühl halten, Gesundheitsschäden vermeiden, für Impfschutz und

regelmäßige ärztliche Untersuchungen sorgen und selbständig Medikamente lt. Anweisung des Arztes einnehmen sowie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, medizinischem oder anderem gesundheitlichem Rat folgen, Gesundheitsrisiken vermeiden wie körperliche Verletzungen