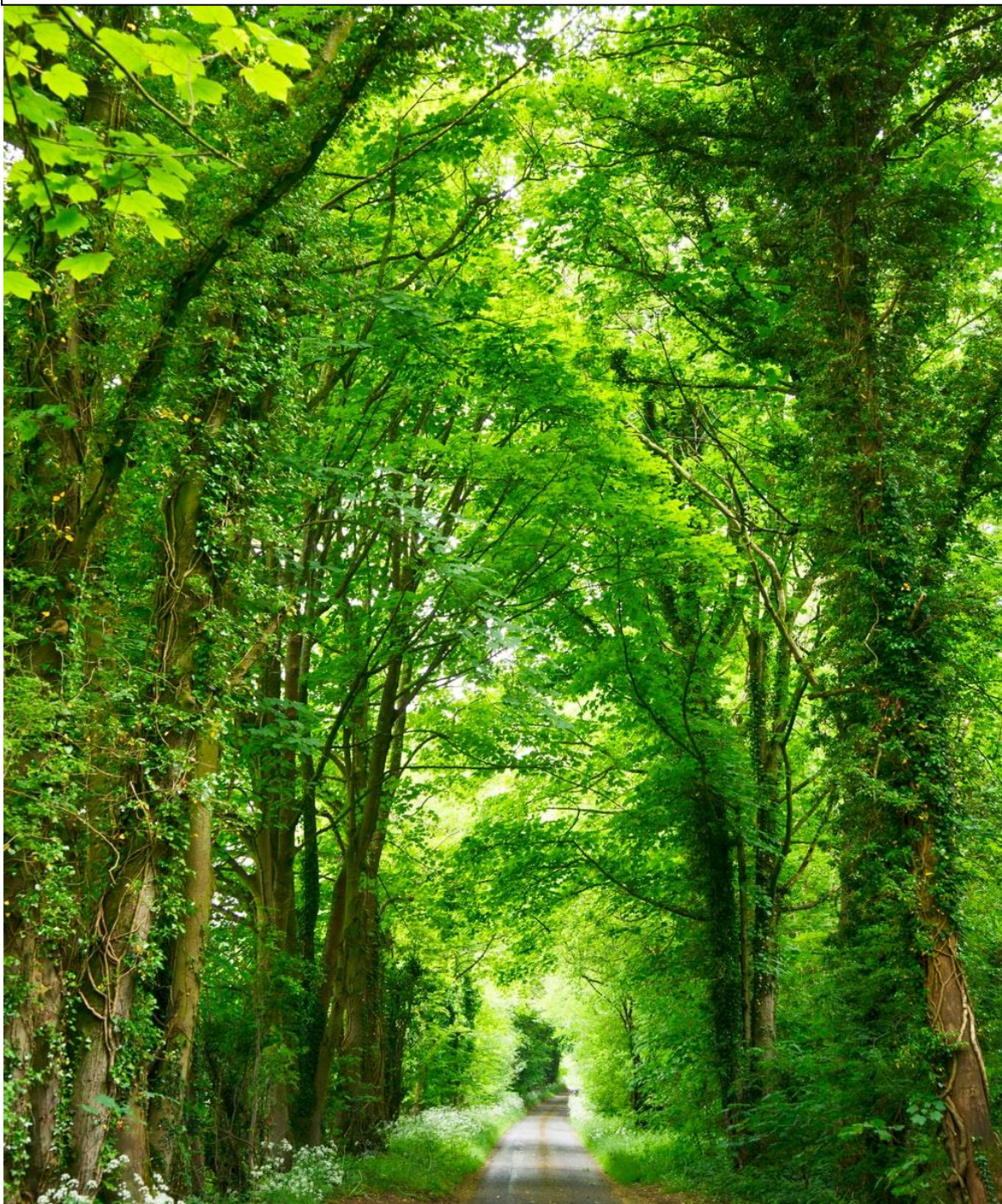


Min Levnadsberättelse



Namn



FINSPÅNG

När du skriver din levnadsberättelse

Vad är en levnadsberättelse?

En levnadsberättelse är en skildring av ditt liv, ett sätt för dig att berätta om vem du är för den personal som ska ge dig stöd i vardagen. Berättelsen kan skrivas av dig själv, en närstående eller tillsammans med någon person du har förtroende för.

Levnadsberättelsen är indelad i två avsnitt

- Mitt liv idag
- En tillbakablick på mitt liv

Genom att fylla i uppgifterna om de olika avsnitten samlas personlig information och betydelsefulla händelser i ditt liv och vad som är viktigt för dig. Syftet är att vård- och omsorgspersonal bättre ska kunna förstå vad som är viktigt för dig och möta dig på rätt sätt.

Här har du möjlighet att skriva ner det du vill, bit för bit eller allt på en gång. Använd gärna de tomma sidorna i foldern till att klistra in fotografier, om du vill.

Varför ska du skriva en levnadsberättelse?

När minnet sviker blir levnadsberättelsen ett ”stödminne” åt både dig, dina närstående och för personalen. Vi får reda på dina intressen, vanor och rutiner – och lär oss om dina värderingar och perspektiv.

Var ska levnadsberättelsen förvaras?

Levnadsberättelsen tillhör sig och ska förvaras hos dig. Den följer sig under en eventuell vårdtid och du väljer vad som ska göras med den vid livets slut.

Personal som tar del av din levnadsberättelse har tystnadsplikt.



Jag tillhör – religion/församling

(Religiösa högtider du firar och annat som är viktigt att tänka på när det gäller din religion eller för att visa respekt)

Andra högtider jag är van vid att fira

(Berätta gärna om vilka, årshögtider, födelsedagar, namnsdagar etc. och hur du uppmärksammar dem)

Politiska och/eller etniska grunder som jag tar hänsyn till

Detta känner jag rädsla/obehag inför eller blir besvärad av

(Finns det saker/situationer som kan få dig att känna obehag eller rädsla?)



Mina matvanor

(Vad du tycker om och sämre om bland huvudrätter, efterrätter, kryddor, frukost etc. Frukt? Godis?)

Föredragna drycker

(Varma, t ex. kaffe eller te. Kalla, t ex. mjölk eller öl till maten?)

Måltider

(Föredrar du att äta ensam eller tillsammans med andra? Vilka tider har du ätit olika mål på genom livet?)

Eventuella alkohol-, rök- eller snusvanor



Min klädsel

(Berätta om vad du trivs bäst i och vad du absolut inte vill ha på dig. Byxor/kjol, jumper/blus/skjorta/väst, slips/fluga, skor etc.)

Min hygien brukar jag sköta genom att (bada/duscha)_____

På morgonen/kvällen _____

Jag använder följande

(Hudlotion, parfym, smink, rakvatten, ange om det är något särskilt märke)

Personliga tillhörigheter som är särskilt värdefulla/betydelsefulla för mig (Möbler, diplom, tavlor etc. Berätta gärna om det finns särskilda minnen förknippade med dessa)



FINSPÅNG

Djur

(Finns det något djur du tycker särskilt mycket om? Allergier? Finns det djur du är rädd för? Skulle du uppskatta besök av något särskilt djur, i så fall vilket? Har du själv haft djur?)

Mina intressen och hobbies

(Aktiva och sådana jag gärna tar del av på annat sätt. Kontakt med föreningsliv?)

Livsstil

(Friluftsmänniska, kulturintresserad, resenär, göra så lite som möjligt, livsnjutare etc.)

Den här litteraturen, dags- eller veckotidningarna har jag läst regelbundet



FINSPÅNG

Sång och musik

(Vad har du för musiksmak? Ringa in det du särskilt uppskattar och stryk över det du direkt ogillar)

Jazz Visor Pop Schlager Folkmusik Rock

Klassiskt Andligt/lovsånger/psalmer Annat: _____

Vad tycker jag om att dansa?

(Gillar du att dansa? Berätta gärna vilken typ av dans – vals, foxtrott, bugg m.m.

Är det någon särskild musik du föredrar att dansa till?)

Har jag någon särskild favoritartist eller favorit- CD/LP/-kassett/-album?

Jag spelar/ har spelat följande instrument

Jag gillar/gillar inte att sjunga – solo eller i kör

Sång eller musikstycken som jag tycker särskilt mycket om eller som haft stor betydelse

(Berätta gärna om minnen som är förknippade med sång/musik)



FINSPÅNG

Plats för bilder



FINSPÅNG

Plats för bilder



FINSPÅNG

Skolan

(Namn/platser, antal år, minnen från skoltiden som återkommer etc.)

Händelser/upplevelser som varit viktiga under min uppväxt

(Glada eller sorgliga minnen som påverkat ditt liv på ett särskilt sätt)



FINSPÅNG

Ungdoms- och vuxentiden

Eventuell livskamrat

(Berätta gärna om du har/har haft en livskamrat. Hur träffades ni och hur har ert liv tillsammans sett ut?)

Eventuell vigselort- ange år och datum

Familj

(Berätta gärna om det du tycker är viktigt kring din familj som vuxen. Har du fått egna barn, barnbarn etc.?)

Eventuella andra personer du vill nämna

(Berätta gärna deras namn och andra saker som du tycker är viktiga)



Har det funnits fordon, t.ex. moped, cykel, bil (märke, årsmodell) som fascinerat dig?

Har du gjort några resor som betytt mycket för dig?

Platser där jag bott.

(Gärna med årtal och ev. omständigheter. Har det funnits tillgång till sommarställe eller liknande?)



FINSPÅNG

Plats för bilder

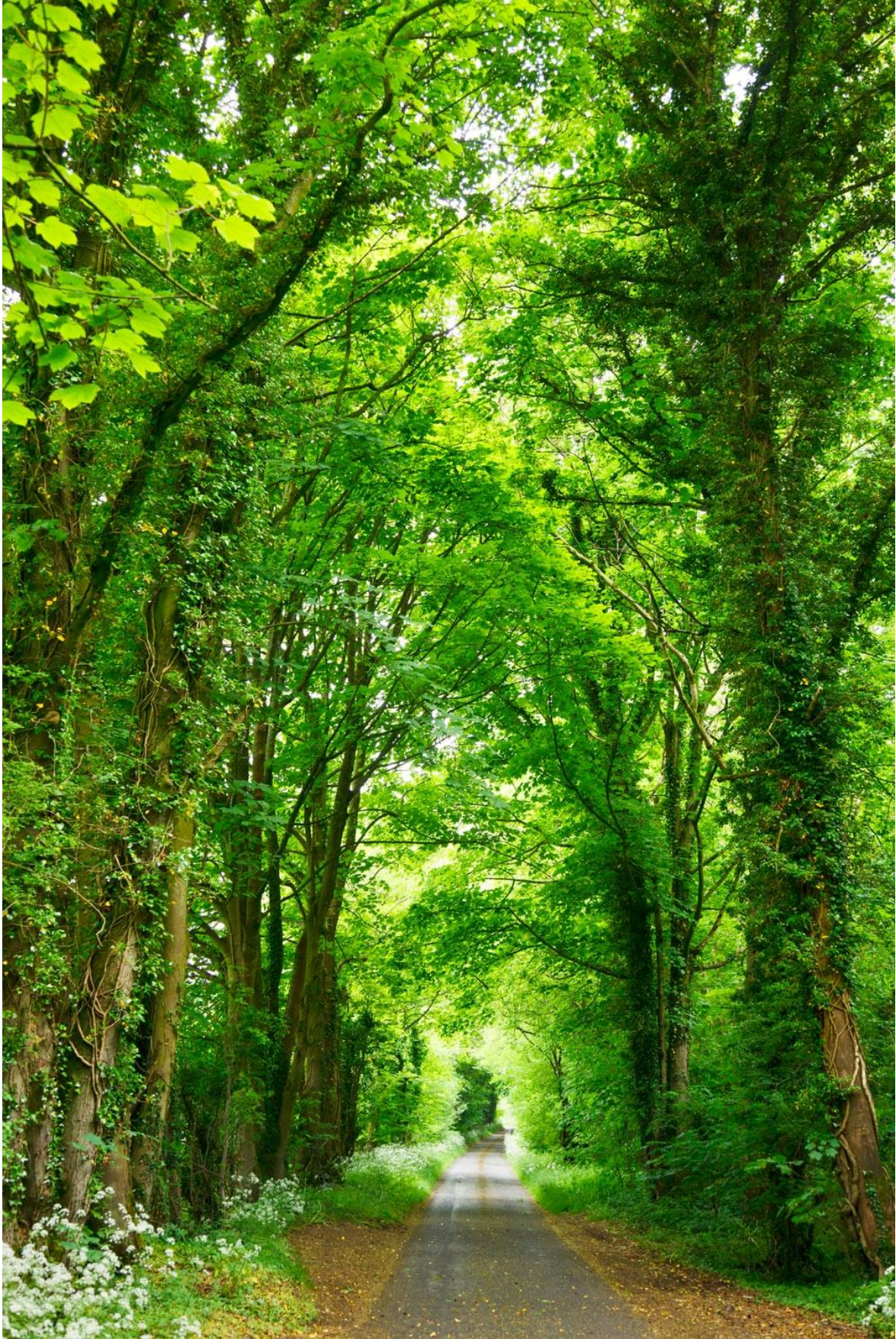


FINSPÅNG

Plats för bilder



FINSPÅNG



FINSPÅNG