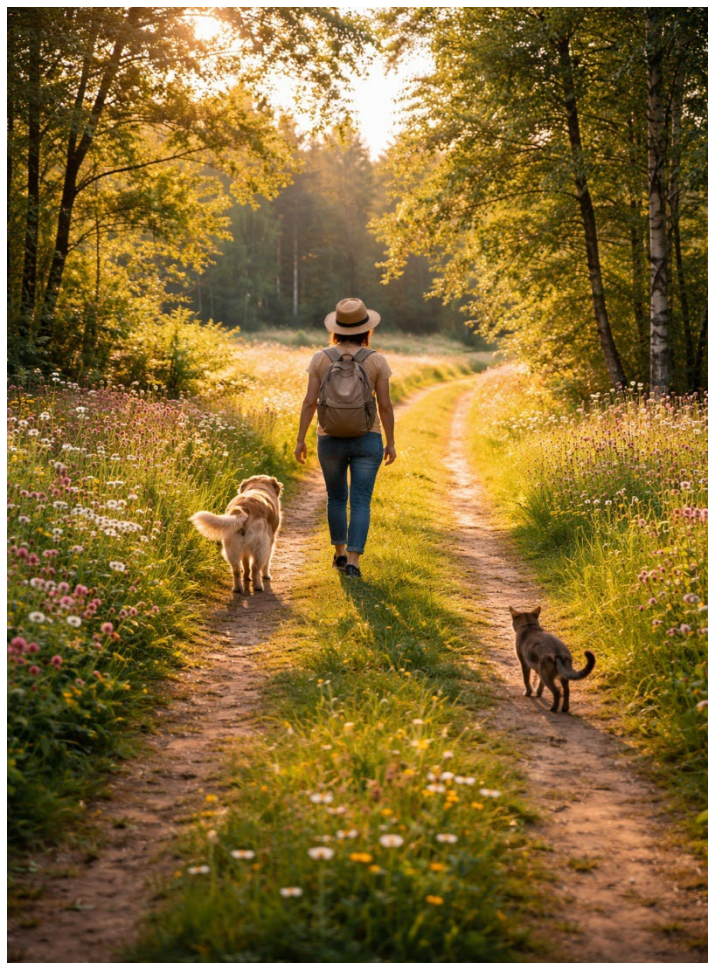


Berättelse om mitt liv



Innehåll

Berättelse om mitt liv.....	1
Till dig som ska läsa berättelsen om mitt liv.....	3
Personuppgifter	4
Personer och relationer som är viktiga för mig (familj, grannar, vänner) ..	5
Min barndom och uppväxt	7
Skola, utbildning och mina intressen	9
Vuxenlivet	11
Seniorlivet	13
Dagliga vanor och din hälsa.....	15
Personlighet och intressen.....	18
Det som påverkar mig.....	20
Livssyn och traditioner	21
Mitt hem – mina saker	22
Samtycke för hantering av berättelsen om ditt liv	23

Varje människa är unik och behöver ett anpassat bemötande.

Syftet med berättelsen är att du ska få fortsätta stå i fokus i ditt eget liv, oavsett om minnet sviktar eller vardagen förändras. För oss som arbetar i din närhet är din historia den viktigaste pusselbiten för att vi ska kunna ge dig en trygg och meningsfull tillvaro.

Berättelse om ditt liv är ett hjälpmedel för oss att få lära känna dig, få veta lite om vad du har varit med om i ditt liv och vad du är intresserad av.

Vi arbetar med berättelsen som en viktig del i mötet med personer som har svårt att minnas delar av sitt liv eller som har svårt att förmedla sina tankar.

Svårigheter med minne kan vara anledningen till att du kan behöva hjälp av din omgivning att få veta och känna vem du har varit och fortfarande är, för att stärka din självkänsla. Det inger ofta trygghet att ha någon i närheten som kan svara på frågor som har med ditt liv att göra.

Du kan gärna skriva ner berättelse om ditt liv tillsammans med dem som står dig närmast och är viktiga för dig.

Vilken information och hur mycket av ditt liv du delar med dig är helt frivilligt. Det är du som bestämmer vad du anser vara viktigt för oss att ha kännedom om.

Vi hoppas att detta hjälper dig att förstå varför vi gärna vill ta del av din levnadsberättelse och lära känna dig genom den.

Personal som tar del av din levnadsberättelse har tystnadsplikt.

Till dig som ska läsa berättelsen om mitt liv

Jag vill att den ska vara en vägledning för dig i mötet med mig.

Den ska förhoppningsvis öka förståelsen för mig som individ och tas emot med respekt och utan värdering.

Det är min historia jag berättar och jag har själv valt vad jag vill berätta.

Kom ihåg att detta dokument är ett komplement till det goda samtalet, inte en ersättning för det.

Personuppgifter

Namn

Tilltalsnamn / Smeknamn

Födelsedatum

Civilstånd

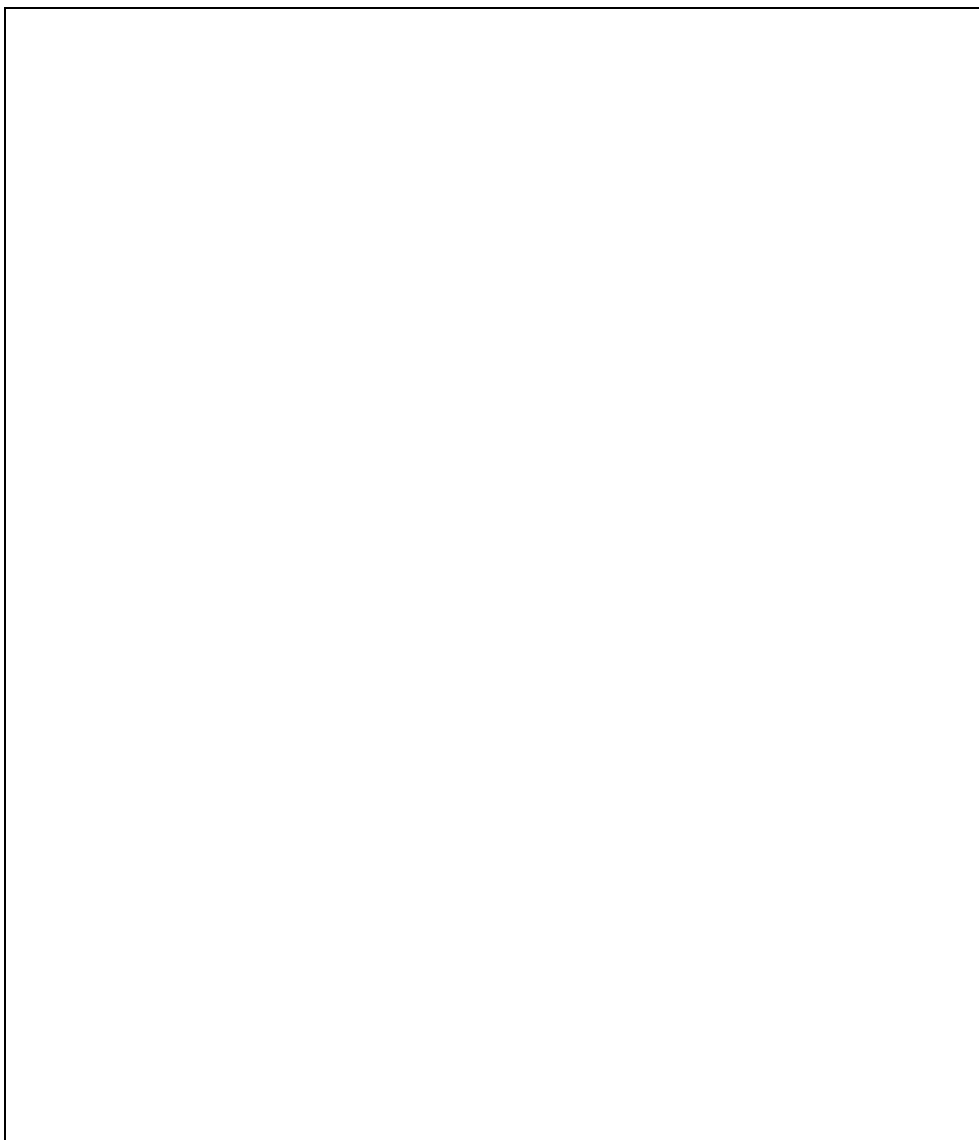
Modersmål

Andra språk jag talar

Personer som har hjälpt till med berättelse om mitt liv (namn och relation)

Personer och relationer som är viktiga för mig (familj, grannar, vänner)

Att veta vilka människor som har funnits och finns nu i ditt liv hjälper oss att förstå ditt sociala sammanhang och vilka namn som kan ge dig trygghet.

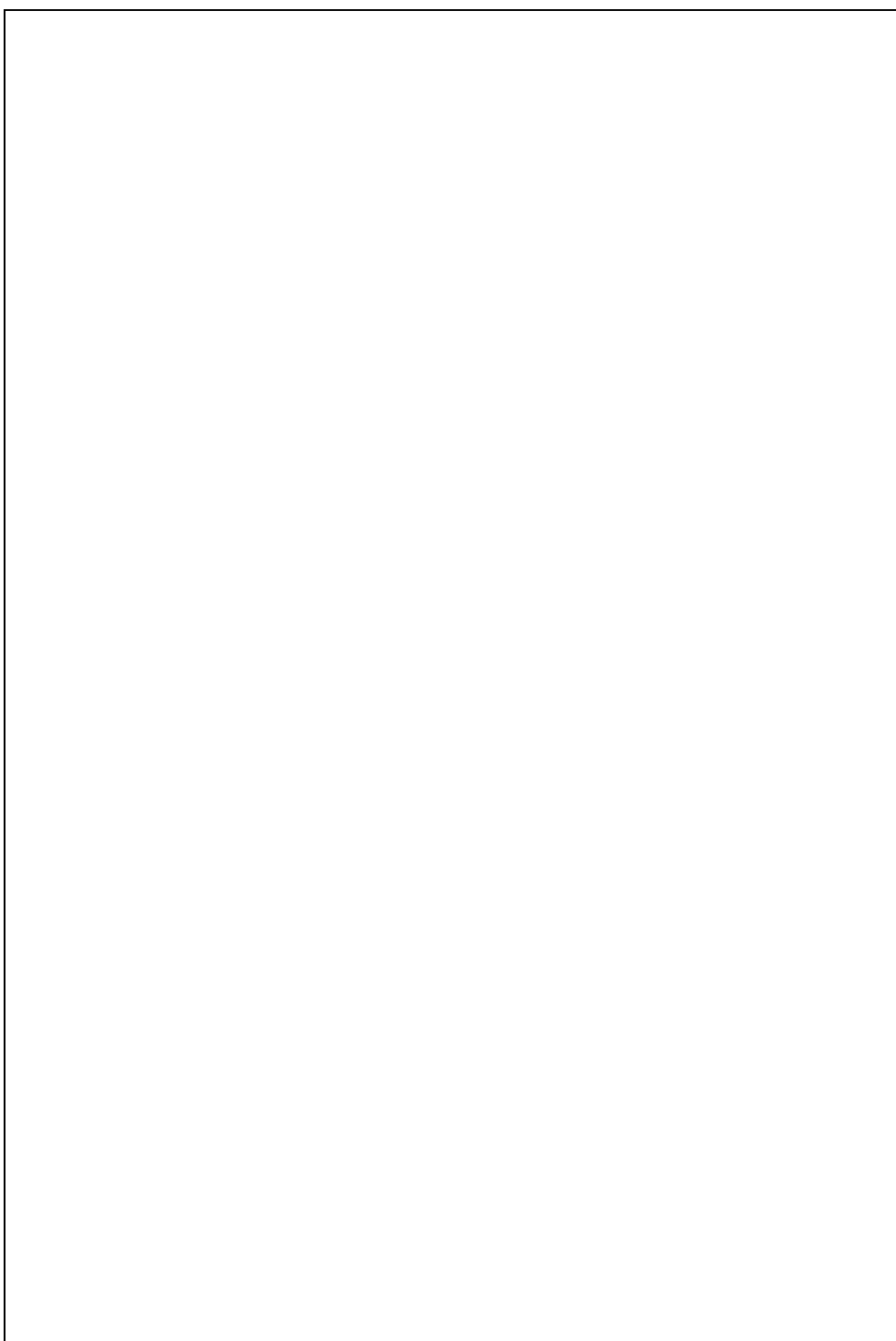
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write the names of important people and relationships in their life.

SLÄKTTRÄD



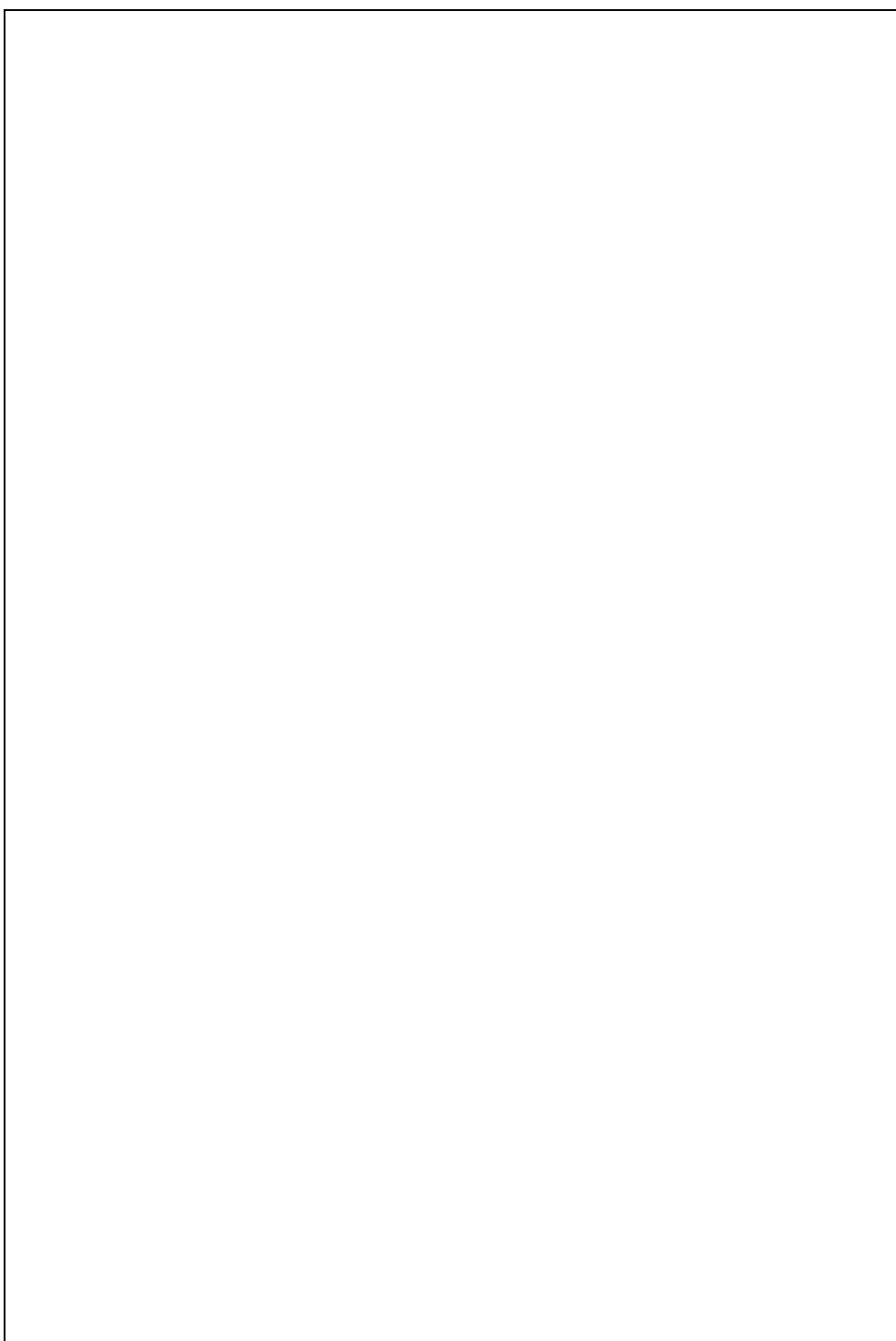
Min barndom och uppväxt

Genom att veta var och hur du växte upp kan vi bättre förstå de miljöer du pratar om. Beskriv hur det såg ut där du bodde; var det på landet eller i en stad? Hur såg din familj ut och vad brukade du göra tillsammans med familjen och vänner? Hade du några favoritlekar eller kanske djur? Vilka var särskilt betydelsefulla personer och händelser för dig under din uppväxt?



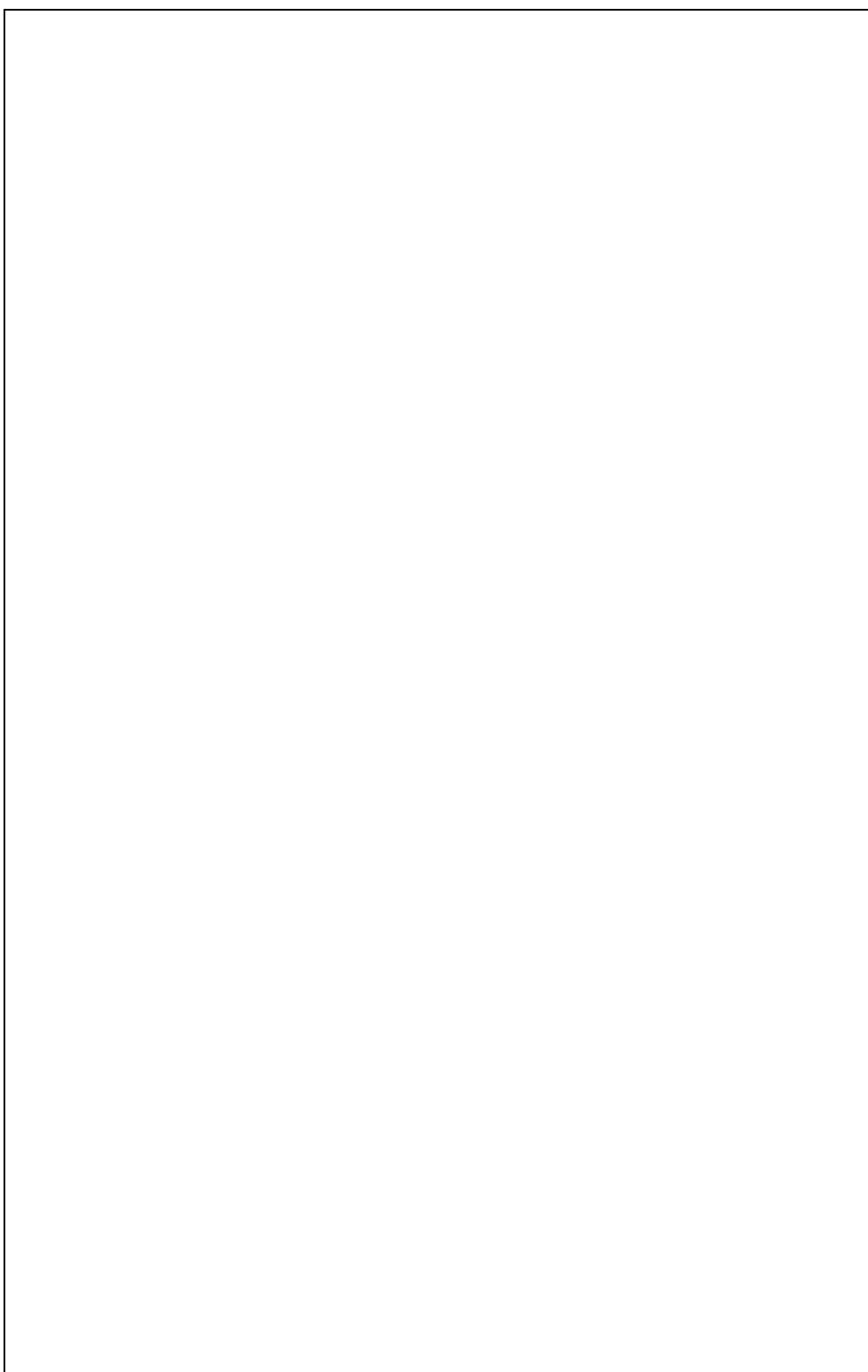
Skola, utbildning och mina intressen

Berätta gärna om skolor, utbildningar eller kurser som du har gått. Och vad hade du för intressen under uppväxten och i det tidiga vuxenlivet (idrott, musik, kultur, filmer, serier, handarbete, motorer, snickeri, pyssel). Har du gjort lumpen och värnplikten?



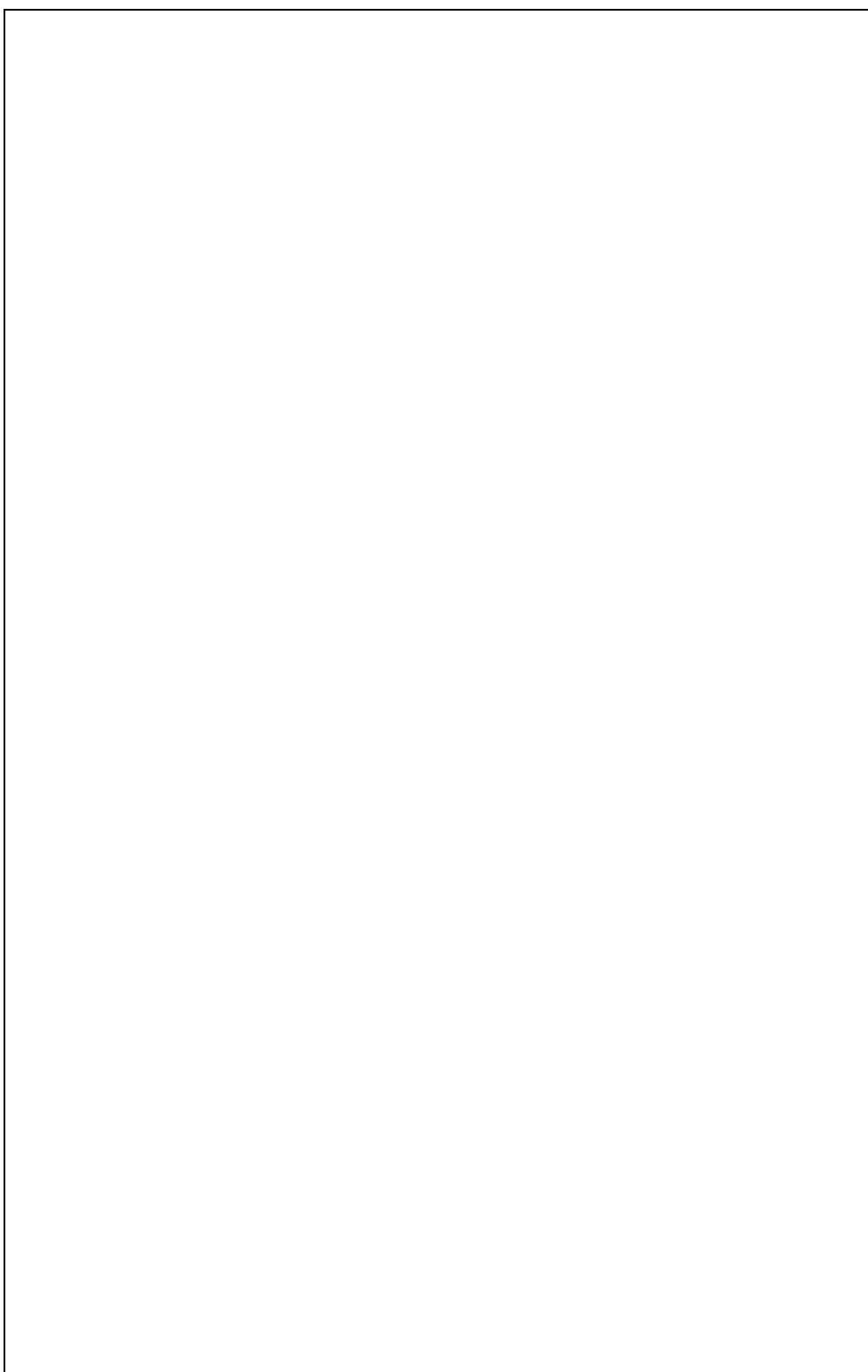
Vuxenlivet

Här kan du skriva både om fritid och arbetsliv. Har du haft olika arbeten och arbetsplatser? Har ditt yrke varit viktigt för dig? Har du flyttat flera gånger eller bott kvar på samma ort? Vilken typ av livsstil har du haft (friluftsmänniska, kulturintresserad, resenär, göra så lite som möjligt, livsnjutare)? Har du varit med om händelser/upplevelser som varit viktiga för dig och som har påverkat dig som person (glada och/eller sorgliga)?



Seniorlivet

Berätta om ditt seniora liv. Vad tycker du om att göra? Vilken musik lyssnar du på, vilka serier och filmer tittar du på? Hur ser en typisk dag och vecka ut för dig? Finns det platser du gärna besöker? Hur ser din livsstil ut idag (friluftsmänniska, kulturintresserad, resenär, göra så lite som möjligt, livsnjutare)? Vilka nya intressen eller rutiner skapades under denna tid. Har du varit med om händelser/upplevelser som varit viktiga för dig och som har påverkat dig som person (glada och/eller sorgliga)?



Dagliga vanor och din hälsa

Här kan du skriva ner information som gör att vi kan stötta dig utifrån dina villkor och önskemål.

HÖRSEL:

- Bra
- Nedsatt
- Hörapparat (vänster / höger)

SYN:

- Bra
- Glasögon
- Kontaktlinser
- Min optiker:

TAND- OCH MUNVÅRD:

- Egna tänder
- Implantat
- Helprotes / Delprotes
- Iliningar i tänder
- Produkter jag använder:

MOBILITET:

- Högerhänt
- Vänsterhänt
- Går obehindrat
- Använder hjälpmedel:
- Har körkort / bil
- Använder färdtjänst
- Övrig information:

DATOR- OCH MOBILVANA:

- Bra
- Behöver stöd

MINA MÅLTIDSVANOR (till exempel vid vilka tider brukar du ta dina måltider, vad är viktigt för dig vid en måltidssituation, gillar du att njuta av måltider i sällskap eller hellre på egenhand...):

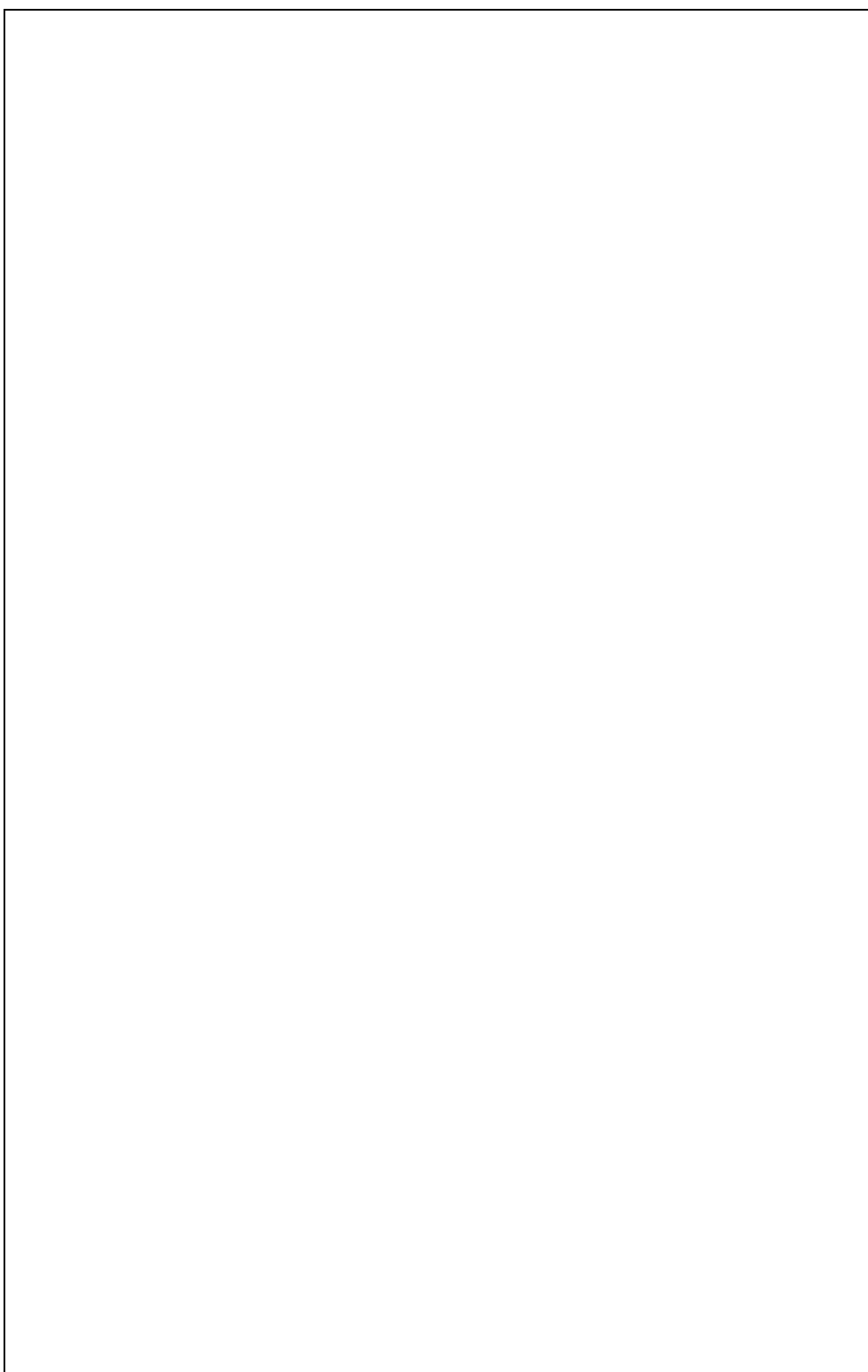
FAVORITMAT OCH DRYCK:

MAT JAG *inte* VILL HA:

HUR SER DINA VARDAGSRUTINER UT (till exempel när stiger du upp på morgonen, gillar du att sitta uppe på kvällar, duschar varje dag morgon/kväll, din klädstil och utseende, rakning, make-up, favoritdoft, hur ser din rutin ut innan du går lägger dig, vill du ha kallt/varmt i sovrummet, lampa på...)

Personlighet och intressen

I det här avsnittet beskriver du din personlighet och intressen lite mer – vad får ditt hjärta att sjunga och vad vill du helst undvika? Berätta till exempel om när du är utåtriktad och när är du mer blyg. Vilka samtalsämnen engagerar dig lite extra, vad vill du absolut inte diskutera? När vill du helst vara själv och njuta av eget sällskap? Har du eller har haft husdjur som betyder mycket för dig?



Det som påverkar mig

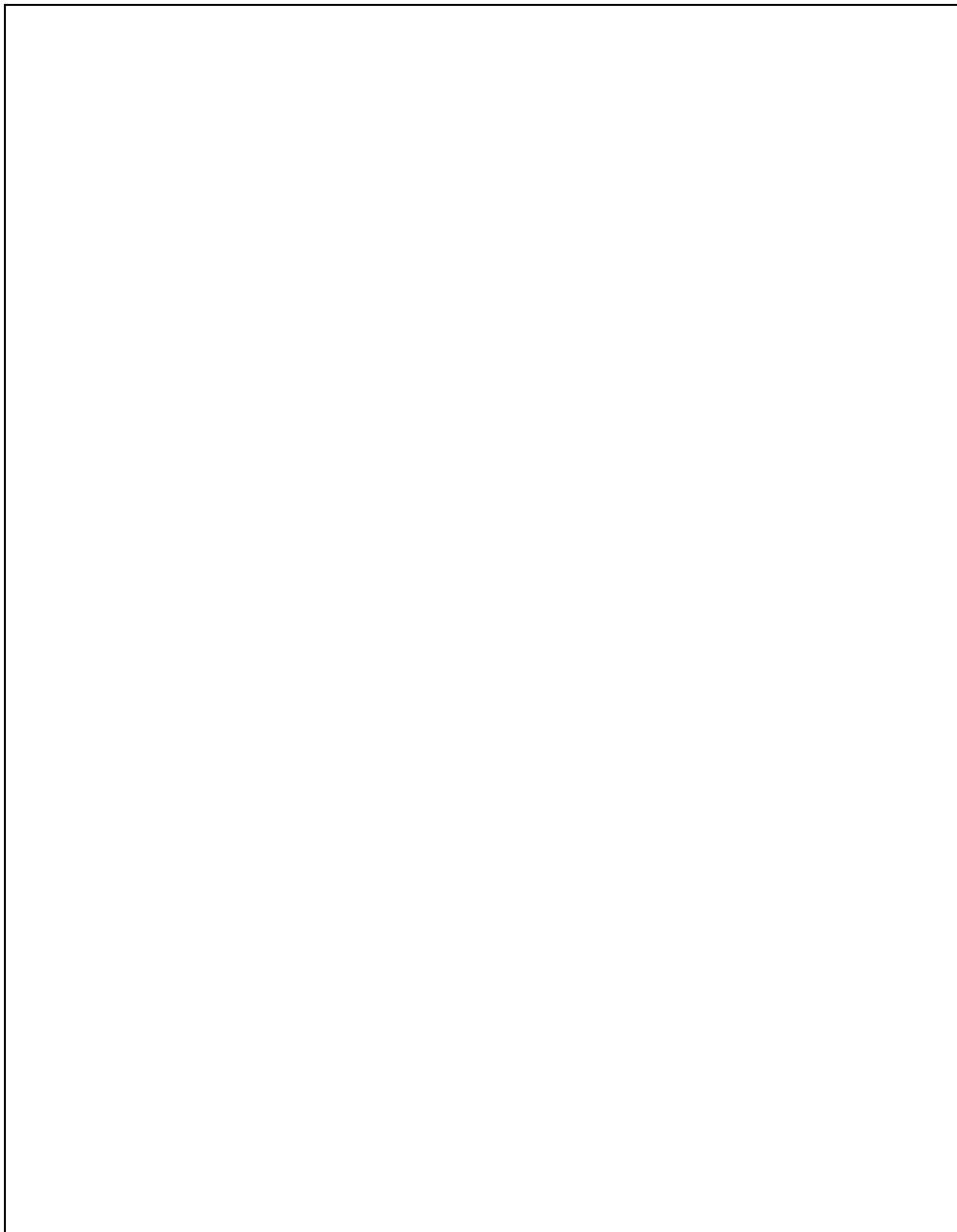
Här kan du berätta vad som gör dig orolig eller stressad, och vad som fungerar bäst som tröst. Till exempel specifika situationer, ljud eller mörker som fungerar som triggers och liknande.

Livssyn och traditioner

Berätta om dina värderingar och livsstil, exempelvis: religionstillhörighet, politiskt intresse, livsfilosofi. Har du någon religion som du aktivt utför eller traditioner kring högtider som är viktiga för dig? Hur skulle du beskriva din livsstil? Vad är det som gör att din vardag får lite guldkant, det lilla extra?

Mitt hem – mina saker

Berätta om vad du vill alltid ha omkring mig för att känna dig hemma:
särskilda möbler, fotografier, samlingar, prylar, prydnadssaker eller kära föremål.



Samtycke för hantering av berättelsen om ditt liv

Personalen som tar del av din berättelse har tystnadsplikt. Ditt samtycke innebär:

- Att berörd personal får ta del av informationen i berättelsen om ditt liv.
- Att uppgifter i berättelsen kan, när behov föreligger, kopieras och uppdateras av vård- och omsorgspersonal inom hemtjänst, dagverksamhet och särskilt boende.
- Du kan när som helst återkalla samtycket. Då fyller du i blanketten längst ner.

Jag samtycker:

Ja Nej

Ort och datum: _____

Namnteckning: _____

Namnförtydligande: _____

Jag återkallar härmed samtycket:

Ort och datum: _____

Namnteckning: _____

Namnförtydligande: _____

Vid min bortgång önskar jag att berättelse om mitt liv:

Lämnas till mina närstående

Makuleras (förstörs)