Min levnadsberättelse

En bild av vem jag är, vad som är viktigt för mig och vad som skapar trygghet i min vardag.

Du är unik

Alla människor vill leva ett meningsfullt liv. När du själv inte kan, eller har svårt att berätta, är det bra att ha skrivit ner saker och händelser som varit och är viktiga för dig.

Levnadsberättelsen ger dig möjlighet att berätta om ditt liv och det som är viktigt för dig. Här kan du skriva om vem du är, dina vanor, det som gör dig glad eller ledsen, dina drömmar, önskemål, rutiner och intressen.

Du kan också lägga till egna bilder eller berättelser om du vill.

- Det är valfritt att besvara frågorna och i den utsträckning du själv vill.
- Om du inte kan besvara frågorna själv är det bra om du tar hjälp av någon som du känner.
- All personal har tystnadsplikt och personalen får inte föra denna information om dig vidare.

Denna bok tillhör

Namn _____

Jag kallas för _____

Födelseår _____

Födelseort _____

Jag godkänner härmed att denna information används som ett redskap/verktyg mellan mig och de som är mig behjälpliga. Jag ger mitt samtycke till att uppgifter om mig och mina närstående i informationsmaterialet får delges berörda personer, om vård- och omsorgsinsatser blir aktuella.

_____ _____

Datum Namn

Min familj, vänner bostad med mera

Civilstånd – make, maka/sambo/särbo/tidigare partner, eventuell skilsmässa

_____

_____

_____

Barn och barnbarn – födelseår och bostadsort och hur mycket kontakt vi har/haft/vill ha

_____

_____

_____

_____

_____

Föräldrar/styvföräldrar-namn, födelseår, yrken när avled de? Berätta gärna lite mer om dem, beskriv hur de är/var och er relation

Syskon – födelseår, yrke, bostadsort och hur mycket kontakt vi har/haft/vill ha

Hur var atmosfären i barndomshemmet? (tillåtande, sträng, varm, pliktfylld)

Viktiga närstående och vänner – bostadsort, telefonnummer och hur ni håller kontakt

Betydelsefulla personer när jag var barn och under min uppväxttid

Platser jag har bott på och hur jag har bott (villa, radhus, lägenhet, sommarstuga osv.)

Mina skolor/utbildningar – namn och ort

Yrkesliv, arbeten jag haft – orter och hur jag har trivts på jobbet

Värnplikt/militärtjänstgöring, stad/regemente

Husdjur – namn och vilken typ av djur

Livsåskådning/religion. Det här är viktigt att ta hänsyn till utifrån min tro

Traditioner, högtider och högtidsdagar som är viktiga för mig – och så vill jag fira

Intressen och hobby

Berätta gärna om vad som varit/är dina intressen

Det här tycker jag om/mår bra av att göra en vanlig dag

Dagstidningar, tidskrifter, böcker och annat jag läser och som jag skulle vilja ha hjälp med att läsa

TV/radioprogram som jag tycker om att titta och lyssna på

TV/radioprogram som jag INTE vill titta/lyssna på

Musik som jag tycker om och mår bra av

Musik som jag INTE tycker om

Min personlighet genom livet och nu

Beskriv gärna din personlighet, hur du är som person

- ☐ Blyg
- ☐ Försiktig
- ☐ Glad
- ☐ Ledsen
- ☐ Skojfrisk
- ☐ Tystlåten
- ☐ Noggrann
- ☐ Orolig
- ☐ Positiv
- ☐ Pratglad
- ☐ Social
- ☐ Utåtriktad

Jag tycker om att delta i gruppaktiviteter ☐ JA ☐ NEJ

Jag är van att vara ensam och trivs med det ☐ JA ☐ NEJ

Kroppskontakt är viktigt för mig ☐ JA ☐ NEJ

Kommentar

Det här kan göra att jag känner mig orolig/känner obehag

Det här kan göra att jag känner mig lugn/mår bra

Vanor/önskemål

Jag är ☐ Högerhänt ☐ Vänsterhänt

☐ Frusen av mig ☐ Varm av mig

Bad/dusch

Jag är van att ☐ Duscha ☐ Bada

Helst på ☐ Morgonen ☐ Kvällen

Viss dag jag är van att duscha/bada på

Viktigt för mig i samband med dusch/bad är (stå, sitta, temperatur, rädd för vatten med mera

Tand/munvård

☐ Egna tänder ☐ Protes ☐ Hel/delprotes

Så här är jag van att sköta mina tänder

Jag har tandhalsar som ilar lätt ☐ JA ☐ NEJ

Hygien

Så här är jag van att sköta min hygien - tvålar, rakvatten, lotion med mera

Fotvård/nagelvård – hos vem, hur ofta?

Sömn och vila

Jag är
- ☐ Morgonpigg
- ☐ Morgontrött
- ☐ Lättväckt
- ☐ Sover tungt
- ☐ Kvällspigg
- ☐ Kvällstrött
- ☐ Van att vila middag

Jag vill
- ☐ Komma upp direkt
- ☐ Ligga och dra mig

Van att gå i och ur sängen på _____ sida

Vaknar ofta/helst klockan _____

Vill lägga mig cirka klockan _____

Detta vill jag att ni tänker på för att jag ska kunna somna och sova

- ☐ Mörklagt
- ☐ Tänd lampa
- ☐ Svalt i rummet
- ☐ Varmt i rummet
- ☐ Vattenglas
- ☐ Sängfösare
- ☐ Nattkläder
- ☐ Lyssna på radio/tv med timer
- ☐ Något att äta innan sänggående

Kommentar

Annat, till exempel sovställning, en eller flera kuddar

Detta vill jag att ni tänker på när jag vaknar och ska stiga upp

Klädvanor/hår med mera

Så här vill jag vara klädd till vardag och till helg

Kläder och skor jag absolut inte trivs i

Så här är jag van att mitt hår/skägg sköts (färg, permanent, frisyr, ansning skägg/mustasch)

Annat, till exempel smink

Syn, hörsel och förflyttning

Synhjälpmedel jag har (glasögon, optiker, förstoringsglas, extra stark lampa)

Hörsel – bra/nedsatt/hörselhjälpmedel

Så här transporterar/förflyttar jag mig (körkort, färdtjänst, hjälpmedel)

Jag behöver följande hjälp med förflyttning (rollator, armkrok)

Mat, dryck, måltidsvanor

Mat jag är allergisk mot/inte tål

Jag äter följande specialkost (glutenfritt, laktosfritt, vegetarisk med mera)

Mina matvanor ser ut så här (vad, ungefärliga tider)

Mat och dryck som är viktiga för mig vid högtider, helger

Mat och dryck som jag tycker extra mycket om

Mat som jag INTE tycker om /INTE vill äta (även kryddor)

Alkoholvanor

Vanor som jag vill fortsätta med resten av livet (godis, tobak, kaffebröd, alkohol med mera. Vad och hur ofta)

Resor jag gjort och platser jag besökt

Övrigt som är viktigt för mig

Traditioner/högtider som är viktiga för mig och så vill jag fira dem

När viktiga beslut ska fattas kring om mig vill jag att nedanstående person/personer tillfrågas

Känd smärta/värk (fysisk/psykisk)

Jag är/har varit rädd, bekymrad för

Viktiga händelser i mitt liv - glädje, sorg, beskriv gärna

Något mer du vill berätta