

Lär känna mig  
**Min levnadsberättelse**

Jag heter: \_\_\_\_\_



## Alla människor lever sitt liv och varje liv är unikt

Att leva ett meningsfullt liv är viktigt för oss alla. Du har självklart rätt att bestämma och känna dig delaktig i hur din vardag ska se ut.

När du själv inte kan, eller har svårt att berätta är det bra att ha skrivit ner saker och händelser som  *varit* och  *är* viktiga för dig. Det är valfritt att besvara frågorna och i den utsträckning du själv vill.

Informationen är mycket värdefull för oss som ska hjälpa dig. Den är ett verktyg som hjälper oss att lära känna och förstå dig bättre, genom att vi får en liten inblick i ditt liv. Då vet vi hur du vill ha det i fortsättningen och du kan få en så god livskvalitet som möjligt.

Berätta om dig själv, dina vanor, glädjeämnen, sorger, drömmar och särskilda önskemål. Du får gärna komplettera med egna fotografier och berättelser med mera. De personer som förekommer i levnadsberättelsen, anges enbart med förnamn.

Vid första kontakten som du har med till exempel kommunens vård och omsorg, tala gärna om att du har denna information.

Materialet är skyddat av sekretesslagen vilket innebär att personalen inte får föra vidare information om dig. All personal har dessutom tystnadsplikt.

De som hanterar dina personuppgifter är personal på omsorgsavdelningen i Vellinge kommun samt leverantörer som har anlåtats av kommunen. Vi använder avsedda system för hantering och lagring av dina personuppgifter och samlar endast in relevant information utifrån aktuell behandling. Endast de personer inom Vellinge kommun som behöver hantera dina personuppgifter har tillgång till dessa. Vänligen se bilaga om GDPR. (General Data Protection Regulation)

Tack!

Jag godkänner härmed att denna information används som ett redskap/verktyg mellan mig och de som är mig behjälpliga. Jag ger mitt samtycke till att uppgifter om mig och mina närstående i informationsmaterialet får delges berörda personer, om vård och omsorgsinsatser blir aktuella.

---

Datum

Namn

Namn och relation på person som fyllt i levnadsberättelsen om den är ifylld av någon annan än personen själva.

---

Namn	Personnummer
Modersmål/Hemspråk	Telefon
Adress	E-postadress

### **Min familj, vänner, bostad mm**

Civilstånd – make/maka/sambo/särbo/tidigare partner, ev. skilsmässa

---

---

---

---

---

---

Barn och barnbarn med ev. respektive – födelseår och bostadsort och hur mycket kontakt vi har/haft/vill ha

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

Betydelsefulla personer när jag var barn och under min uppväxttid

---

---

---

---

---

---

---

---

Platser jag bott på och hur

---

---

---

---

---

---

---

---

Mina skolor/utbildningar – namn och ort

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yrkesliv, arbeten jag haft – ort och trivsel

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

Krigsupplevelser

---

---

---

Husdjur – namn och vilken typ av djur

---

---

---

Så här transporterar jag mig (körkort, bilar du har/haft, färdtjänst, hjälpmedel mm.)

---

---

---

## Intressen och hobby

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bär/svampplockning   | <input type="checkbox"/> Snickeri               | <input type="checkbox"/> Matlagning/bakning        |
| <input type="checkbox"/> Trädgård/blommor     | <input type="checkbox"/> Jakt/fiske/skytte      | <input type="checkbox"/> Fotografering             |
| <input type="checkbox"/> Gå i affärer         | <input type="checkbox"/> Sport                  | <input type="checkbox"/> Handarbete/hantverk       |
| <input type="checkbox"/> Promenader           | <input type="checkbox"/> Sällskapsspel/kortspel | <input type="checkbox"/> Kläder och mode           |
| <input type="checkbox"/> Spel/tips/trav/bingo | <input type="checkbox"/> Böcker                 | <input type="checkbox"/> Motor/teknikintresse      |
| <input type="checkbox"/> Data/TV-spel         | <input type="checkbox"/> Dans                   | <input type="checkbox"/> Skriva dikter/berättelser |
| <input type="checkbox"/> Resor                | <input type="checkbox"/> Föreningsliv           | <input type="checkbox"/> Språk/kulturer            |
| <input type="checkbox"/> Sång och musik       | <input type="checkbox"/> Datorer/annan teknik   | <input type="checkbox"/> Heminredning/dekoration   |
| <input type="checkbox"/> Målning/teckning     | <input type="checkbox"/> Motion/idrott          | <input type="checkbox"/> Friluftsliv               |
| <input type="checkbox"/> Samlar på:           | _____   |  |

Annat \_\_\_\_\_

Kommentarer till Intressen och hobby (t ex blommor du inte tycker om,  
musikinstrument du spelar)

---

---

---

---

Beskriv din musiksmak nu och tidigare

---

---

---

---

Musik jag *inte* tycker om

---

---

---

---

Favoritartister, författare och skådespelare

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

Tv- och radioprogram som jag tycker om

---

---

---

---

---

Tv- och radioprogram jag *inte* tycker om

---

---

---

Kultur jag är intresserad av

- |   |   |                                     |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Film/Bio             | <input type="checkbox"/> Teater           | <input type="checkbox"/> Konserter  |
| <input type="checkbox"/> Musikal              | <input type="checkbox"/> Museum           | <input type="checkbox"/> Litteratur |
| <input type="checkbox"/> Konst                | <input type="checkbox"/> Opera            | <input type="checkbox"/> Språk      |
| <input type="checkbox"/> Arkitektur/byggnader | <input type="checkbox"/> Mode/formgivning | <input type="checkbox"/> Matlagning |

Annat: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Min personlighet genom livet och nu

- |                                     |                                   |                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Utåtriktad | <input type="checkbox"/> Social   | <input type="checkbox"/> Glad      |
| <input type="checkbox"/> Pratglad   | <input type="checkbox"/> Blyg     | <input type="checkbox"/> Tystlåten |
| <input type="checkbox"/> Försiktig  | <input type="checkbox"/> Orolig   | <input type="checkbox"/> Positiv   |
| <input type="checkbox"/> Ledsen     | <input type="checkbox"/> Noggrann | <input type="checkbox"/> Skojfrisk |

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 mm.

---

---

---

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

---

---

---

---

---



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

---

---

---

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

---

---

---

## Vanor och önskemål

Jag är:  Högerhänt  Vänsterhänt

Frusen av mig  Varm av mig

Bad/dusch  
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 m m)

---

---

---

---

### Sömn och vila

- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Morgonpigg                   | <input type="checkbox"/> Morgontrött  | <input type="checkbox"/> Vaknar ofta/helst kl. _____  |
| <input type="checkbox"/> Kvällspigg                   | <input type="checkbox"/> Kvällstrött  | <input type="checkbox"/> Vill lägga mig ca. kl. _____ |
| <input type="checkbox"/> Lättväckt                    | <input type="checkbox"/> Sover tungt  | <input type="checkbox"/> Van att vila middag          |
| <input type="checkbox"/> Vill gärna ligga och dra mig |                                       | <input type="checkbox"/> Vill gärna komma upp direkt  |
| Van att gå i och ur sängen på:                        | <input type="checkbox"/> Vänster sida | <input type="checkbox"/> Höger sida                   |

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

---

---

---

---

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mörklagt       | <input type="checkbox"/> Tänd lampa     | <input type="checkbox"/> Nattkläder                       |
| <input type="checkbox"/> Svalt i rummet | <input type="checkbox"/> Varmt i rummet | <input type="checkbox"/> Lyssna på radio/tv som har timer |
| <input type="checkbox"/> Vattenglas     | <input type="checkbox"/> Sängfösare     | <input type="checkbox"/> Något att äta innan sänggående   |

Annat, t ex sovställning, en eller flera kuddar

---

---

---

---

**Tand/munvård**

- Egna tänder       Inplantat       Hel/del protes

Borstar tänderna (antal ggr/dag, före eller efter måltid m m)

---

Använder följande munvårdsprodukter (muskölj, speciell tandkräm, tandstickor)

---

---

Känsliga tandhalsar som isar lätt       Ja       Nej

Tandläkare/tandhygienist jag går till

---

**Klädvanor, makeup, hår, rakning**

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 mm.

---

---

---

---

Använder makeup – vad, när och märke

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Nagelvård – klippning mm.

---

---

---

Synhjälpmedel jag har – glasögon, optiker, förstoringsglas, extra stark lampa mm.

---

---

---

Hörsel – bra, dålig, ev. hjälpmedel

---

---

Hörselcentral/audionom jag går till

---

## Mat, dryck och måltidsvanor

Jag är allergisk mot:

---

---

---

Jag är noga med att alltid tvätta händerna före och efter måltid  Ja  Nej

Jag vill äta:

Långsamt

Fort

Ensam

Gemensamt

Vid dukat bord

På bricka

### Mina matvanor ser ut så här – ungefärliga klockslag, drycker mm.

Frukost

---

---

---

Förmiddagsfika

---

---

---

Lunch

---

---

---

Eftermiddagsfika

---

---

---

Middag/kvällsmat

---

---

---

Extra kvällsmål:

---

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

---

---

---

---

---

Mat jag tycker om (huvudrätt, dessert, smak m m)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Vanor jag tänker fortsätta med resten av livet! Godis, tobak, kaffebröd, alkohol m.m  
– när, var och hur ofta och vilken/vilka sorter

---

---

---

---

---

---

## Övrigt som är viktigt för mig

Det här vill jag alltid ha i mitt hem – ägodelar så som möbler, tavlor, foton, minnen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

När jag inte längre klarar av att sköta ekonomi och andra papper, vill jag att nedanstående person/personer hjälper mig

---

---

---

---

---

Jag har en god man som sköter min ekonomi. Min gode man heter

---

---

Jag har skrivit en framtidsfullmakt som förvaras

---

När viktiga beslut ska fattas om mig vill jag att nedanstående person/personer tillfrågas

---

---

---

---

---

Jag är/har varit orolig, rädd, bekymrad för

---

---

---

---

Känd smärta/värk (fysisk och psykisk)

---

---

---

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

---

---

---

---

Övriga önskemål/behov jag har – knacka/ring innan ni går in, bemötande, personal, promenader/utevistelse, aktivering, meningsfull vardag mm.

---

---

---

---

Vilka är dina tankar kring livet och döden?

---

---

---

---

Vad kommer vara viktigt för dig när du är döende?

---

---

---

---

Vid min bortgång önskar jag att min levnadsberättelse ska:

Makuleras

Ges till anhörig

Namn på anhörig som min levnadsberättelse ska överlämnas till:

---



## **Information till dig gällande nya dataskyddsförordningen som vill delge oss uppgifter till din levnadsberättelse.**

Sedan den 25 maj 2018 gäller den nya dataskyddsförordningen (även kallad GDPR – General Data Protection Regulation) som har ersatt den svenska personuppgiftslagen (PUL).

Levnadsberättelsen används för att kunna ge personer med demenssjukdom en personcentrerad vård och omsorg. Genom kunskap om vem personen varit och hur personen levt sitt liv, kan personalen stödja personens identitet, vilket kan lindra att oro och ångest uppstår. Personal inom hälso- och sjukvård och social omsorg (vård och omsorg) kan genom tillgång till personens levnadsberättelse arbeta identitetsstärkande och personcentrerat och stärka självkänslan hos personer med demenssjukdom.

Vård- och omsorgspersonalen får genom, bland annat, levnadsberättelsen kunskap om vem personen är och har varit. Vård- och omsorgspersonalen får förståelse för hur de kan bemöta personer med demenssjukdom på bästa sätt, stödja kvarvarande funktioner och planera dagen utifrån personens önskemål. Levnadsberättelsen är frivillig att fylla i men erbjudandet ska ges till de demenssjuka personer i Vellinge kommun som kommer i kontakt med Vård och Omsorg. Levnadsberättelsen är personlig och tar upp olika egenskaper och vanor, både sådant som har gett glädje och välbefinnande men även händelser som skapat sorg och smärta. Att skriva ner både positiva och negativa upplevelser är viktigt för att få en helhetssyn och för att bättre kunna bemöta och förstå personer med demenssjukdom.

Myndigheten Vård- och Omsorg i Vellinge kommun arbetar efter modellen IBIC som står för individens behov i centrum, IBIC. Med IBIC får den enskilde och hans/hennes närstående ökade möjligheter att medverka i utredning, planering och uppföljning av stödet i det dagliga livet. Levnadsberättelsen är frivillig att fylla i men erbjudandet ska ges till personer med demenssjukdom boende i Vellinge kommun som kommer i kontakt med Vård- och omsorg.

Av 1 kapitlet 1 § tredje stycket i Socialtjänstlagen (2001:453) framgår det att verksamheten ska bygga på respekt för människors självbestämmande och integritet. Den nämnd som har ansvar för verksamhet inom socialtjänsten eller den som yrkesmässigt bedriver enskild verksamhet bör beakta följande aspekter för att se till att äldre personers privatliv och integritet respekteras: Personalen värnar om att den äldre personen får leva sitt liv i enlighet med sin personlighet och identitet.

Levnadsberättelsen ska följa dig från ordinärt boende, korttidsboende till vård och omsorgsboende och ska vara ett levande material som ska fyllas i vid förändringar. Myndigheten vård och omsorg arbetar utifrån socialtjänstlagen samt hälso- och sjukvårdslagen och är den nämnd som är personuppgiftsansvarig. Vi som arbetar utifrån socialtjänstlagen i Vellinge kommun samlar in och lagrar de personuppgifter som du lämnar för att kunna utreda, fatta beslut och verkställa insatser

enligt socialtjänstlagen, hantera avgifter till den enskilde samt ersättning till utförare, registrera kö och boende på vård- och omsorgsboende, registrera brukare på korttid, genomföra social utredning, anmäla om god man samt arbeta med statistik, uppföljning och kvalitetssäkring. Behandling som sker är insamling, hantering, lagring, överföring och radering.

De personuppgifter som oftast behandlas för ändamålet är: namn, personnummer, telefonnummer, civilstånd, folkbokföringsdatum, finansiell information, ansökan till utbildning, praktikbedömning inklusive resultat, beslut med tillhörande underlag, tid, hälsotillstånd med tillhörande listor, individuella planer, insatser, diagnoser, underlag från andra professionella och företagskontakter (AmS).

Personuppgiftsansvarig för denna behandling är Omsorgsnämnden som kan kontaktas på [vellinge.kommun@vellinge.se](mailto:vellinge.kommun@vellinge.se). Enligt Dina personuppgifter gallras 5 år efter att ärendet avslutats med undantag för personer födda dag 5, 15 och 25 som bevaras för alltid enligt arkivlagen.

Vi som arbetar utifrån hälso- och sjukvårdslagen samlar vi in och lagrar personuppgifter om dig för att utföra kommunal hälso- och sjukvård, registrera i nationella register samt arbeta med statistik, uppföljning och kvalitetssäkring. Behandling som sker är insamling, hantering, lagring, överföring och radering. De personuppgifter som behandlas sker med stöd av avtal, rättslig förpliktelse, myndighetsutövning och samtycke.

Dina personuppgifter kommer att lagras i våra verksamhetssystem Procapita omsorg, LifeCare och Sharepoint samt i HSL-pärm och pärm i dokumentskåp. Dina personuppgifter kommer hanteras av Omsorgsavdelningen.

Personuppgiftsansvarig för denna behandling är Omsorgsnämnden som kan kontaktas på [vellinge.kommun@vellinge.se](mailto:vellinge.kommun@vellinge.se). Dina personuppgifter gallras 10 år efter att ärendet avslutats, med undantag för dokument i pärm som gallras när de blir inaktuella.

Om du väljer att fylla i och registrera din levnadsberättelse via e-tjänst utifrån Vellinge kommuns hemsida, lämnas ingen fysisk information om dataskyddsförordningen då du i samband med registreringen lämnar sitt samtycke. Du har alltid rätt att återkalla ditt samtycke till levnadsberättelse vare sig du har fyllt i den i pappersform eller du har fyllt i den elektroniskt.

Du som fyller i levnadsberättelsen har alltid rätt att begära tillgång till denna och det är du som avgör om rättelse eller radering av personuppgifter ska ske. Du som fyller i levnadsberättelsen i pappersform eller registrerar på elektroniskt har rätt att begära begränsningar eller invända mot behandling av rätten till dataportabilitet.

Vellinge kommun hanterar dina personuppgifter i enlighet med dataskyddsförordningen och behåller inte personuppgifter du har lämnat in längre än nödvändigt.

Mer information om hur vi behandlar personuppgifter, om dina rättigheter och om Dataskyddsförordningen finns på [www.vellinge.se/personuppgifter](http://www.vellinge.se/personuppgifter).

Dataskyddsombudet för Vellinge kommun nås på [dataskydd@sydarkivera.se](mailto:dataskydd@sydarkivera.se) eller 0410-73 30 00.