



# Levnadsberättelse

Ditt liv är unikt

## Läs igenom innan du fyller i levnadsberättelsen

Din levnadsberättelse är till för att ge dig möjlighet att berätta din livshistoria och berätta om vilka vanor, rutiner och intressen som har varit och är viktiga för dig i din vardag. Levnadsberättelsen ger oss en liten inblick i ditt liv och en fördjupad kunskap om dig som person. Levnadsberättelsen ger oss bättre förutsättningar att kunna ge dig ett personligt bemötande och en god omvårdnad som är anpassad efter dig. Berätta om dig själv, dina vanor, glädjeämnen, sorger, drömmar och särskilda önskemål. Du får gärna komplettera med egna fotografier och berättelser med mera.

### Bra att känna till

Levnadsberättelsen är skyddad av offentlighet- och sekretesslagen och all personal har tystnadsplikt.

- Levnadsberättelsen är inte ett juridiskt dokument, och kan ändras när du vill.
- Det är frivilligt att fylla i den och vad du väljer att skriva om.
- Du kan utelämna frågor som är känsliga, inte relevanta eller inte kan besvaras.

Det kan vara svårt att fylla i levnadsberättelsen, ta gärna hjälp av någon närstående och fyll i en del i taget. Levnadsberättelsen är omfattande, fyll i det som är viktigt för dig.

Meddela gärna någon av dina närstående att du har fyllt i en levnadsberättelse och var du förvarar den.

Jag godkänner härmed att denna information används som ett redskap/verktyg för de som är mig behjälpliga. Jag ger mitt samtycke till att uppgifterna i informationsmaterialet får delges berörda personer inom vård och omsorg.

Datum och namn

# Innehållsförteckning

Läs igenom innan du fyller i levnadsberättelsen	1
Bra att känna till	1
1 Familjeförhållanden	1
2 Barndom	2
3 Kulturell bakgrund	3
4 Utbildning	4
5 Yrke – tidigare yrke	4
6 Fritidsintresse	5
7 Min personlighet genom livet och nu	7
8 Vanor – Livsstil	9
8.1 Sömn och vila	9
8.2 Syn och hörsel	10
8.3 Utevistelse	10
8.4 Motion	11
8.5 Hygien	11
8.6 Klädvanor, makeup, hår	13
9 Mat, dryck och måltidsvanor	14
10 Viktigt för mig	16

# 1 Familjeförhållanden

Civilstånd – make/maka/sambo/särbo/tidigare partner, eventuell skilsmässa

Barn och barnbarn – födelseår och bostadsort och hur mycket kontakt vi har/haft/vill ha

Viktiga närstående/vänner – bostadsort, telefonnummer och hur ni håller kontakt

Husdjur – namn och vilken typ av djur

## 2 Barndom

Föräldrar/styvförälder – namn, födelseår, yrke, när avled de? Berätta gärna lite mer om dem, beskriv hur de är/var och er relation

Syskon – födelseår, yrke, bostadsort och hur mycket kontakt vi har/haft/vill ha

Barndomsvänner/ betydelsefulla personer när jag var barn och under min uppväxttid

Platser jag bott på och hur

### 3 Kulturell bakgrund

Livsåskådning/religion – utövar den aktivt? Viktigt att ta hänsyn till utifrån min tro

Traditioner/högtider/högtidsdagar som är viktiga för mig – och så vill jag fira dem

## 4 Utbildning

Mina skolor/utbildningar – namn och ort

Värnplikten/militärtjänstgöringen gjorde jag – som, i stad, regemente

## 5 Yrke - tidigare yrke

Yrkesliv, arbeten jag haft – ort och trivsel

Viktiga/ närstående arbetskamrater – bostadsort, telefonnummer och hur ni håller kontakt

## 6 Fritidsintresse

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Arkitektur/byggnader    | <input type="checkbox"/> Motion/idrott             |
| <input type="checkbox"/> Bär/svampplockning      | <input type="checkbox"/> Motor/teknikintresse      |
| <input type="checkbox"/> Böcker                  | <input type="checkbox"/> Museum                    |
| <input type="checkbox"/> Dans                    | <input type="checkbox"/> Musikal                   |
| <input type="checkbox"/> Data/Tv-spel            | <input type="checkbox"/> Målning/teckning          |
| <input type="checkbox"/> Datorer/annan teknik    | <input type="checkbox"/> Opera                     |
| <input type="checkbox"/> Film/Bio                | <input type="checkbox"/> Promenader                |
| <input type="checkbox"/> Fotografering           | <input type="checkbox"/> Resor                     |
| <input type="checkbox"/> Friluftsliv             | <input type="checkbox"/> Skriva dikter/berättelser |
| <input type="checkbox"/> Föreningsliv            | <input type="checkbox"/> Släktforskning            |
| <input type="checkbox"/> Gå i affärer            | <input type="checkbox"/> Snickeri                  |
| <input type="checkbox"/> Handarbete/hantverk     | <input type="checkbox"/> Spel/tips/trav/bingo      |
| <input type="checkbox"/> Heminredning/dekoration | <input type="checkbox"/> Sport                     |
| <input type="checkbox"/> Jakt/fiske/skytte       | <input type="checkbox"/> Språk/kulturer            |
| <input type="checkbox"/> Kläder och mode         | <input type="checkbox"/> Sång och musik            |
| <input type="checkbox"/> Konserter               | <input type="checkbox"/> Sällskapsspel/kortspel    |
| <input type="checkbox"/> Konst                   | <input type="checkbox"/> Teater                    |
| <input type="checkbox"/> Litteratur              | <input type="checkbox"/> Trädgård/blommor          |
| <input type="checkbox"/> Matlagning/bakning      |  |

Annat:

Samlar på

Kommentarer till fritidsintressen och hobby



Beskriv din musiksmak nu och tidigare

Musik jag *inte* tycker om

Favoritartister, författare och skådespelare

Dagstidningar/ tidskrifter jag läser och som jag skulle vilja ha hjälp med att läsa

Skönlitteratur/ facklitteratur jag läser och som jag skulle vilja ha hjälp med att läsa

Tv-, radioprogram och poddar som jag tycker om

Tv-, radioprogram och poddar jag *inte* tycker om

Annat:

## 7 Min personlighet genom livet och nu

Blyg	Noggrann	Skjofrisk
Försiktig	Orolig	Social
Glad	Positiv	Tystlåten
Ledsen	Pratglad	Utåtriktad

Beskriv gärna din personlighet/hur du är som person

Tycker om att delta i gruppaktiviteter      Ja    Nej

Van att vara ensam och trivs med det      Ja    Nej  
Kroppskontakt är viktigt för mig      Ja    Nej

Kommentar:

Det här tycker jag om att göra en vanlig dag

Det här tycker jag är intressant att diskutera/prata om

Det här tycker jag *inte* om att diskutera/prata om

Det här blir jag glad av/tycker om – personer, situationer, aktiviteter m.m.

Det här skrattar jag åt

Det här tycker jag *inte* om – personer, situationer, aktiviteter m.m.

Jag är/har varit orolig, rädd, bekymrad för

## 8 Vanor - Livsstil

Jag är

Högerhänt

Vänsterhänt

Frusen av mig

Varm av mig

### 8.1 Sömn och vila

Jag är

Morgonpig

Morgonstrött

Vaknar ofta/helst klockan

Kvällspigg

Kvällstrött

Vill lägga mig cirka klockan

Jag är

Lättväckt

Sover tungt

Van att vila middag

Vill gärna ligga och dra mig

Vill gärna komma upp direkt

Van att gå i och ur sängen på

sida

Detta vill jag att ni tänker på när jag vaknar och ska stiga upp

Detta vill jag att ni tanker på för att jag ska kunna somna/sova

Mörklagt

Svalt i rummet

Vattenglas

Tänd lampa

Varmt i rummet

Sängfösare

Nattkläder

Lyssna på radio/tv med timer

Något att äta innan  
sänggående

Annat, t ex sovställning, en eller flera kuddar:

## 8.2 Syn och hörsel

Synhjälpmedel jag har – glasögon, förstoringsglas, extra stark lampa, vilken optiker med mera.

Hörsel – bra, dålig, eventuella hjälpmedel.

## 8.3 Utevistelse

Hur ofta/ när på dagen tycker jag om att gå ut

Vad tycker jag om att göra utomhus

Vilka platser brukar jag besöka utomhus

Jag tycker inte om att gå om det snöar, regnar, blåser, är för soligt, för varmt?

## 8.4 Motion

Så här har jag tycker jag om att motionera/ röra på mig

## 8.5 Hygien

Jag är van att

Duscha

Bada

Helst på

Morgonen

Kvällen

Så ofta vill jag duscha/bada:

Viktigt för mig i samband med dusch (stå, sitta, temperatur, rädd för vatten med mera)

Viktigt för mig i samband med munhygien (produkter, känslighet, proteser mm)

Hygienartiklar jag använder – parfym, tvålar, schampo, rakvatten, lotion

Rakning/plockning – med vad, var på kroppen och hur ofta

Nagelvård – klippning med mera

Fotvård – hos vem, hur ofta mera

## 8.6 Klädvanor, makeup, hår

Favoritplagg/kläder, skor, färger och material

Kläder, skor jag absolut *inte* trivs i eller vill ha

Så vill jag vara klädd – vardag och helg

Frisyr – vardag, helg, färg, permanent med mera

Klipper mig hos



Använder makeup – vad, när och märke

## 9 Mat, dryck och måltidsvanor

Jag är allergisk mot

Mina matvanor – ungefärliga klockslag, drycker, var, hur med vem...

Frukost:

Förmiddagsfika:

Lunch:

Eftermiddagsfika:

Middag/kvällsmat:

Övrigt:

Mat jag tycker om (huvudrätt, dessert, smak med mera)

Mat jag *inte* tycker om/*inte* vill ha

Drycker jag tycker om – hur jag vill ha dem serverade, till vardags och till fest

Mat och dryck som är viktigt för mig vid högtider, helger

Vanor jag idag tror att jag vill fortsätta med resten av livet! Godis, tobak, kaffebröd, alkohol med mera – när, var och hur ofta och vilken/vilka sorter

## 10 Viktigt för mig

Viktiga händelser i mitt liv – glädje och sorg, beskriv gärna

Det här är viktigt för mig i mitt hem – ägodelar så som möbler, tavlor, foton, minnen

Övrigt som är viktigt för mig