



Min levnadsberättelse – lär känna mig



Linköping

Levnadsberättelsen

Levnadsberättelsen kan användas av verksamheter inom äldreomsorgen i Linköpings kommun. Genom att fylla i den kan du ge oss i personalen kunskap om hur du levt ditt liv. Varje människas levnadsberättelse är unik. Ingen annan har levt samma liv, haft precis samma upplevelser, tankar och känslor. Du är inte som någon annan. Du ska få möjlighet att vara dig själv hela livet ut. Det innebär att du ska ha rätt att leva ett meningsfullt liv utifrån dina förutsättningar oavsett var du bor.

Det är en fördel att få veta hur ditt liv har varit hittills, både i glädje och sorg. Med den kunskapen ökar vår förståelse för dig och det hjälper oss att kunna bemöta dig på bästa sätt. Vi vill också kunna ge dig bra förutsättningar till en meningsfull dag och skapa sysselsättning med hänsyn till tidigare intressen, värderingar och livssyn. Levnadsberättelsen utgör därför en betydelsefull grund i personalens arbete.

Du ska kunna bestämma och känna delaktighet i hur din vardag ser ut. Oavsett hur gammal du är, eller vad som kan påverka din möjlighet att berätta hur du vill ha det, vill vi hjälpa dig att fortsätta vara den du är.

Grunden för omvårdnaden och omsorgen ska bygga på att varje enskild människa, trots nedsättning och sjukdom, ska fortsätta att vara huvudpersonen i sitt eget liv. Än viktigare blir Levnadsberättelsen för dig som har svårt att minnas eller som på grund av olika anledningar har svårigheter att göra dig förstådd.

Det är frivilligt att fylla i Levnadsberättelsen. Du väljer vad du vill delge, men vår förhoppning är att du själv, eller tillsammans med dina anhöriga, vill skriva i den. Om du behöver hjälp att skriva Levnadsberättelsen kan din kontaktman, eller någon annan i personalgruppen som du har förtroende för, hjälpa dig. Vår tanke är att Levnadsberättelsen ska vara ett levande dokument som kan utvecklas, fördjupas, förändras och fyllas på över tid.

Materialet är skyddat av sekretess vilket innebär att vi inte får föra vidare informationen om dig utan ditt samtycke. Vi kommer att använda det du skriver med största respekt.

Levnadsberättelsen förvaras i låsta utrymmen i personakten.

Personuppgifter

Namn

Annat tilltalsnamn/smeknamn

Personnummer

Familjeförhållanden *Partner/ensamboende/änka/änkling etc.*

Språk *Modersmål om annat än svenska*

Uppväxt och vuxenliv

Barndomstid

Här kan du berätta om hur din barndomstid var. Exempelvis: Dina föräldrars namn, eventuella syskon. Var växte du upp? Vilken skola/vilka skolor gick du i? Vilka personer hade betydelse för dig under barndomstiden? Betydelsefulla händelser som du vill berätta om etc.

Ungdomstid

Här kan du berätta om hur din ungdomstid var. Händelser som till exempel värnplikt, körkort, första sommarjobbet, skolor och utbildningar etc. Vad du gjorde på din fritid och vilka personer som var/är viktiga för dig. Betydelsefulla händelser som du vill berätta om etc.

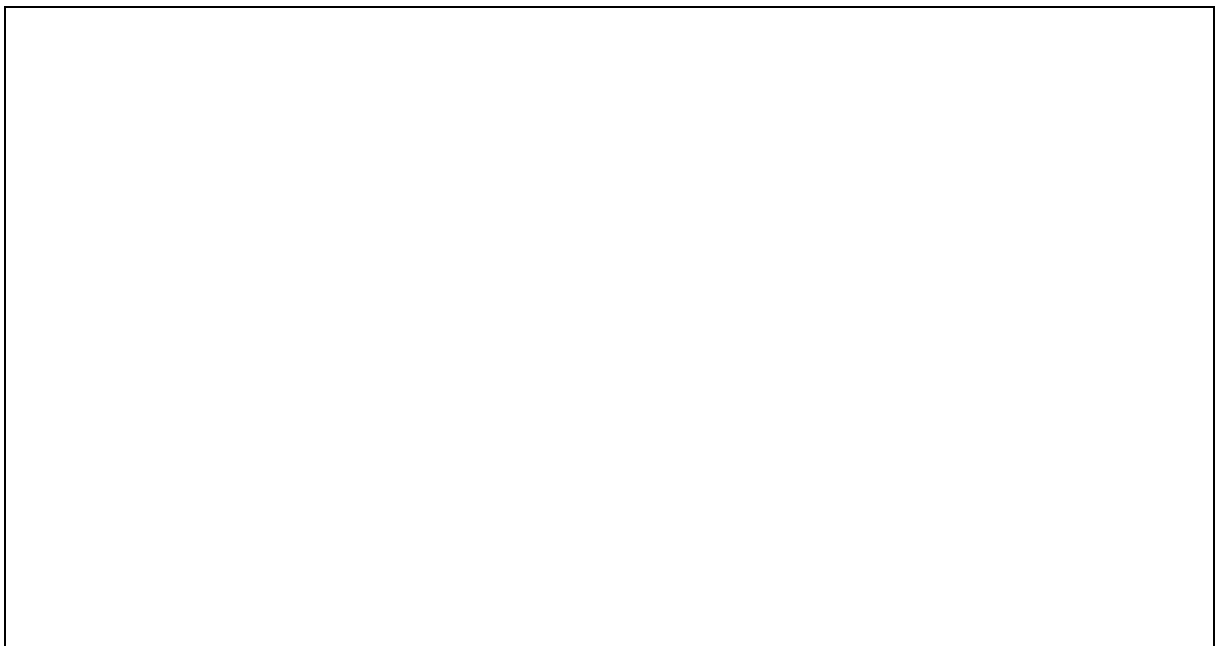
Vuxenliv

Här kan du berätta om händelser från ditt vuxenliv som är viktiga för dig. Boendeform, partners, samt namn på barn, barnbarn, eller andra familjemedlemmar. Finns det viktiga personer och händelser som är bra för oss att veta om? Yrken och arbetsplatser, fritidsintressen, fritidshus etc.



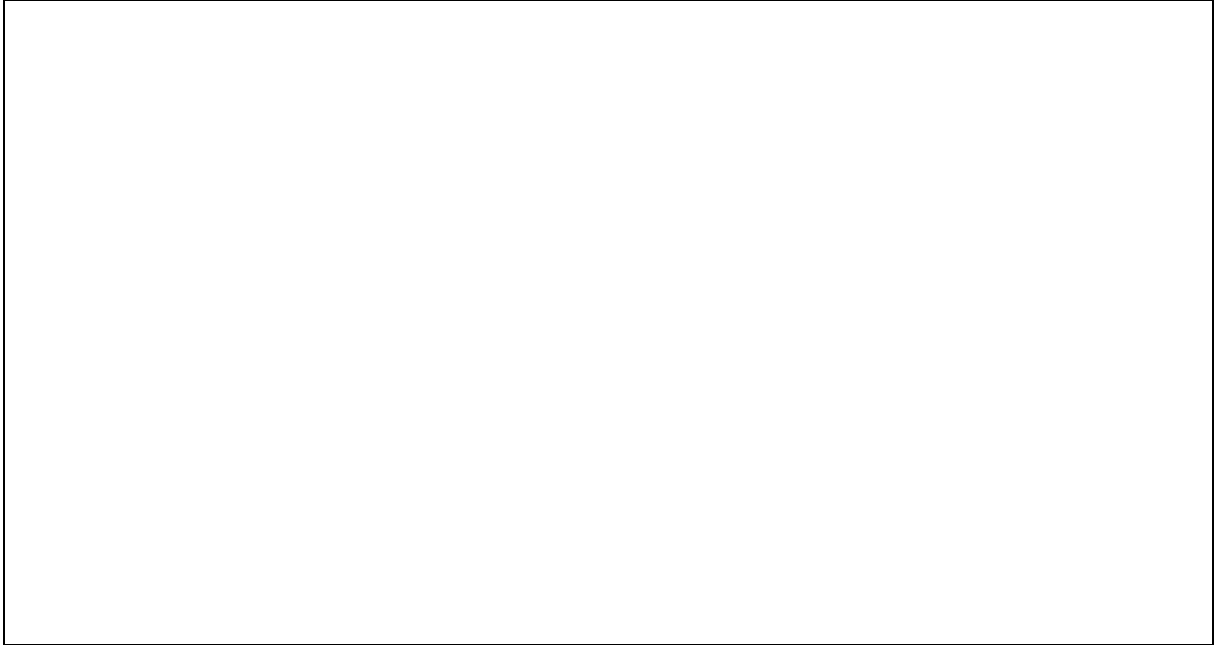
Pensionsålder

Här kan du berätta om vilka vanor och intressen som har funnits/skapats sedan pensioneringen. Du kan även beskriva hur en vanlig dag ser ut för dig.




Personlighet genom livet och nu

Vill du berätta om hur din personlighet är och vilka olika egenskaper som kännetecknar dig? Det kan ibland vara svårt att beskriva sig själv men här får du några förslag på olika egenskaper: Trivs du med att vara ensam och/eller i grupp? Är du pratsam, tystlåten, eftertänksam, orolig, omsorgsfull, glad, positiv, skojfrisk, morgon- eller kvällsmänniska etc.



Stresshantering

Hur har du hanterat stressiga och/eller svåra situationer under ditt liv? Vill du berätta om hur du finner återhämtning? Det kan till exempel vara yoga, meditation, naturen, samtal etc.



Värderingar och livsstil

Har du någon särskild livsfilosofi eller betydelsefulla värderingar som du tycker är viktiga att vi i personalen vet om? Det kan till exempel vara kring mat, hållbarhetstänk, livsföring, motion etc. Att veta vilka värderingar du har i livet ger oss i personalgruppen bättre förutsättningar att förstå vilka beslut du fattar, samt hur du tänker och agerar i olika situationer i vardagen.

Rädslor

Har du några rädslor eller känner du obehag inför något?

Viktiga händelser i livet – glädje och sorg

Berätta gärna upplevelser och händelser av glädje och sorg genom ditt liv. Är det något som du vill uppleva nu för att få balans i livet?

Intressen, hobby och kultur

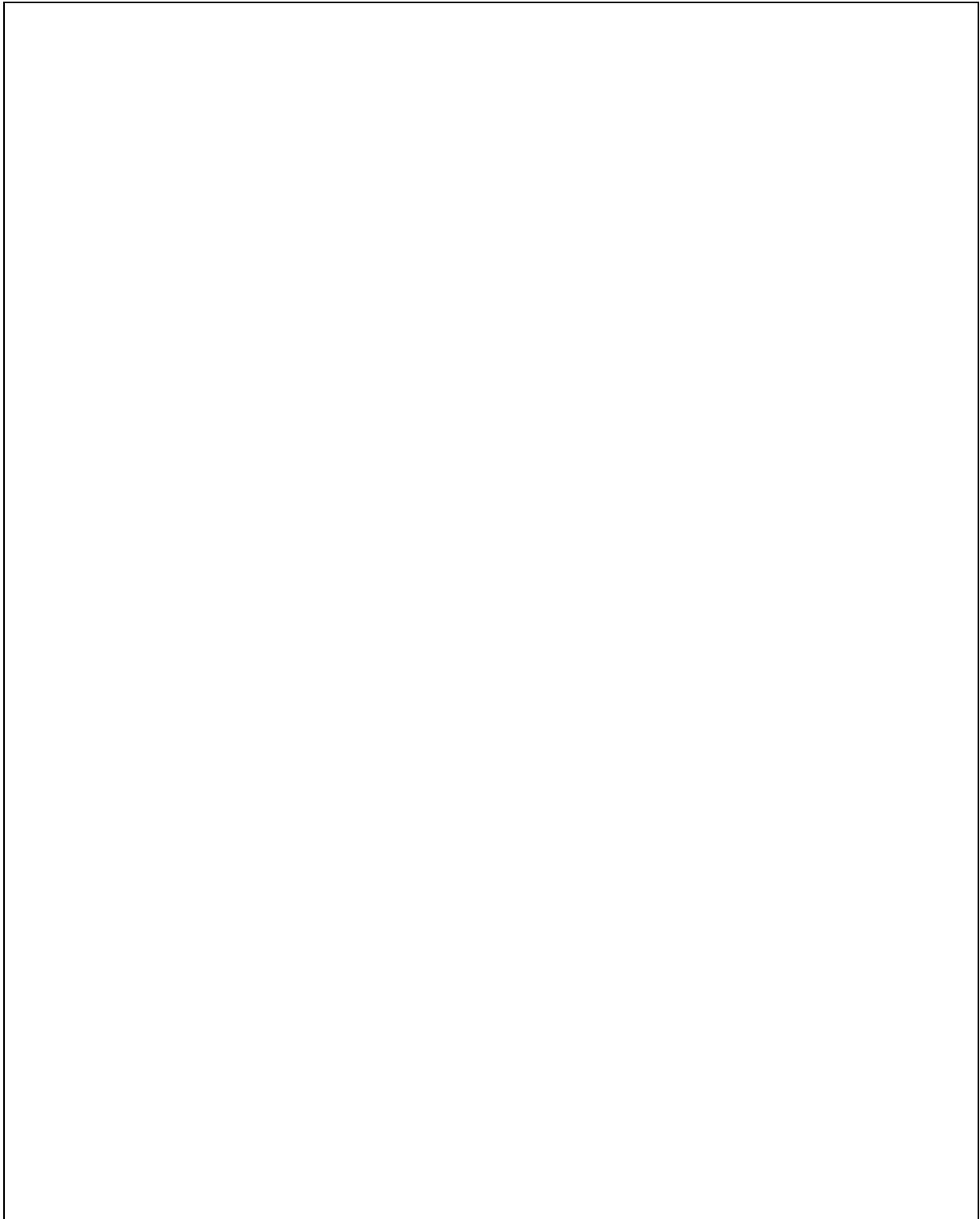
Vilka intressen har du eller har haft? Nedan finns några exempel som du kan kryssa i och saknas något så skriver du dit det. Värdefullt är också om du vill berätta lite mer specifikt om ditt/dina intressen, hobby och kultur

Arkitektur	Jakt/fiske/skytte	Resor
Bakning	Kläder och mode	Skriva dikter/ berättelser
Bär- och/eller svamplockning	Konserter	Snickra
Böcker	Konst	Sport
Dans/dansställen	Litteratur	Språk
Data/TV-spel	Matlagning	Språk/kulturer
Djur	Mode/formgivning	Sång och musik
Film/bio	Motion/idrott	Sällskaps/kortspel
Fotografering	Motor/teknik	Teater
Friluftsliv	Museum	Tips/trav/bingo
Gå i affärer	Musik	Trädgård/blommor
Handarbete	Musikal	Annat
Hantverk	Måla	
Heminredning	Teckna/rita	
Hästar/ridning	Opera	
	Promenader	

Här kan du beskriva mer specifikt vad du har extra intresse för/kunskaper om, till exempel vilket/vilka språk, musik, sport, resor, böcker husdjur etc.

Min familj och betydelsefulla vänner

Här kan du skriva namn på familjemedlemmar och nära vänner, grannar och andra betydelsefulla personer för dig.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write the names of family members and close friends.

Medgivande avseende Levnadsberättelse

Jag godkänner att min Levnadsberättelse följer mig och att omvårdnadspersonal som kommer att hjälpa mig kan läsa den.

Ja

Nej

Vid min bortgång önskar jag att min levnadsberättelse

Förstörs

Överlämnas till närstående

Ort

Underskrift

Datum

Namnförtydligande