

Min levnadsberättelse

Plats för bild på dig!

Denna levnadsberättelse tillhör:



Syfte med berättelse

Varje människas levnadsberättelse är unik. Ingen annan har levt samma liv. När du själv har svårt att berätta är det bra att ha skrivit ned händelser som varit och är viktiga för dig. Denna information är värdefull för dem som ska hjälpa dig.

Personuppgifter

Namn:

Familjeförhållande:

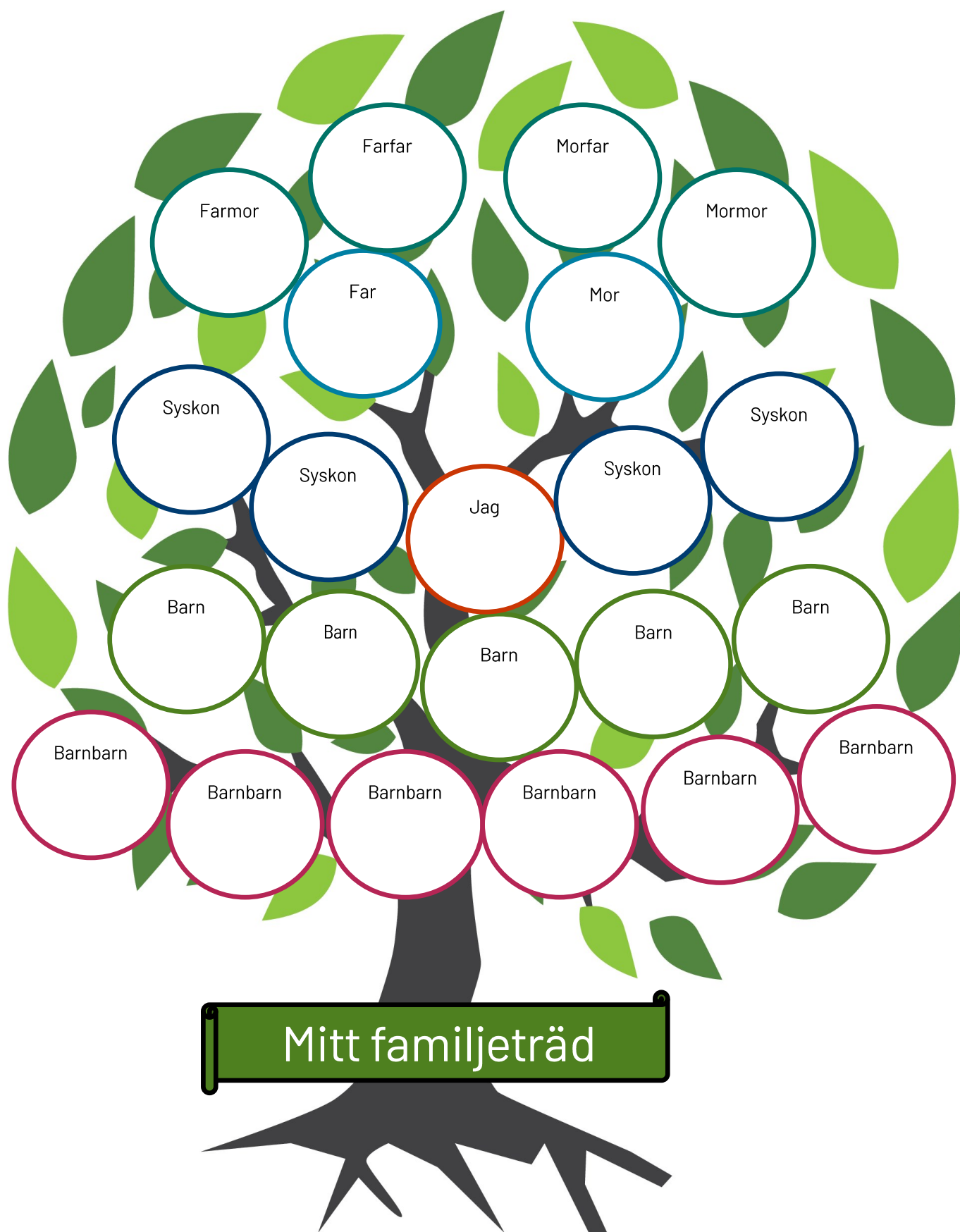
(Partner/ensamboende/änka/änkling)

Annat tilltalsnamn/smeknamn:

Språk:

Personnummer:

Kalla mig inte:



Mitt familjetråd

Här kan du fylla i ditt familjetråd.
Lägg till cirklar och pilar om du behöver.

Här nedan kan du fylla i nära vänner, grannar och andra personer som är betydelsefulla för dig:

Barndomstid

Här kan du berätta om din barndom och uppväxt. Berätta gärna om tex dina föräldrar, syskon, skolgång, viktiga personer och händelser i ditt liv.

[illegible]

Personlighet

- ☐ Utåtriktad
 - ☐ Blyg
 - ☐ Positiv
 - ☐ Social
 - ☐ Försiktig
 - ☐ Noggrann
 - ☐ Pratglad
 - ☐ Orolig
 - ☐ Skojfrisk

Ungdomstid

Här kan du berätta om din ungdomstid. Till exempel värnplikt, körkort, sommarjobb, utbildning, relationer, fritid.

[illegible]

Personlighet

- ☐ Utåtriktad
- ☐ Blyg
- ☐ Positiv
- ☐ Social

- ☐ Glad
- ☐ Försiktig
- ☐ Noggrann
- ☐ Pratglad
- ☐ Orolig
- ☐ Skojfrisk

Vuxenliv

Här kan du berätta om händelser från ditt vuxenliv som är viktiga för dig. Boendeform, partners, barn, barnbarn eller andra familjemedlemmar, husdjur. Finns det viktiga personer och händelser som är bra för oss att veta om? Yrke, arbetsplatser, fritidsintressen och så vidare.

[illegible]

Personlighet

- ## Personlighet
- ☐ Utåtriktad
 - ☐ Blyg
 - ☐ Positiv
 - ☐ Social
 - ☐ Glad
 - ☐ Försiktig
 - ☐ Noggrann
 - ☐ Pratglad
 - ☐ Orolig
 - ☐ Skojfrisk

Pensionsålder

Här kan du berätta om vanor och intressen som har funnits eller skapats sedan pensioneringen.

Du kan även beskriva hur en vanlig dag ser ut.

[illegible]

Personlighet

- ☐ Utåtriktad
- ☐ Blyg
- ☐ Positiv
- ☐ Social

- ☐ Glad
- ☐ Försiktig
- ☐ Noggrann
- ☐ Pratglad
- ☐ Orolig
- ☐ Skojfrisk

Intressen och hobbyer

- | | |
|---|---|
| ☐ Bär/svampplockning | ☐ Handarbete/hantverk |
| ☐ Trädgård/växter | ☐ Djur |
| ☐ Gå i affärer | ☐ Konst |
| ☐ Promenader | ☐ Kultur |
| ☐ Spel/tips/trav/bingo | ☐ Dans |
| ☐ Motion/idrott | ☐ Föreningsliv |
| ☐ Data/TV-spel | ☐ Matlagning/bakning |
| ☐ Resor | ☐ Böcker |
| ☐ Sång/musik | ☐ Kläder/mode |
| ☐ Målning/teckning | ☐ Film/bio |
| ☐ Snickeri | ☐ Fotografering |
| ☐ Friluftsliv | ☐ Teknik/motorintresse |
| ☐ Jakt/fiske | ☐ Annat |

Berätta mer



Mat och dryck jag tycker om:

Musik jag tycker om:

Mat och dryck jag inte tycker om:

Musik jag inte tycker om:

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 och så vidare.

[illegible]

Rädslor eller fobier

- ☐ Ormar
- ☐ Spindlar
- ☐ Höjder
- ☐ Trånga utrymmen

- ☐ Folksamlingar
- ☐ Hundar
- ☐ Vatten
- ☐ Annat

Mina vanor

Jag är:

- ☐ Högerhänt
- ☐ Vänsterhänt

Jag är:

- ☐ Frusen
- ☐ Varm

Jag tycker om att duscha/bad på:

- ☐ Morgonen
- ☐ Kvällen

På natten vill jag:

- ☐ Ha det mörkt
- ☐ Ha en lampa tänd
- ☐ Svalt i rummet
- ☐ Vattenglas
- ☐ Nattkläder
- ☐ Tyngdtäcke
- ☐ Lyssna på radio/musik

Jag är allergisk:

- ☐ Ja, mot: _____

Jag tycker om att delta i gruppaktiviteter

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ibland

Hygienartiklar märke/doft jag använder:

- ☐ Tvål _____
- ☐ Shampoo _____
- ☐ Balsam _____
- ☐ Parfym _____

Jag är van att vara ensam och trivs med det

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ibland

Kroppskontakt är viktigt för mig

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Morgonpigg

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Kvällspigg

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Lättväckt

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Vilar middag

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Medgivande avseende levnadsberättelsen

Jag godkänner att min levnadsberättelse följer mig och att omvårdnadspersonal som kommer att hjälpa mig får läsa den.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Underskrift:

Ort:

Datum:

Vid min bortgång önskar jag att min levnadsberättelse:

- ☐ Förstörs
- ☐ Överlämnas till anhörig

[illegible]

