

Udarbejdelse af livshistorie
samt daglige vaner og rytmer



Ringsted
Kommune

Min livshistorie og daglige vaner/rytmer



Livshistorie og daglige vaner/rytmer

Når du kortlægger vigtige begivenheder, værdier, daglig rytme og vaner får hjemmeplejen og plejecentrene mulighed for at tilrettelægge omsorgen, så der tages hensyn til og udgangspunkt i dit hidtidige liv.

Du kan bruge denne skabelon til at skrive i eller som inspiration. Du kan gøre det alene, men også gerne sammen med et familiemedlem, en god ven eller et plejepersonale.

Denne livshistorie tilhører:

Skrevet af:

I samarbejde med:

Dato:

Oversigt over personer, der har stor betydning for mig. Det kan eksempelvis være børn, oldebørn og venner.

Denne oversigt laves med henblik på at huske begivenheder som eksempelvis fødselsdage, bryllupsdatoer og dødsdatoer.

Min barndom og ungdom

Mit fødested og barndomshjem

Beskrivelse af dit fødested og årstal. Hvordan var dit barndomshjem? Hvad husker du fra barndomshjemmet? Hvad har der gennem årene været snakket om i dit barndomshjem? Var der dyr i hjemmet?

Mine forældre

Beskrivelse af dine forældre - herunder deres navn, alder, stilling og eventuelt dødsår. Er der særlige persontræk ved dine forældre, som du kan huske?

Mine bedsteforældre

Beskrivelse af dine bedsteforældre – herunder deres navn, alder, stilling, bosted. Hvem var de? Har du været på ferie med dem eller boet sammen med dem?

Mine søskende

Beskrivelse af dine søskende – herunder navn, rækkefølge, fødselsdag, stilling og eventuelt dødsår. Er der særlig meget kontakt til én? Hvad er jeres bedste minde?

Andre centrale personer fra min barndom

Var der andre personer, der betød meget for dig i din barndom?

Min skoletid

Beskrivelse af din skoletid – herunder blandt andet din skole og dit yndlingsfag. Hvordan var din skoletid? Er der specielle episoder, du husker eller lege, du var glad for?

Jeg flytter hjemmefra

Hvornår flyttede du hjemmefra? Hvor flyttede du hen og med hvem? Var du ude og tjene?

Mine ungdomsvenner

Er der nogen venner, som du specielt husker fra din barndom og ungdom?

Traditioner i barndommen

Hvordan fejrede I højtiderne, da du var barn? Havde I nogle særlige traditioner – eksempelvis fødselsdagstraditioner, sommerudflugter, ferier osv.? Traditioner og begivenheder, der har haft betydning senere i dit liv.

Begivenheder i barn- og ungdom, du specielt husker

Er der nogle begivenheder, der har påvirket dig følelsesmæssigt og som har gjort dig særlig glad, stolt, ked af det, angst? Det kan eksempelvis være fødsler, konfirmation, dødsfald, ildebrand, ulykker, krige.

Mit voksenliv

Min ægtefælle

Beskrivelse af din nuværende/seneste ægtefælle – herunder navn, alder og stilling. Hvor mødte I hinanden henne og hvornår blev I gift?

Min svigerfamilie

Beskrivelse af din svigerfamilie – herunder navne og alder. Hvordan var dit forhold til dem?

Mine bosteder

Hvor har du boet henne i dit voksenliv? Boede du i hus eller lejlighed? Byen eller egnen?

Mine børn

Beskrivelse af dine børn – herunder navn, alder, fødselsdag og rækkefølge. Er der oplevelser fra din børns opvækst, som du særligt husker?

Mine børns liv

Beskrivelse af dine børns liv. Hvem er dine børn gift med? Hvor arbejder de? Har de fået børn? Er der andre særlige forhold?

Mine venner og naboer

Har du haft nogle naboer eller venner, som du særligt husker? Hvad var deres navne og jeres relation til hinanden? Hvad lavede I sammen? Er der nogen, du stadig har god kontakt til?

Vores traditioner

Havde I nogle særlige traditioner i familien ved højtider, fødselsdage eller noget helt tredje?

Vores ferier

Har I været på ferier? Hvor tog I hen? Var det hjemme, i telt, i udlandet, sommerhus, hos familien?

Mit arbejdsliv

Beskrivelse af dit arbejdsliv – herunder dine tidligere stillinger på arbejdsmarkedet. Hvad var du mest optaget af?

Arbejdsfordeling i hjemmet

Hvordan var arbejdet i familien fordelt? Hvem ordnede de huslige pligter og hvem passede børnene? Hvad med økonomi, have, bilen osv.?

Mine interesser og hobbyer

Hvilke interesser har du? Deler du/har du delt din interesse med nogen? Var du medlem af nogle særlige foreninger?

Dit samvær med andre

Hvordan har dit samvær været sammen med andre? Har du holdt af at være alene eller har du nydt selskabet fra andre?

De største begivenheder i dit voksenliv

Hvilke begivenheder har påvirket dig meget følelsesmæssigt og givet anledning til sorg eller glæde? Er der en historie, der altid er blevet fortalt i familien?

Din religion

Hvad er din trosretning? Har din religion haft en stor betydning for det? Har du specielle ønsker ved livets afslutning? Vil du have besøg af præsten?

Mine foretrukne

Foretrækker / bryder mig ikke om: mad, drikke og søde sager

Foretrækker / bryder mig ikke om: rygning og alkohol

Foretrækker / bryder mig ikke om: tøj, farver, stoftyper

Foretrækker / bryder mig ikke om: radio, TV, musik, aviser, ugeblade

Min daglig rytme og vaner

Rækkefølgen er vigtig for alle punkter.

Morgen

Hvad tid vågner/vækkes du? Hvad er din rutine i forhold til hygiejne, make-up, barbering, toiletbesøg, morgenmad? Lytter du til radio eller læser avis?

Ønsker omkring mit udseende

Hvad er dine ønsker i forhold til make-up, hår/frisør, negle/neglelak/foddame, bad og tøj?

Formiddag

Hvad laver du om formiddagen? Får du nogle særlige mellemmåltider/drikke?

Frokost

Hvornår spiser du frokost? Kan du bedst lide kold eller varm mad? Hvem laver din mad? Hvad drikker du til maden?

Eftermiddag

Hvad laver du om eftermiddagen? Får du nogle særlige mellemmåltider/drikke?

Aftensmad

Hvornår spiser du aftensmad? Kan du bedst lide kold eller varm mad? Hvem laver din mad? Hvad drikker du til maden?

Resten af aftenen

Hvad kan du godt lide at lave om aftenen efter mad? Hvor opholder du dig mest?

Ved sengetid

Hvad tid går du i seng? Hvad er din rutine? Hvordan ligger du i sengen? Læser du, inden du skal sove? Får du nogen piller?



Ringsted
Kommune

Ringsted Kommune

Social- og Sundhedscenter
Myndighedsenheden

Amtstue Allé 71
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 79 00

Mail: myndighedsenheden@ringsted.dk

www.ringsted.dk

September 2020

Hvis du ønsker at sende følsomme eller fortrolige oplysninger til Ringsted Kommune, eksempelvis dit cpr.nr., oplysninger om dine helbredsforhold eller økonomiske situation kan du gøre det via e-boks.

