

# Tohum Otizm Vakfı

## Kişisel Hijyen Becerileri

### Kontrol Listesi



Bireyin Adı Soyadı:

Tarih:

Değerlendirenin Adı Soyadı:

Bireyin sahip olduğu hijyen becerilerini (+), sahip olmadığı hijyen becerilerini (-) olarak işaretleyin. Eklemek istediğiniz bilgileri "Açıklama" bölümüne ekleyebilirsiniz.

Hijyen Becerileri	Beceriye Sahip (+)	Beceriye Sahip Değil (-)	Açıklama
1. Kirlendiğinde ellerini yıkar.			
2. Yemek öncesinde/sonrasında ellerini yıkar.			
3. Uyandığında yüzünü yıkar.			
4. Yemek sırasında/sonrasında ağzını peçeteyle siler.			
5. Günde en az iki kez dişlerini fırçalar.			
6. Banyo sonrasında/uyandıktan sonra saçlarını tarar.			
7. Banyo yapar/duş alır.			
8. Dışarı çıkarken/terlediğinde deodorant kullanır.			
9. Giysilerini giymeden önce koltuk altı roll on deodorant kullanır.			
10. Tuvalet sonrası tuvalet bölgesini tuvalet kağıdı ile siler.			
11. Tuvalet sonrası tuvalet bölgesini suyla temizler.			
12. Tuvalet sonrası sifonu çeker.			

<b>Hijyen Becerileri</b>	<b>Beceriye Sahip (+)</b>	<b>Beceriye Sahip Değil (-)</b>	<b>Açıklama</b>
13. Tuvalet sonrasında ellerini yıkar.			
14. El tırnaklarını keser.			
15. Ayak tırnaklarını keser.			
16. Kirli giysileri değiştirir.			
17. Kirli giysileri kirli sepetine atar.			
18. K�lodunu/boxerını günlük olarak değiştirir.			
19. �orabını günlük olarak değiştirir.			
20. Eve geldięinde giysilerini değiştirir.			
21. Kulaklarını temizler.			
22. Kolunun i� kısmıyla ağzını kapatarak �ks�r�r.			
23. Burun aktığında/dolduğunda burnunu siler.			
24. Kolunun i� kısmıyla burnunu kapatarak hapşırır.			
25. Gerektięinde maske takar.			
26. Ayakkabılarını siler/temizler.			
27. Tırař olur.			
28. Menstrüasyon döneminde ped kullanır.			
29. Menstrüasyon döneminde tampon kullanır.			
30. Günlük ped kullanır.			
31. V�cut tüylerini temizler.			