

Levnadsberättelse
Äldreförvaltningen
Januari 2022

Min levnadsberättelse

När du skriver din levnadsberättelse

Varför ska du skriva en levnadsberättelse?

När minnet sviker eller svårigheter i kommunikationen uppstår blir levnadsberättelsen ett "stödminne" både för dig, dina anhöriga och för eventuell personal. Vi får ta del av dina intressen, vanor och rutiner – och lär oss om dina värderingar och perspektiv för att kunna möta och tillgodose dina behov utifrån dina önskemål.

Vad är en levnadsberättelse?

En levnadsberättelse är en skildring av ditt liv, ett sätt för dig att berätta om vem du är för den eventuella personal som ska ge 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 personlig information och betydelsefulla händelser i ditt liv och vad som är viktigt för dig. Syftet är att eventuell vård- och omsorgspersonal bättre ska kunna förstå vad som är viktigt för dig och möta dig på rätt sätt. Karlskrona kommun har tagit fram den här foldern som ett stöd att skriva din levnadsberättelse.

Levnadsberättelsen är indelad i två avsnitt

- *Mitt liv idag*
- *En tillbakablick på mitt liv*

Här har du möjlighet att skriva ner det du vill, bit för bit, eller allt på en gång. Du väljer själv vilka frågor du vill svara på och hur mycket du vill skriva på varje fråga. Du kan även i efterhand ändra din redan skrivna text och lägga till ny, din levnadsberättelse är ett levande dokument. Om du vill skriva berättelsen i löpande text på ett annat papper går det också bra.

Personal inom äldreomsorgen som eventuellt tar del av din levnadsberättelse har tystnadsplikt.

Denna levnadsberättelse tillhör:

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 vilka årshögtider, födelsedagar, namnsdagar etc. som du är van att fira och hur du brukar uppmärksamma 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

(Huvudrätter, efterrätter, kryddor, frukost etc. som du tycker om. Frukt? Godis?)

Drycker som jag tycker om

(Varma drycker, exempelvis kaffe eller te. Kalla drycker, exempelvis 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?)

Mobil och datorvana

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 du bada, duscha eller både och? Gör du det helst på morgonen eller kvällen?)

Jag använder följande

(Hudlotion, parfym, smink, rakvatten etc. Ange om du använder 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 som du tycker särskilt mycket om? Finns det djur som du är rädd för? Har du några allergier? Skulle du uppskatta besök av något särskilt djur, i så fall vilket? Har du själv haft djur hemma?)

Mina intressen och hobbys

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

Min livsstil

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

Den här litteraturen, dags- eller veckotidningar, brukar jag läsa

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, foxtrot, bugg med mera. Är det någon särskild musik du föredrar att dansa till?)

Har du 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 som har 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 boendepplatser 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.?)

Har du gjort några resor som betytt mycket för dig?

Platser där jag bott

(Gärna med årtal och eventuella omständigheter. Har det funnits tillgång till sommarställe eller liknande?)

Plats för bilder