



Min levnadsberättelse



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 dig och ska förvaras hos dig. Den följer dig 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.



FINSPÅNG

Mitt liv idag

Beskrivning av en vanlig dag

(Hur din dag ser ut, rutiner och vanor som är viktiga för dig. Morgon eller kvällsmänniska? Sover/vilar du under dagen? Tv? Radio? Läsning? m.m. m.m.)

Personer och relationer som är viktiga för mig

(Familj, grannar, vänner etc.)

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)



FINSPÅNG

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

(Familj, grannar, vänner etc.)

Detta känner jag rädsla/obehag inför eller blir besvärad av

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



FINSPÅNG

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?)



FINSPÅNG

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

På kvällen

Jag använder följande

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



FINSPÅNG

Personliga tillhörigheter som är särskilt värdefulla/betydelsefulla för mig

(Möbler, diplom, tavlor etc. Berätta gärna om det finns särskilda minnen förknippade med dessa)

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?)



FINSPÅNG

Livsstil

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

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

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:



FINSPÅNG

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**



FINSPÅNG

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

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

(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?)

Vad tycker jag om att dansa?

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



FINSPÅNG

En tillbakablick på mitt liv

Barndomen

Eventuellt tidigare namn

Min födelseplats och boendeplats under uppväxttiden

(Berätta gärna om det finns någon särskild framträdande eller ofta berättat minne förknippat med någon av platserna. Vilka var de viktigaste personerna i din barndom?)



FINSPÅNG

Närmaste familj

(Berätta gärna lite om din familjesituation samt barn. Namn på familjemedlemmar, föräldrar, syskon, andra betydelsefulla personer. Beskriv gärna deras vardagsliv, yrke, intressen m.m. Har du några starka minnen som relaterar till din närmaste familj?)



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.?)



FINSPÅNG

Eventuella andra personer du vill nämna

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

Mitt vardagsliv som vuxen har sett ut ungefär så här

(Eventuella yrken, arbetsplatser eller om du t.ex. varit hemmafru eller annat och vad detta betytt/inneburit för dig.)



FINSPÅNG

Mina eventuella erfarenheter av krig eller militärtjänstgöring, värnplikt, FN-uppdrag etc.

(Upplevelser från den tiden.)

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

Har du gjort några resor som betytt mycket för dig?



FINSPÅNG

Platser där jag bott.

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

Livserfarenheter jag vill berätta om

(Finns det glada/sorgliga viktiga händelser under din tid som vuxen som präglat ditt liv på ett särskilt sätt?)

Stort tack för att du tog dig tid att svara på alla frågor!



FINSPÅNG

Plats för bilder



FINSPÅNG

Plats för bilder



FINSPÅNG

