

# MIN LIVSHISTORIE

**Glemmer jeg, så husker du .....**



Mit navn	
Evt. kaldenavn	
Fødselsdag og år	

## INDHOLD:

Forord

1. Lidt om hvem jeg er ..... side 4
2. Baggrund ..... side 5
3. Sådan kommunikerer jeg med andre ..... side 7
4. Aktiviteter i dagligdagen ..... side 8
5. Arbejdslivet ..... side 7
6. Søvn, hvile og samliv ..... side 7
7. Hjemmeliv og bolig ..... side 8
8. Mad og drikke ..... side 8
9. Mine ønsker til pleje og omsorg ..... side 9
  - Livets slutfase ..... side 10
  - Øvrige bemærkninger ..... side 10

## Forord

### Hvorfor skrive sin livshistorie?

At beskrive dit liv er en mulighed for at fortælle hvad der har betydning for dig i stort og småt, for eksempel din baggrund, dine interesser, arbejdslivet og vaner. De tanker og oplysninger som du får samlet her, er viden som er vigtig for dig selv, dine nære og for andre som måske en dag får til opgave at drage omsorg for dig.

Når du bliver ældre, kan du miste noget af hukommelsen eller sproget – et tab som kan true din identitet. Ved at skrive din livshistorie så tidligt som muligt, får du mulighed for selv at præge fortællingen om den person du selv er.

Livshistorien vil være til god hjælp og medvirke til at værne om din ret til selv at bestemme, og vil også kunne bruges ved samarbejdet med hjemmeplejen eller ved evt. indflytning i plejebolig. Vores ønske er at alle mennesker som ikke selv kan, skal kunne støttes til at leve et værdigt liv i overensstemmelse med sine egne ønsker og overbevisning.

Det at skrive sin livshistorie ned har flere formål:

- Styrke identiteten, hvis du har eller skulle få hukommelsesbesvær
- Et materiale med ideer til gode samtale emner
- Medvirke til at finde aktiviteter der giver mening for dig
- At hjælperen har mulighed for at tilpasse hjælp og omsorg efter dine ønsker, hvis du en dag får svært ved at udtrykke dig.

Begynd med at udfylde de punkter, som har størst betydning for dig og vent eventuelt med at svare på spørgsmål, som du ikke syntes er vigtige lige nu. Marker måske det som er ekstra vigtigt, at andre skal respektere.

Fortæl dine nærmeste, hvor hæftet befinder sig, måske kan du skrive notaterne sammen med en, der kender dig.

Du kan også finde dette hæfte på:

<http://www.brondby.dk/Borger/Aeldre/Demens.aspx>

Demenskonsulenterne i Brøndby Kommune 2015

## 1. Lidt om hvem jeg er

Min familie og min bolig (f.eks. lejlighed, hus, have, ejer, lejer)	
Sådan plejer jeg at komme rundt (f.eks. bil, cykel, kørestol, bus, flextrafik)	
Nogle af de vigtigste roller jeg har haft i livet (f.eks. forælder, partner, bedsteforælder, søskende, arbejdskollega, ven)	
Sådan vil jeg gerne fejres, når jeg har fødselsdag (flag, sang, plejer at spise / drikke)	
Højtider der er vigtige for mig (f.eks. religiøse forhold, traditioner, helligdage)	
Dette holder jeg af (f.eks. bestemte aktiviteter, musik, årstider, massage / wellness)	
Dette gør mig bekymret eller bange (f.eks. ensomhed, mørke, hunde, fobier)	
Jeg har gennem livet været aktiv med (f.eks. frivilligt arbejde, kirkeligt arbejde, passe børn / børnebørn, idrætsforening, byggeprojekter, politik, havearbejde, fritidshåndværker)	

## 2. Min baggrund

Fødested og de steder jeg har boet	
Min familie (f.eks. forældres navn og erhverv, søskendes navne, min plads i søskendeflokken)	
Andre vigtige personer (f.eks. naboer, arbejdskolleger, bedste ven, bekendte, forbilleder)	
Skole og uddannelse (f.eks. bedste fag, studiekammerater, uopfyldte ønsker)	
Andre vigtige begivenheder / vendepunkter i mit liv (f.eks. militærtjeneste, rejser, familieforhold)	
Interesser som er – og har været – vigtige for mig	
Ting og emner, der ikke interesserer mig	

### 3. Sådan kommunikerer jeg med andre

Sådan plejer jeg at omgås andre (f.eks. kan jeg lide ironi, synes om diskussioner, er stilfærdig, taler meget)	
Sådan plejer jeg at give og få informationer (f.eks. telefon, internet, mails, sms, radio, TV, avis, breve)	

### 4. Aktiviteter i hverdagen

Det plejer jeg at gøre en almindelig dag	
Disse personer kan jeg lide at foretage mig noget sammen med	
Aktiviteter og opgaver, som er vigtige for mig at deltage i	
Jeg lytter gerne til (radioprogrammer, kunstnere, lydbøger)	
Jeg ser gerne (fjernsynsprogrammer, film)	
Jeg læser gerne (bøger, yndlingsforfattere, aviser, blade)	

## 5. Mit arbejdsliv

Mit seneste arbejde eller beskæftigelse (evt. alder ved pension/efterløn)	
Hvor har jeg i øvrigt været ansat eller arbejdet.	
Hvad har været vigtigt for mig i mit arbejdsliv (f.eks. rutiner, variation, kollegaer, at være forsørger, løn, arbejdsmiljø)	

## 6. Søvn, hvile og samliv

Hvornår står jeg helst op	
Hvornår jeg plejer at gå i seng	
Hvilepauser / middagslur?	
Dette holder jeg af når jeg skal sove (f.eks. drikke the, læse en bog, lytte til radio, mørkt værelse, tændt lampe, bestemt nattøj)	
Vedrørende mit samliv ønsker jeg at andre er opmærksomme på.....	

## 7. Hjemmeliv og bolig

<p>Dette er vigtigt at have med til min eventuelle nye bolig (f.eks. særlige ejendele, møbler)</p>	
<p>Hvem vil jeg gerne have til at hjælpe med min økonomi, hvis jeg ikke kan klare det selv?</p>	

## 8. Mad og drikke

<p>Dette kan jeg lide at spise og drikke (f.eks. livretter, diæter)</p>	
<p>Dette bryder jeg mig ikke om / spiser og drikker jeg ikke (pga. eks. allergi, religiøse forhold)</p>	
<p>Spisevaner (f.eks. rutiner ved måltiderne, anretning af maden, blomster på bordet, høre radio, se TV, læse avis, alene eller sammen med andre)</p>	
<p>Mine vaner ift. slik / søde sager, tobak og alkohol</p>	



## 9. Mine ønsker til personlig pleje og omsorg

<p>Dette er vigtigt for mig vedr. mit ydre (f.eks. hårfarve, barbering, make up, hudpleje)</p>	
<p>Tøj som jeg foretrækker (f.eks. farver, facon, stil, kvalitet)</p>	
<p>Produkter som jeg plejer at bruge (f.eks. barberudstyr, parfume, sæbe og cremer)</p>	
<p>Dette er i øvrigt vigtigt for mig omkring min personlige pleje.</p>	
<p>Jeg ønsker, at følgende inddrages i min pleje (f.eks. pårørende, en anden person der skal høres ved vigtige beslutninger)</p>	
<p>Tilbud, som jeg gerne vil være en del af (f.eks. træning, kulturelle aktiviteter)</p>	

## Om min sidste tid

<p>Jeg har gjort mig følgende tanker og overvejelser om min sidste tid</p>	
--	--

## Øvrige bemærkninger

<p>Dette, synes jeg også er vigtigt for dig at vide om mig (f.eks. indlæggelser, operationer, vaner, livsværdier)</p>	
---	--

## NOTER

## NOTER