

Levnadsberättelse

I det här häftet kan du som har insatser inom äldreomsorgen skriva ner saker från ditt liv - en levnadsberättelse. Du väljer själv om och hur du vill använda häftet. Du kan skriva mycket, litet eller inget alls. Hoppa över sådant du inte alls vill skriva eller prata om. Du får gärna ta hjälp av någon annan person, till exempel en anhörig eller din kontaktperson inom äldreomsorgen.

Det kan vara värdefullt att tänka på eller tala omkring erfarenheter i livet, att dela minnen och reflektera över det som hänt. Det kan bidra till att bevara självkänslan. Levnadsberättelsen kan också vara till hjälp om du har svårt att minnas saker som hänt i ditt liv eller sätta ord på det du tänker och känner.

För personalen kan levnadsberättelsen vara till stor hjälp genom att ge mer förståelse för vem du varit och fortfarande är. De kan lära sig mer om hur de kan stödja dig på bästa sätt och ta tillvara din vilja och dina önskemål. Du och personalen kan också genom levnadsberättelsen hitta samtalsämnen när ni är tillsammans.





Namn

Smeknamn

Ev. flicknamn

Adress

Personnummer

Kommer till boendet från

Kommer till boendet, år, datum

Närmast anhörig

Relation

Adress

Telefon

e-postadress

God man

Adress

Telefon

e-postadress

Kontaktperson 1

Kontaktperson 2

Uppväxten (barndom)

Födelseort

Mammas namn och yrke

Bortgång (årtal)

Levnadsöden hos mor som känns viktiga att minnas och som betytt mycket för personens barndom och uppväxt

Pappas namn och yrke

Bortgång (årtal)

Levnadsöden hos far som känns viktiga att minnas och som betytt mycket för personens barndom och uppväxt

Mina syskon (namn, födelseår ev. bortgång). Namn på syskons make/maka

	Namn på syskon samt respektive	Födelseår
Syskon		
Resp.		
Syskon		
Resp.		
Syskon		
Resp.		
Syskon		
Resp.		

Plats i syskonskaran

Barndomshem samt andra kända adresser där personen har bott under sitt liv (stad, ort, land och hur länge)

Skola/utbildning (namn och ort)

Konfirmation (år, kyrka och präst)

Körkort? (när och var)

Militärtjänst (regemente, försvarsgren och grad)

Vuxenliv

Utmärkande personlighetsdrag, t.ex.

- glad tungsint pratsam tystlåten öppen blyg ekonomisk generös
 snabb långsam ordningsam slarvig hjälpsam drivande analytisk
 morgonmänniska kvällsmänniska

Markera det som stämmer in. Komplettera med övriga nedan.

Arbeten personen har haft i livet (arbetsplatser, hur länge, trivdes personen med arbetet?)

Är/har varit gift med

Änka/änkeman

Intressen och hobbies

Fritidsintressen i vuxen ålder

Aktiviteter som *nu* intresserar personen

Artister och skådespelare han/hon uppskattar mycket

Favoritblommor, växter och träd

Musiksmak, sjunger eller spelar själv, böcker (vilken sorts litteratur), favoritförfattare?, TV- och radioprogram?)

Vilka favoritlåtar? Om möjligt förklaring till varför.

(Ex. Calle Schewens vals med Evert Taube påminner om dans på bryggan när farfar lärde henne dansa)

Varit med i föreningar

Dagstidning, veckotidskrifter, facklitteratur som har lästs regelbundet

Resor (vart?)

Mat som personen *inte* tycker om eller är allergisk mot

Alkohol och rökvanor (tobak/snus)

Tandprotes? Hörapparat? Glasögon?

Övriga tekniska hjälpmedel

Färdtjänst (med eller utan ledsagare)

Personliga vanor och särskilda önskemål

Van att duscha eller bada?

När på dygnet föredrar han/hon att duscha/bada?

Personlig hygien, speciella önskemål eller behov (rakning, fotvård, hårvård, smink osv.)
