

LEDTRÅDAR TILL MIG

UTDRAG OM MITT LIV



Detta häfte tillhör

Namn _____

Jag vill bli kallad _____

Födelseår _____ Födelseort _____

Varje människa är unik och vill leva sitt liv efter egna val.

Men det kan hända att något i framtiden gör att vi inte längre kan berätta hur vi vill göra det. Då är det värdefullt att den informationen kommer till de som då ska hjälpa dig.

- Det är helt valfritt att besvara frågorna eller välja ut vilka frågor du vill svara på.
- Berätta gärna om dig själv, dina vanor, glädjeämnen, sorger och särskilda önskemål.
- Det är också bra att komplettera med fotografier, eller ytterligare information.
- Bra om närstående har vetskap om att du fyllt i detta häfte och var du förvarar det.
- Bra om häftet följer dig i vård och omsorgs kontakter och också vid ev. sjukhusvistelse om du har svårigheter förmedla dig.
- Det du väljer dela med dig av är skyddat av sekretesslagen och är information personalen inte får föra vidare.
- All personal har tystnadsplikt.

Häftet kan fyllas i av dig själv eller gemensamt med din närstående

SÅ HÄR ÄR JAG

Ord som beskrivit mig som person tidigare i livet – kryssa för det som stämmer

Utåtriktad	Blyg	Allvarsam	Gadlynt
Social	Tystlåten	Försiktig	Nyfiken
Pratglad	Allvarlig	Skämtsam	Omtänksam
Trygg	Orolig	Ivrig	Otålig
Punktlig	Nedstämd	Känslös	Kreativ
Kramig	Reserverad	Noggrann	Ironisk
Snäll	Tålmodig	Inåtvänd	Filosofisk

Ord som beskriver mig som person i nutid – kryssa för det som stämmer

Utåtriktad	Blyg	Allvarsam	Gadlynt
Social	Tystlåten	Försiktig	Nyfiken
Pratglad	Allvarlig	Skämtsam	Omtänksam
Trygg	Orolig	Ivrig	Otålig
Punktlig	Nedstämd	Känslös	Kreativ
Kramig	Reserverad	Noggrann	Ironisk
Snäll	Tålmodig	Inåtvänd	Filosofisk

Berätta gärna mer, vem du är som person: _____

Stryk under det som stämmer

Jag tycker om att delta i gruppaktiviteter:	Ja	Ibland	Nej
Jag är helst ensam och trivs med det:	Ja	Ibland	Nej
Kroppskontakt uppskattas:	Ja	Ibland	Nej

Kommentarer

Det här gör mig glad ex personer, situationer, aktiviteter

Det här gillar jag inte ex personer, situationer, aktiviteter

Personer/relationer som varit eller är betydelsefulla för mig. (Ex familjemedlemmar, släkt, vänner arbetskamrater, husdjur) Namn och relation

Detta kan göra jag upplever mig orolig rädd eller upplever obehag (Ex ljud, situationer, saker eller annat)

Om jag blir orolig kan det lugna mig genom att – stryk under det som stämmer

Prata lugnande	Ta en promenad	Sjunga med mig	Krama mig
Kamma mitt hår	Läsa högt	Låta mig vara ifred	Se på tv
Dansa med mig	Massage	Annat:	

Det här delar jag med mig vad gäller min andliga/religiösa, kulturella, politiska och sexuella läggning

Modersmål och andra språk jag haft/har



MAT OCH DRYCKESVANOR

Tider jag oftast följer:

Frukost _____ Förmiddagsfika _____

Lunch _____ Eftermiddagsfika _____

Kvällsmat _____ Extra kvällsmål _____

Annat

Mat jag tycker om – kryssa för det du gillar – stryk över sådant du ogillar

Fisk	Kött/köttfärs	Fågel	Korv
Skaldjur	Inälvsmat	Ägg	Ostprodukter
Mjölksprodukter	Svamp	Potatis	Pasta
Pizza	Ris	Böner/linser	Kokta grönsaker
Råa grönsaker	Soppa	Desserter	Fikabröd
Glass	Frukt	Bär	Hårt bröd
Mjukt bröd	Godis	Snacks	Kaffe
Te	Öl		

Matallergier eller specialkost (ex vegetarian, glutenfritt, laktosfritt mm)

Favoritmat/dryck

Mat/dryck jag inte tycker om (maträtter, kryddor, konsistenser mm)

MIN VARDAG INTRESSEN OCH HYGIEN

Dessa aktiviteter gjorde jag en vanlig dag förr – kryssa för det som stämmer

Promenader	Lyssnar på radio	Tittar på tv	Läser tidning
Bakar	Lagar mat	Motionerar	Trädgård
Mekar	Korsord	Umgås med andra	Arbetade
Städade	Sociala medier	Spelar instrument	

Annat:

Högtider och traditioner som varit viktiga för mig:

Dessa aktiviteter gör jag nu en vanlig dag – kryssa för

Promenader	Lyssnar på radio	Tittar på tv	Läser tidning
Bakar	Lagar mat	Motionerar	Trädgård
Mekar	Korsord	Umgås med andra	Arbetade
Städade	Sociala medier	Spelar instrument	

Annat:



Intressen och hobbies – kryssa för

Naturen/friluftsliv	Svamp/bärplockning	Trädgård/Blommor
Jakt/fiske/skytte	Snickerier	Fotografering
Matlagning/bakning	Sport	Dans
Meditation/yoga	Sång/Musik	Kläder/Mode
Konst/hantverk	Promenader	Teater
Resor	Motion/idrott	Museum
Historia/kulturer	Släktforskning	Rita/måla
Skidor	Cykling	Korsord
Lyssna på radio/Musik	Titta på tv	Antikviteter
Handarbete	Sällskapsspel/kortspel	Heminredning
Umgås med vänner	Golf	Cykling
Läsa	Djur	Föreningsliv
Familjen	Simning	

Samlat på: _____

Spelat instrument: _____

Annat _____

Musik jag gärna lyssnar på – kryssa för det du gillar & dra streck över sådant du ogillar

Jazz	Klassiskt	Visor	Pop
Musikal	Dansband	Schlager	Blues
Country	Disco	Punk	Rock
Reggae	Opera	Gospel	Rockabilly

Annat _____

Favoritartister:

Tv och radioprogram jag gillar:

Tv och radioprogram jag ogillar:

Så här brukar jag sköta min hygien (dusch, tvätta, bada, hur ofta, produkter)

Så brukar jag tvätta håret (hur ofta, produkter)

Mitt hår (frisyr, rullat, bena, fönat, färga håret, frisör mm)

Hygien utseende (rakning – hur ofta, med vad, plock hår – hur ofta var, smink, nagellack, smycken)

Kläder jag trivs bäst i (byxor, jeans, klänning, myskläder, hatt, kjol mm)

Viktiga morgon och/eller kvällsrutiner (ex morgonpigg, kvällspigg eller annat som är extra viktigt för dig)

Vanor för att underlätta för mig att sova/somna – kryssa för det som stämmer

Mörklagt	Gardiner fördragna	Tänd lampa
Svalt i rummet	Varmt i rummet	Sockar på fötterna
Nattkläder	Läsa	Äta något innan sängdags
Sängfösare	Vatten på sängbord	Lyssna på musik/radio
Fot/handmassage	Kvällsbön	

Sida jag lättast somnar på _____

Annat

Vanor då jag vaknar på natten eller på morgonen (ex vill äta dricka något direkt, vill gå på toalett direkt, vill ligga och dra mig)

Min integritet (ex ostörd tid, dela bädd med min partner)

Dessa personliga tillhörigheter är speciellt viktiga för mig

MINA ERFARENHETER OCH UPPLEVELSER

Då jag var barn gillade jag – kryssa för det som stämmer

Musik/sång	Läsa	Fantasilekar	Skolan
Rita/måla	Handarbete	Snickra	Bada
Leka med andra	Mamma	Pappa	Mormor
Farmor	Morfar	Farfar	Skriva
Räkna	Sport	Spela spel	

Annat _____

Skolor jag gått på (ex skolans namn, var, minnen från skoltid)

Platser jag bott på

Min familj som barn (ex föräldrar, syskon, stämning i hemmet)

Min familj som vuxen (Ex make/make/särbo/sambo, barn, barnbarn, namn och förhållande)

Livshändelser som påverkat mig som jag vill dela med mig av (ex glada, sorgliga, viktiga händelser som påverkat på ett särskilt sätt)

Erfarenheter av krig, värnplikt, militärtjänstgöring

Yrken jag haft (ex hemmafru, lantbrukare, läkare, affärsbiträde)

Resor jag gjort och minnen från dem

Drömmar som jag har eller har haft

Guldkanter för mig är (ex kramar, godsaker, cafe/restaurang, vistas i naturen)



Avesta Kommun 2022

