

Äldreomsorg & Hospice

Bräcke  
diakoni

# Min levnadsberättelse

Namn

## *När du skriver din levnadsberättelse*

### *Vad är en levnadsberättelse?*

En levnadsberättelse är en skildring av ditt liv, ett sätt för dig att berätta om vem du är för den personal som ska ge dig stöd i vardagen. Berättelsen kan skrivas av dig själv, en närstående eller tillsammans med din kontaktperson.

Levnadsberättelsen är indelad i två avsnitt

- Mitt liv idag
- En tillbakablick på mitt liv

Genom att fylla i uppgifterna om de olika avsnitten samlas personlig information och betydelsefulla händelser i ditt liv och vad som är viktigt för dig. Syftet är att vård- och omsorgspersonalen bättre ska kunna förstå vad som är viktigt för dig och möta dig på rätt sätt.

Bräcke diakoni har tagit fram den här foldern, som ett stöd till dig när du ska skriva din levnadsberättelse. Här har du möjlighet att skriva ner det du vill, bit för bit eller allt på en gång. Behöver du, kan du ta hjälp av dina närstående eller din kontaktperson. Om du vill skriva berättelsen i löpande text på annat papper eller efter en annan förtryckt folder går det också bra.

Använd gärna de tomma sidorna i foldern till att klistra in fotografier, om du vill (vi hjälper dig gärna att kopiera upp kopior som kan klistras in).

### *Varför ska du skriva en levnadsberättelse?*

När minnet sviker blir levnadsberättelsen ett "stödminne" åt både dig, dina närstående och för personalen. Vi får reda på dina intressen, vanor och rutiner – och lär oss om dina värderingar och perspektiv.

### *Var ska levnadsberättelsen förvaras?*

Levnadsberättelsen tillhör dig och ska förvaras hos dig. Du kan förvara den i boendepärmen som vi erbjuder eller på annan plats som du väljer.

Den följer dig under en eventuell vårdtid och du väljer vad som ska göras med den vid livets slut. Godkännande till detta ges genom underskrift av en "medgivandeblankett".

Personal som tar del av din levnadsberättelse har tystnadsplikt.



*Jag tillhör – religion/församling*

(Religiösa högtider du firar och annat som är viktigt att tänka på när det gäller din religion eller för att visa respekt.)

.....

.....

.....

.....

.....

*Andra högtider jag är van vid att fira*

(Berätta gärna om vilka, årshögtider, födelsedagar, namnsdagar etc och hur du uppmärksammar dem.)

.....

.....

.....

.....

.....

*Politiska och/eller etniska grunder som jag tar hänsyn till*

.....

.....

.....

.....

*Detta känner jag rädsla/obehag inför eller blir besvärad av*

(Finns det saker/situationer som kan få dig att känna obehag eller rädsla?)

.....

.....

.....

.....

.....

*Mina matvanor*

(Vad du tycker om och sämre om bland huvudrätter, efterrätter, kryddor, frukost etc. Frukt? Godis?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Föredragna drycker*

(Varma, t ex kaffe eller te. Kalla, t ex mjölk eller öl till maten?)

.....

.....

.....

.....

*Måltider*

(Föredrar du att äta ensam eller tillsammans med andra? Vilka tider har du ätit olika mål på genom livet?)

.....

.....

.....

.....

.....

*Eventuella alkohol-, rök- eller snusvanor*

.....

.....

.....

.....

.....

*Min klädsel*

(Berätta om vad du trivs bäst i och vad du absolut inte vill ha på dig. Byxor/kjol, jumper/blus/skjorta/väst, slips/fluga, skor etc)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Min hygien brukar jag sköta genom att (bada/duscha).....*  
*på (morgonen/kvällen).....*

*Jag använder följande*

(Hudlotion, parfym, smink, rakvatten, ange om det är något särskilt märke.)

.....

.....

.....

*Personliga tillhörigheter som är särskilt värdefulla/betydelsefulla för mig*

(Möbler jag har med mig, diplom, tavlor etc. Berätta gärna om det finns särskilda minnen förknippade med dessa.)

.....

.....

.....

.....

.....

*Djur*

(Finns det något djur du tycker särskilt mycket om? Allergier? Finns det djur du är rädd för? Skulle du uppskatta besök av något särskilt djur, i så fall vilket? Har du själv haft djur hemma?)

.....

.....

.....

.....

.....

*Mina intressen och hobbies*

(Aktiva och sådana jag gärna tar del av på annat sätt. Kontakt med föreningsliv?)

.....

.....

.....

.....

.....

*Livsstil*

(Friluftsmänniska, kulturintresserad, resenär, göra så lite som möjligt, livnjutare etc)

.....

.....

.....

.....

.....

*Den här litteraturen, dags- eller veckotidningarna har jag läst regelbundet*

.....

.....

.....

.....

### *Sång och musik*

(Vad har du för musiksmak? Ringa in det du särskilt uppskattar och stryk över det du direkt ogillar.)

Jazz      Visor      Pop      Schlagers      Folkmusik      Rock      Operett/opera

Klassiskt      Andligt/lovsång/psalmer      Annat: .....

.....  
.....

### *Vad tycker jag om att dansa?*

(Gillar du att dansa? Berätta gärna vilken typ av dans – vals, foxstroxtott, bugg m.m. Är det någon särskild musik du föredrar att dansa till?)

.....  
.....

### *Har jag någon särskild favoritartist eller favorit-CD/-LP/-kassett/-album?*

.....  
.....

### *Jag spelar/har spelat följande instrument*

.....  
.....

### *Jag gillar/gillar inte att sjunga – solo eller i kör*

.....  
.....

### *Sång eller musikstycken som jag tycker särskilt mycket om eller haft stor betydelse*

(Berätta gärna om minnen som är förknippade med sång/musik.)

.....  
.....



*Plats för bilder*

*Plats för bilder*

# *En tillbakablick på mitt liv*

## *Barndomen*

*Eventuellt tidigare namn*

.....

*Min födelseplats och boendeplatser under uppväxttiden*

(Berätta gärna om det finns något särskilt framträdande eller ofta berättat minne förknippat med någon av platserna. Vilka var de viktigaste personerna i din barndom?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## *Ungdoms- och vuxentiden*

### *Eventuell livskamrat*

(Berätta gärna om du har/har haft en livskamrat. Hur träffades ni och hur har ert liv tillsammans sett ut?)

.....

.....

.....

.....

.....

### *Eventuell vigselort – ange år och datum*

.....

### *Familj*

(Berätta gärna om det du tycker är viktigt kring din familj som vuxen. Har du fått egna barn, barnbarn etc?)

.....

.....

.....

.....

.....

### *Eventuella andra personer du vill nämna*

(Berätta gärna deras namn och andra saker som du tycker är viktigt)

.....

.....

.....

.....

.....

.....









*Plats för bilder*

*Plats för bilder*

