Lekebergs kommun

Min levnadsberättelse

Information om levnadsberättelsen

Varför ska du skriva en levnadsberättelse?

När minnet försämras eller kommunikationen blir svår kan levnadsberättelsen fungera som ett viktigt stödminne för dig, dina anhöriga och för personalen som stödjer dig. Genom berättelsen får vi kunskap om dina intressen, vanor och rutiner, samt insikt i dina värderingar och perspektiv. Detta gör det möjligt för oss att möta och tillgodose dina behov utifrån dina önskemål.

Vad är en levnadsberättelse?

En levnadsberättelse är en personlig skildring av ditt liv och ett sätt för dig att berätta vem du är för den personal som ger dig stöd i vardagen. Berättelsen kan skrivas av dig själv, en närstående eller tillsammans med någon du känner dig trygg med. Genom att fylla i uppgifterna samlas viktig personlig information och betydelsefulla händelser i ditt liv, liksom vad som är viktigt för dig. Syftet är att vård- och omsorgspersonalen bättre ska kunna förstå och möta dig på ett individuellt och respektfullt sätt.

Så här använder du levnadsberättelsen

Du kan välja att skriva ner dina svar bit för bit eller allt på en gång. Det är helt upp till dig vilka frågor du vill besvara och hur mycket du vill skriva vid varje tillfälle. Du kan också när som helst komplettera eller ändra i din levnadsberättelse — den är ett levande dokument som ska spegla dig.

Sekretess

All personal inom vård- och omsorg i Lekebergs kommun som tar del av din levnadsberättelse har tystnadsplikt och behandlar informationen med största sekretess.

1. Mina kontaktuppgifter

Namn:	**Personnummer:**
Telefonnummer:	**Adress:**
E-post:	**Postnummer, ort:**

Gäller levnadsberättelsen dig själv eller hjälper du någon att fylla i den?

Det kan vara svårt att fylla i levnadsberättelsen, ta gärna hjälp av någon närstående och fyll i en del i taget. Levnadsberättelsen är omfattande, fyll i det som är viktigt för dig.

- ☐ Den gäller mig själv
- ☐ Jag hjälper någon att fylla i den

Vad har du för relation till den du hjälper att fylla i?

_____

Eventuella smeknamn jag har eller har haft:

_____

Jag har tidigare fyllt i en levnadsberättelse:

☐ Ja ☐ Nej

Jag har en god man/förvaltare:

☐ Ja ☐ Nej

Namn: _____

Telefonnummer: _____

2. Mina familjeförhållanden

Mitt civilstånd: _____

Mina barn och barnbarn: namn, födelseår, bostadsort, kontaktuppgifter och hur mycket kontakt vi har:

_____

_____

_____

Viktiga närstående för mig:

Namn: _____

Relation: _____

Telefonnummer: _____

Bostadsort: _____

Kontaktsätt: _____

Namn: _____

Relation: _____

Telefonnummer: _____

Bostadsort: _____

Kontaktsätt: _____

Mina husdjur – namn, typ av djur och ras:

_____

_____

3. Min barndom

Min mamma

Namn: _____

Yrke: _____

Berätta lite mer om er relation:

_____

_____

_____

Min pappa

Namn: _____

Yrke: _____

Berätta lite mer om er relation:

_____

_____

_____

Mina syskon: namn, bostadsort, kontaktuppgifter samt vår nuvarande och önskade kontakt:

_____

_____

_____

Mina barndomsvänner och betydelsefulla personer under min uppväxt:

_____

_____

_____

Platser där jag bott och hur jag upplevt dem:

_____

_____

4. Min kulturella bakgrund

Min livsåskådning och religion samt viktiga aspekter att beakta utifrån min tro:

_____

_____

_____

Traditioner och högtider som är viktiga för mig, samt hur jag önskar fira dem:

_____

_____

_____

Jag talar, förutom svenska, följande språk:

_____

_____

5. Min utbildning och yrkesliv

Mina skolor och utbildningar - namn och ort där jag studerat:

_____

_____

_____

_____

Jag har gjort värnplikt/militärtjänstgöring:

☐ Ja ☐ Nej

Ort: _____

Mitt yrkesliv - arbeten jag har haft och var jag arbetat:

_____

_____

_____

_____

6. Mina fritidsintressen

Mina fritidsintressen och hobbyer:

- ☐ Arkitektur och byggnader
- ☐ Böcker
- ☐ Datorer och teknik
- ☐ Film och bio
- ☐ Friluftsliv
- ☐ Shopping
- ☐ Heminredning och dekoration
- ☐ Kläder och mode
- ☐ Konst
- ☐ Motion och idrott
- ☐ Målning och teckning
- ☐ Promenader
- ☐ Skriva dikter och berättelser
- ☐ Snickeri
- ☐ Sport
- ☐ Sällskapsspel och kortspel
- ☐ Teater
- ☐ Dans
- ☐ Teknik och datorer
- ☐ Fotografering
- ☐ Föreningsliv
- ☐ Handarbete och hantverk
- ☐ Jakt, fiske och skytte
- ☐ Konserter
- ☐ Matlagning och bakning
- ☐ Fordon/motor
- ☐ Sång och musik
- ☐ Resor
- ☐ Släktforskning
- ☐ Spel, tips, trav och bingo
- ☐ Språk och kulturer
- ☐ Trädgård

Andra intressen:

_____

_____

_____

_____

Jag samlar, eller har tidigare samlat på:

_____

_____

_____

_____

Min musiksmak – nu och tidigare, samt eventuell musik jag inte tycker om:

_____

_____

_____

Mina favoritartister, författare och skådespelare är:

_____

_____

_____

Jag läser följande dagstidningar och tidskrifter:

_____

_____

_____

Jag läser skönlitteratur och/eller facklitteratur:

_____

_____

_____

Jag lyssnar gärna på följande poddar och radioprogram, och ser gärna på dessa TV-program:

_____

_____

_____

Jag tycker inte om att lyssna på följande poddar och radioprogram, och undviker gärna dessa TV-program:

_____

_____

_____

7. Min personlighet

Hur jag skulle beskriva mig själv som person:

- ☐ Blyg
- ☐ Försiktig
- ☐ Glad
- ☐ Känslosam
- ☐ Noggrann
- ☐ Orolig
- ☐ Positiv
- ☐ Pratglad
- ☐ Skämtsam
- ☐ Social
- ☐ Tystlåten
- ☐ Utåtriktad

Annat som beskriver mig som person:

_____

_____

_____

Jag tycker om att delta i gruppaktiviteter:

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Jag är van vid ensamhet och trivs med det:

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Kommentar:

_____

_____

_____

Kroppskontakt är viktigt för mig:

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Kommentar:

_____

_____

Det här tycker jag om att göra en vanlig dag:

_____

_____

_____

Det här tycker jag inte om att göra, exempelvis aktiviteter och situationer:

_____

_____

_____

Jag tycker om att diskutera/prata om:

_____

_____

_____

Jag tycker inte om att diskutera/prata om:

_____

_____

_____

Jag blir glad av och uppskattar följande personer, situationer och aktiviteter:

_____

_____

_____

Jag är eller har varit orolig, rädd eller bekymrad över, eller har upplevt en kris som påverkat mig:

_____

_____

_____

Jag blir lugn av:

8. Personlig hygien

Om mina hygienvanor:

- ☐ Jag är van att duscha
- ☐ Jag är van att bada
- ☐ Jag duschar/badar helst på morgonen
- ☐ Jag duschar/badar helst på kvällen

Jag brukar duscha/bada med följande regelbundenhet:

_____

Mina toalettvanor, ange om det finns särskilda toalettvanor som problem med mage eller urin:

_____

_____

Jag har:

- ☐ Egna tänder
- ☐ Protes/inplantat

Jag borstar tänderna så här många gånger per dag:

_____

9. Mina vanor och livsstil

Jag är:

- ☐ Högerhänt
- ☐ Vänsterhänt
- ☐ Frusen av mig
- ☐ Varm av mig

Jag är:

- ☐ Morgonpigg
- ☐ Kvällspigg
- ☐ Morgontrött
- ☐ Kvällstrött

Detta vill jag att ni tänker på när jag vaknar och ska stiga upp:

_____

_____

Jag vaknar oftast eller helst klockan:

_____

Jag lägger mig oftast eller helst klockan:

_____

Mina sömnvanor och preferenser:

- ☐ Jag är lättväckt
- ☐ Jag vill vila middag
- ☐ Jag vill komma upp direkt på morgonen
- ☐ Jag vill ha tänd lampa när jag sover
- ☐ Jag vill ha mörkt i rummet när jag ska sova
- ☐ Jag sover med nattkläder
- ☐ Jag vill äta något innan jag går och lägger mig
- ☐ Jag sover tungt
- ☐ Jag vill ligga och dra mig på morgonen
- ☐ Jag är van att gå i och ur sängen på höger sida
- ☐ Jag är van att gå i och ur sängen på vänster sida
- ☐ Jag vill ha varmt i rummet när jag ska sova
- ☐ Jag vill ha valt i rummet när jag ska sova
- ☐ Jag vill ha vatten nära tillhands
- ☐ Jag vill lyssna eller titta på radio/T

Information om min syn och eventuella hjälpmedel:

_____

_____

Information om min hörsel och eventuella hjälpmedel:

_____

_____

Andra hjälpmedel, exempelvis gånghjälpmedel:

_____

_____

Jag föredrar att vara utomhus under följande tider på dagen och med denna frekvens:

_____

_____

_____

Det här uppskattar jag att göra när jag är utomhus:

_____

_____

_____

Jag besöker gärna dessa platser när jag är utomhus:

_____

_____

_____

Jag tycker inte om att gå ut - om det snöar, regnar, blåser, är för soligt, för varmt?

_____

_____

_____

Jag föredrar att bära dessa kläder och skor, och jag uppskattar dessa material och färgval:

_____

_____

Jag känner mig obekväm i följande kläder, skor eller material och färgval:

_____

_____

Jag har dessa önskemål eller vanor när det gäller frisyr, hårfärg och klippning:

_____

_____

Jag klipper mig hos: _____

Jag sminkar mig med följande produkter och föredrar dessa färger och märken:

_____

_____

Jag brukar dricka alkohol och/eller använda nikotinprodukter i följande situationer:

_____

_____

10. Min mat och dryck

Jag har allergi mot följande:

_____

_____

_____

Min frukost: _____

Mitt förmiddagsfika: _____

Min lunch: _____

Min eftermiddagsfika: _____

Min middag: _____

Kvällsmål: _____

Jag tycker om följande mat och dryck:

_____

_____

_____

Jag tycker inte om följande mat och dryck:

_____

_____

_____

Mina mat- och dryckesvanor vid högtider ser ut så här:

_____

_____

Övrigt som är viktigt för mig vid måltid:

_____

11. Andra viktiga aspekter för mig

Följande händelser har haft stor betydelse för mig i livet:

_____

_____

_____

_____

Jag önskar ha personliga ägodelar inom räckhåll för att känna trygghet och bekvämlighet:

_____

_____

_____

De föremål i mitt hem som är särskilt viktiga för mig, såsom möbler, konst och fotografier:

_____

_____

_____

Andra saker som är viktiga saker för mig:

_____

_____

_____

_____

Mina tankar kring livet och döden:

_____

_____

_____

Det här är viktigt för mig vid livets slut:

_____

_____

_____