

Min livsberättelse



Namn: _____

Inom äldre- och omsorgsförvaltningen i Mariestads kommun använder vi ett dokument som kallas Min livsberättelse.

I detta dokument har du möjlighet att dela med dig av din livshistoria till oss personal som jobbar nära dig. Syftet är att vi ska lära känna dig, ta del av dina vanor och värderingar som betyder mycket för dig.

Livsberättelsen du delar med dig av är ett viktigt verktyg för att vården och omsorgen ska utgå ifrån just dina behov och önskemål, det vi kallar en personcentrerad omvårdnad.

Livsberättelsen ger oss personal inspiration till aktiviteter och samtalsämnen i din vardag samt möjlighet att bekräfta dig och din livshistoria.

Bra att veta innan du fyller i dokumentet:

- Levnadsberättelsen är skyddad av offentlighet- och sekretesslagen. Det är endast personal som arbetar nära dig som tar del av dokumentet.
- Det är frivilligt att fylla i den.
- Om du behöver stöd med ifyllandet av livsberättelsen så kan du ta hjälp av någon anhörig/närstående eller din kontaktperson.
- Du kan utelämna frågor som är känsliga för dig, inte relevanta eller inte kan besvaras.

Tack för att du delar med dig!



MARIESTAD

Mitt namn: _____ Kallas för: _____

Födelsedatum: _____

Eventuellt tidigare efternamn: _____

Språk, modersmål: _____

Andra språk jag kan: _____

Jag/vi har fyllt i levnadsberättelsen: _____

Gift, sambo, partner:

Namn, yrke, bakgrund

Mina föräldrar:

Namn, yrke, bakgrund.

Barndom och uppväxt:

Mitt barndomshem, viktiga platser och personer när jag var liten, viktiga barndomsminnen.

Syskon:

Namn, åldersskillnad och min relation till dem.

Min ungdom:

Till exempel skoltid, studier, ungdomsminnen, viktiga personer under ungdomen, mitt första jobb.

Mitt vuxenliv:

Till exempel bostadsorter genom livet, mitt yrkesliv, viktiga personer under mitt vuxenliv, socialt nätverk.

Barn:

Namn, födelseår, eventuell bostadsort och yrke

Min personlighet:

Till exempel drivkraft, könsidentitet, hur du hanterar problem, sällskaplig/inte sällskaplig, vad gör dig glad/ledsen, morgon- eller kvällsmänniska, vad ger dig guldkant i livet, ängslig/orolig, lugn/rastlös, psykisk hälsa/psykisk ohälsa tidigare i livet som du vill berätta om.

Personlig stil:

Till exempel klädstil, hårvård/frisyr, dofter, skönhetsartiklar. Vanor kring skönhetsvård.

Mina mat- och dryckesvanor:

Matlagning, rutiner kring mat, favoritmat/tycker inte om, världens kök/ husmanskost, stor/liten i maten, dryck (kaffe/te, alkohol), kulturellt, allergier/känslighet.

Mina vanor/ovanor:

vanor kring personlig hygien ex dusch/bad, Hårtvätt, sovvanor, speciell sovställning, frusen/varm, procedurer innan sänggående, mat/dryck nattetid, belysning nattetid.

Mina intressen:

Till exempel musiktyp, instrument, trädgård, utevistelse, natur, böcker/ljudböcker, tidningar, husdjur, dator, surfplatta, sociala medier, mobiltelefon, resor, gymning/träning, fysisk aktivitet, utövad sport, språkintresse.

Min syn på religion/livsåskådning:

Till exempel utövning av religion/livsåskådning, något som vi behöver ta hänsyn till, önskas hjälp med att upprätthålla din religionsutövning/livsåskådning.

Mitt engagemang:

Till exempel föreningsliv, organisationer, församling, politik.

Miljöer jag trivs i:

Till exempel vid havet/sjön, i skogen, inomhus/utomhus, stugan/torpet, hemmakär.

Minnen av glädje och sorg:

Till exempel trauman, svåra livshändelser, viktiga glädjestunder/minnen.

Mina vardagsaktiviteter:

*Dagliga vardagsrutiner som varit viktiga i livet till exempel yoga, träning, promenader osv.
TV-program (nyheter, komedier, dokumentärer, djur och natur, film osv).*

Högtider som jag brukar fira:

*Till exempel vilka högtider/helgdagar firar du och hur vill du fira dem, fredags/lördagsmys,
Söndagsmiddag?*

Övrigt, något du vill tillägga?

Tack för att vi får lära känna dig!

Äldre- och omsorgsförvaltningen
Mariestads kommun



MARIESTAD