

Stressfaktorer i forbindelse med bad

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10

0 = Ingen stress / irritation

5 = Medium stress / irritation

10 = Meget svær stress / irritation. Nærmer sig sammenbrud.

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Vandet er for varmt		
Vandet er for koldt		
Strålerne er for hårde		
Strålerne er for bløde		
Tage tøjet af før badet		
Det er koldt, når man tager tøjet af		
Det er koldt, når man kommer ud af badet		
Gulvet på badeværelset er koldt		
Nyt tøj på efter badet		
Fornemmelsen af vådt hår		
Vand i øjnene		
Vand i ørerne		
Vand i hovedet		
Duften af shampoo		
Shampoo i håret		
Bekymret for at få shampoo i øjnene		
At få shampoo i øjnene		
Tager tid at få shampoo ud af håret		
At blive sæbet ind		
Bekymret for at glide		
Mor og/eller far skynder på mig		

Mor og/eller far virker sure		
Mor og/eller far virker stresset		
Er lige i gang med at lave noget andet		
Var ikke forberedt på at skulle i bad		
At få tørret hår		
At blive tørret af		
Håndklædet lugter		
Håndklædet er for hårdt		
Håndklædet er for blødt		
Håndklædet er for lille		
Håndklædet er for stort		
Det er kedeligt at gå i bad		
Det tager for lang tid		
At gå glip af ting mens jeg bader		
At redde håret ud efter badet		
At få tørret håret		
At blive smurt ind i creme efter badet		
At få rensset ører efter badet		
Lyde på badeværelset (fx runger eller er for høje)		
Lugter dårligt på badeværelset		
Rod på badeværelset		
Vil ikke ses uden tøj på		
At se mig selv i spejlet		
Får hovedpine		
Får mavepine		
Det gør ondt		
Jeg er for træt		
Andet? Skriv hvad:		

Efter idé fra Charlotte Hesselberg, Marianne Andersen & Inga Najbjerg, PPR, Haderslev kommune