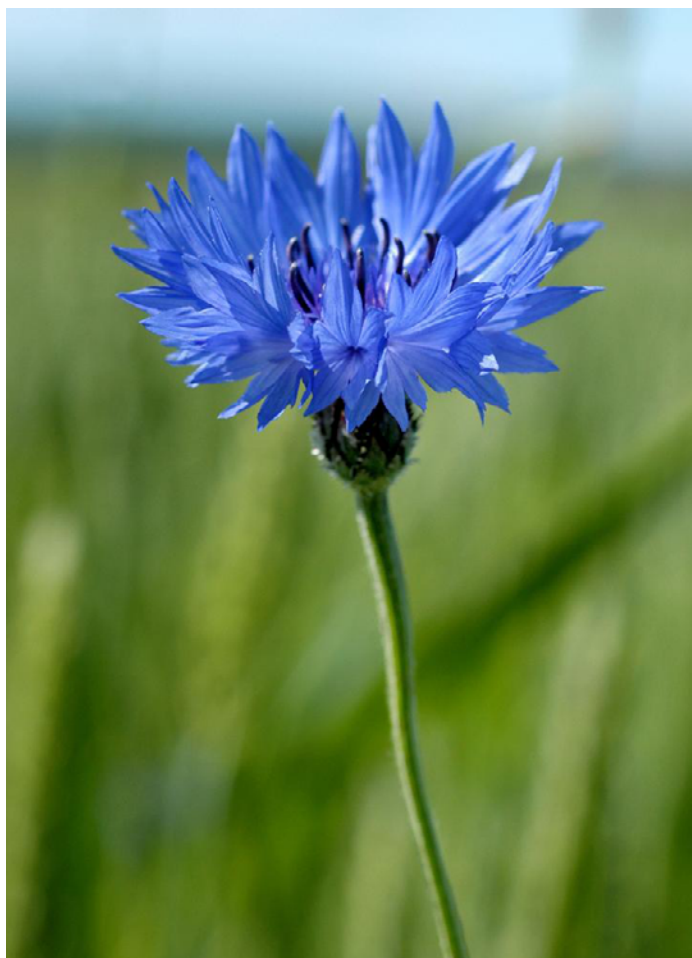


Lär känna mig
Min levnadsberättelse



Personuppgifter

Namn

Annat tilltalsnamn/smeknamn

Personnummer

Familjeförhållanden

Partner/ensamboende/änka/änkling etc.

Språk

Modersmål om annat än svenska?



Eventuellt foto

Förklaring: Levnadsberättelsen riktar sig direkt till den person den handlar om och är därför skriven i "jag-form". Ordet "vi" i levnadsberättelsen syftar på vård- och omsorgspersonalen.

Levnadsberättelsen

Varje människas levnadsberättelse är unik. Ingen annan har levt samma liv, haft precis samma upplevelser, tankar och känslor. Du är inte som någon annan. Du ska få möjlighet att vara dig själv hela livet ut. Det innebär att du ska ha rätt att leva ett meningsfullt liv utifrån dina förutsättningar oavsett var du bor.

Det är en fördel att få veta hur ditt liv har varit hittills, både i glädje och sorg. Med den kunskapen ökar vår förståelse för dig och hjälper oss att kunna bemöta dig på bästa sätt. Vi vill också kunna ge dig bra förutsättningar till en meningsfull dag och skapa sysselsättning med hänsyn till tidigare intressen, värderingar och livssyn. Levnadsberättelsen utgör därför en betydelsefull grund i personalens arbete.

Du ska kunna bestämma och känna delaktighet i hur din vardag ser ut. Oavsett hur gammal du är, eller vad som kan påverka din möjlighet att berätta hur du vill ha det, vill vi hjälpa dig att fortsätta vara den du är.

Grunden för omvårdnaden och omsorgen ska bygga på att varje enskild människa, trots nedsättning och sjukdom även fortsättningsvis ska fortsätta vara huvudpersonen i sitt eget liv.

Än viktigare blir den för dig som har svårt att minnas eller som på grund av olika anledningar har svårigheter med att göra dig förstådd.

Det är frivilligt att fylla i levnadsberättelsen och du väljer förstås själv vad du vill delge men vår förhoppning är att du/eller tillsammans med dina anhöriga vill hjälpa till att skriva i den. Om du behöver hjälp med att skriva levnadsberättelsen kan din kontaktman eller någon annan som du har förtroende för bland personalen vara behjälplig.

Vår tanke är att levnadsberättelsen ska vara ett "levande" dokument som kan utvecklas, fördjupas, förändras och fyllas på över tid.

Materialet är skyddat av sekretess vilket innebär att vi inte får föra vidare informationen om dig utan ditt samtycke. Vi kommer att använda det du skriver med största respekt. Levnadsberättelsen förvaras i låsta utrymmen i personakten.

Uppväxt och vuxenliv

Barndomstid

Här kan du berätta om hur din barndomstid var. Exempelvis: Dina föräldrars namn, eventuella syskon. Var växte du upp? Vilken skola/skolor gick du i? Vilka personer hade betydelse för dig under barndomstiden? Betydelsefulla händelser som du vill berätta om etc.

Ungdomstid

Här kan du berätta om hur din ungdomstid var. Händelser som t.ex. värnplikt, körkort, första sommarjobbet, skolor och utbildningar etc. Vad gjorde du på din fritid och vilka personer som var/är viktiga för dig? Betydelsefulla händelser som du vill berätta om etc.

Vuxenliv

Här kan du berätta om händelser från ditt vuxenliv som är viktiga för dig. Boendeform, partners, samt namn på barn och eller barnbarn om de finns, eller andra familjemedlemmar. Finns det viktiga personer och händelser som är bra för oss att veta om? Yrke och arbetsplatser, fritidsintressen, fritidshus etc.

Pensionsålder

Här kan du berätta om vilka vanor och intressen som har funnits/skapats sedan pensioneringen. Du kan även beskriva hur en vanlig dag ser ut för dig.

Personlighet genom livet och nu

Vill du berätta om hur din personlighet är och vilka olika egenskaper som kännetecknar dig? Det kan ibland vara svårt att beskriva sig själv men här ger vi dig några förslag på olika egenskaper. Trivs du med att vara ensam och/eller i grupp. Är du pratsam, tystlåten, eftertänksam, orolig, omsorgsfull, glad, positiv, skojfrisk, morgon eller kvällsmänniska etc.

Stresshantering

Hur har du hanterat stressiga och/eller svåra situationer under ditt liv? Vill du berätta om hur du finner återhämtning. Det kan tex vara yoga, meditation, naturen, samtal etc.

Värderingar och livsstil

Har du någon särskild livsfilosofi eller betydelsefulla värderingar som du tycker är viktiga att vi vet om? Det kan t.ex. vara kring mat, hållbarhetstänk, livsföring, motion etc. Att veta vilka värderingar du har i livet ger oss som personal, bättre förutsättningar att förstå vilka beslut du fattar, hur du tänker och agerar i olika situationer i vardagen.

Rädslor

Har du några rädslor eller känner obehag för något?

Viktiga händelser i livet – glädje och sorg

Berätta gärna upplevelser och händelser av glädje och sorg genom ditt liv. Är det något som du vill uppleva nu för att få balans i livet?

Intressen, hobby och kultur

Vilka intressen har du eller har haft? Nedan finns några exempel som du kan kryssa i och saknas något så skriver du dit det. Värdefullt är också om du vill berätta lite mer specifikt om ditt/dina intressen hobby och kultur.

Arkitektur/byggnader	Konst	Snickra
Bär/svampplockning	Litteratur	Spel/tips/trav/bingo
Böcker	Matlagning	Sport
Dans/dansställen	Matlagning/bakning	Språk
Data/TV-spel, annan teknik	Mode/formgivning	Språk/kulturer
Djur	Motion/idrott	Sång och musik
Film/bio	Motor/teknikintresse	Sällskapsspel/kortspel
Fotografering	Museum	Teater
Friluftsliv	Musik	Trädgård/blommor
Gå i affärer	Musikal
Handarbete/hantverk	Måla
Heminredning/dekoration	Teckna/rita
Hästar/ridning	Opera
Jakt/fiske/skytte	Promenader
Kläder och mode	Resor
Konserter	Skriva/dikter/berättelser

Här kan du beskriva mer specifikt vad du har extra intresse/kunskaper om tex vilket/vilka språk, musik, sport, resor, böcker husdjur etc.

Min familj och betydelsefulla vänner

Här kan du skriva namn på familjemedlemmar och nära vänner,
grannar och andra betydelsefulla personer för dig.

Medgivande avseende levnadsberättelse

Jag godkänner att min levnadsberättelse följer mig och att omvårdnadspersonal som kommer att hjälpa mig kan läsa den.

Ja

Nej

Vid min bortgång önskar jag att min levnadsberättelse

Förstörs

Överlämnas till anhörig

Ort

Datum

Underskrift

Namnförtydligande

.....

