

LES BESOINS FONDAMENTAUX VIRGINIA HENDERSON

Virginia Henderson (1897- 1996), était une infirmière américaine à l'origine du modèle des quatorze besoins fondamentaux.

1. **Respirer.** Capacité d'une personne à maintenir un niveau d'échanges gazeux suffisant et une bonne oxygénation.
2. **Boire et manger.** Capacité d'une personne à pouvoir boire ou manger, à mâcher et à déglutir. Également à avoir faim et absorber suffisamment de nutriments pour capitaliser l'énergie nécessaire à son activité.
3. **Éliminer.** Capacité d'une personne à être autonome pour éliminer selles et urine et d'assurer son hygiène intime. Également d'éliminer les déchets du fonctionnement de l'organisme.
4. **Se mouvoir, conserver une bonne posture et maintenir une circulation sanguine adéquate.** Capacité d'une personne de se déplacer seule ou avec des moyens mécaniques, d'aménager son domicile de façon adéquate et de ressentir un confort. Également de connaître les limites de son corps.
5. **Dormir, se reposer.** Capacité d'une personne à dormir et à se sentir reposée. Également de gérer sa fatigue et son potentiel d'énergie.
6. **Se vêtir et se dévêtir.** Capacité d'une personne de pouvoir s'habiller et se déshabiller, à acheter des vêtements. Également de construire son identité physique et mentale.
7. **Maintenir la température du corps** dans des valeurs proches de la normale. Capacité d'une personne à s'équiper en fonction de son environnement et d'en apprécier les limites.
8. **Être propre, soigné et protéger ses téguments.** (Les revêtements externes du corps (peau, poils, cheveux, ongles,...) et les revêtements internes (muqueuse du tube digestif). Capacité d'une personne à se laver, à maintenir son niveau d'hygiène, à prendre soin d'elle et à se servir de produits pour entretenir sa peau, à ressentir un bien-être et de se sentir beau (belle). Également à se percevoir au travers du regard d'autrui.
9. **Éviter les dangers.** Capacité d'une personne à maintenir et promouvoir son intégrité physique et mentale, en connaissance des dangers potentiels de son environnement.
10. **Communiquer avec ses semblables.** Capacité d'une personne à être comprise et comprendre grâce à l'attitude, la parole, ou un code.

Également à s'insérer dans un groupe social, à vivre pleinement ses relations affectives et sa sexualité.

11. **Agir selon ses croyances et ses valeurs.** Capacité d'une personne à connaître et promouvoir ses propres principes, croyances et valeurs.

Également à les impliquer dans le sens qu'elle souhaite donner à sa vie.

12. **S'occuper en vue de se réaliser.** Capacité d'une personne à avoir des activités ludiques ou créatrices, des loisirs, à les impliquer dans son autoréalisation et conserver son estime de soi. Également de tenir un rôle dans une organisation sociale.

13. **Se récréer (se divertir).** Capacité d'une personne à se détendre et à se cultiver. Également à s'investir dans une activité qui ne se centre pas sur une problématique personnelle et d'en éprouver une satisfaction personnelle.

14. **Apprendre.** Capacité d'une personne à apprendre d'autrui ou d'un événement et d'être en mesure d'évoluer. Également à s'adapter à un changement, et à pouvoir transmettre un savoir.