JÄRFÄLLA

Här är mitt liv!

Min levnadsberättelse

Namn

Information om levnadsberättelsen

Levnadsberättelsen används som en viktig del i vården och omsorgen, extra viktig blir den för dig som har svårigheter att minnas eller meddela dig med omgivningen.

En människas levnadsberättelse är grunden för hur hen ska bemötas. Genom levnadsberättelsen ökar förståelsen för dig och kan ge stöd när minnet sviktar. Den kunskap som förmedlas genom levnadsberättelsen innebär att hänsyn kan tas till tidigare vanor och intressen, ge meningsfull sysselsättning och guldkant på tillvaron. Levnadsberättelsen följer dig genom hela vårdkedjan.

All personal inom vården och omsorgen har tystnadsplikt som innebär att ingen information om dig förs vidare till utomstående.

Berätta om dig själv, dina vanor, glädjeämnen, sorger, drömmar och särskilda önskemål. Du får gärna komplettera med egna fotografier och berättelser med mera.

Levnadsberättelsen är ett levande dokument. Fyll gärna på berättelsen allt eftersom du vill berätta mer.

Min levnadsberättelse

Det här är min levnadsberättelse med en presentation av mig, viktiga händelser och minnen jag vill att ni ska få ta del av för att underlätta mitt dagliga liv. Uppgifter kan ha fyllts i av mina närstående för att jag själv inte har kunnat. Ni får gärna fylla på med fler uppgifter efterhand som ni lär känna mig. Levandsberättelsen hjälper dig som jobbar inom vård och omsorg att lära känna mig, och stödja min vardag så att jag kan få fortsätta vara den jag är.

Om mig

Jag heter:

Jag kallas för:

Jag pratar följande språk/mitt modersmål är:

Levnadsberättelsen är upprättad

Datum	**Av**
Datum	**Av**

Närmaste anhörig/närstående som jag vill att ni kontaktar:

Det här vill jag händer med min levnadsberättelse efter min bortgång:

Jag förväntar mig att ni hanterar det ni får veta om mig med största respekt för mig och mina anhöriga/närstående. Jag samtycker till att levnadsberättelsen följer mig genom hela vårdkedjan.

Med vänlig hälsning/genom

Namn

Det här är jag som person

Så här är jag som person (t.ex. min integritet, social, försiktig, utåtriktad, pratsam, tystlåten, vad jag är rädd för, om jag är frusen, varm, kvällströtт eller morgonpigg).

Det här är mina vanor, så här vill jag ha det/göra (t.ex. om mitt hem, min klädstil, frisyr, hygien, viktiga tillhörigheter, sovvanor och rutiner).

Det här är viktigt för mig (t.ex. om bemötande, intressen, livsåskådning, mina normer och värderingar, hur jag firar högtider, hur jag knyter an, vill hälsa, matvanor och viktiga saker att ha till hands).

Så här vill jag ha det i min vardag

Så här ser en meningsfull dag ut för mig (t.ex. vad jag tycker om att göra, vad som är viktigt att få göra själv, vad jag vill ha stöd i och vilka favoritplatser jag har).

Personlig omvårdnad (t.ex. rakning, naglar, fotvård, kroppsvårdsprodukter, munvård, hårvård, så här vill jag vara delaktig, det här vill jag ha stöd med, annat som är viktigt).

Måltider (t.ex. det här tycker jag om/inte om, måltidsmiljö, tider jag brukar äta på, dryck till mat, mellanmål/fika).

Sovvanor (t.ex. om jag är kvälls- eller morgonmänniska, det här sover jag i, vill ha det, mörkt, nattlampa, svalt, varmt, nattmål, dryck vid sängen, annat som är viktigt för mig).

Det här tycker jag om/inte om (t.ex. min musiksmak, litteratur, radio, tv-program jag vill se, samtalsämnen som intresserar mig, promenader/utevistelse, det ger mig guldkant på tillvaron).

Det här är viktigt i mitt hem (t.ex. det vill jag ha framme, vara undanplockat, belysning, blommor, dukar, välstädat, manglade lakan, överkast, pläd, kuddar).

Det här är min uppväxt och mitt liv som vuxen

Min uppväxt (t.ex. familj, syskon, relationer, skolgång, kamrater, bostadsort, viktiga relationer, husdjur, sommarställe).

Mitt vuxenliv (t.ex. familj, relationer, yrken, platser jag bott på, vänner, viktiga relationer, husdjur, sommarställe, livet som pensionär).

Annat jag vill att ni ska veta om mig

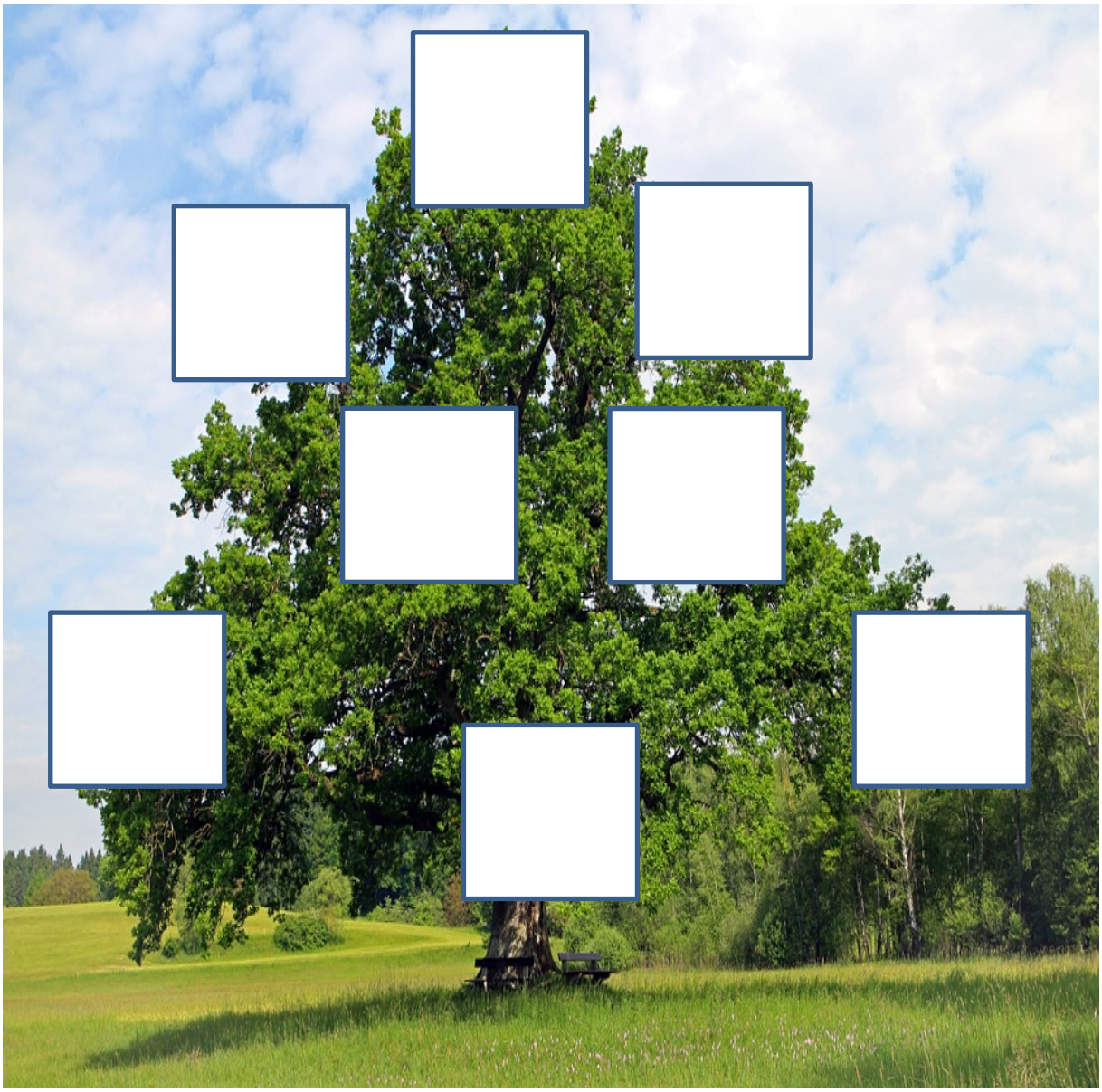
Övrigt som jag vill berätta om (t.ex. glädjeämnen, sorger, resor, viktiga saker i min vardag, smärta i kroppen, saker jag är stolt över/är bra på, sådant som jag vill undvika).

Viktiga personer/händelser i mitt liv

Hjälpmedel jag använder (t.ex. glasögon, hörapparat, gånghjälpmedel, proteser).

Praktisk information (t.ex. frisör, fotvård, tandläkare, färdtjänst, hantering av pengar/räkningar fullmakt).

Viktiga personer i mitt liv – mitt livsträd



Här kan du skriva och berätta om viktiga personer som finns runt dig.

Om du vill kan du lägga till bilder på personerna.