



# Lär känna mig

Boken om mig





## Alla människor vill leva sitt liv och varje liv är helt unikt

Att leva ett meningsfullt liv är viktigt för oss alla. 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.

Informationen är mycket värdefull för alla som ska hjälpa dig. Din berättelse 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 därmed kan vi ge dig en så god livskvalitet som möjligt.

- Det är valfritt att besvara frågorna och i den utsträckning du själv vill.
- Berätta om dig själv, dina vanor, glädjeämnen, sorger, drömmar och särskilda önskemål. Du får gärna komplettera med egna fotografier och berättelser med mera.
- Informera gärna någon närstående om att du fyllt i detta dokument och var det ligger i ditt hem. 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 tystnadsplikt.

Tack!

Denna bok tillhör

Namn: \_\_\_\_\_

Jag kallas för: \_\_\_\_\_

Födelseår: \_\_\_\_\_ Födelseort: \_\_\_\_\_

*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

\_\_\_\_\_  
Namnteckning





## 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/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/har haft/vill ha

---

---

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

---

---

---

---

Betydelsefulla personer när jag var barn och under min uppväxttid

---

---

---

Platser jag bott på och hur jag bott (villa, radhus, lägenhet, sommarstuga osv)

---

---

---

Mina skolor/utbildningar – namn och ort

---

---

---

Yrkesliv, arbeten jag haft – ort och trivsel

---

---

---

---

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

---

Husdjur – namn och vilken typ av djur

---

---

---

Livsåskådning/religion – utövar den aktivt? Det här är viktigt att ta hänsyn till utifrån min tro

---

---



## Intressen och hobby

Bär/svamplockning	Snickeri	Matlagning/bakning
Trädgård/blommor	Jakt/fiske/skytte	Fotografering
Sport	Handarbete/hantverk	Bio/film
Promenader	Sällskapsspel/kortspel	Korsord
Böcker/tidningar	Kläder/mode	Gå i affärer
Sång och musik	Spel/tips/trav/bingo	Djur
Dans	Motion/idrott	Umgås med vänner
Friluftsliv	Cykling	Skriva dikter/berättelser
Resor	Föreningsliv	Språk/kulturer
Data/sociala medier	Golf	Heminredning/dekoration
Målning/teckning	Antikviteter/nostalgi	Vinprovning
Lyssna på radio	Se på TV	Spela instrument
Motor/teknikintresse	Museum	Arkitektur/formgivning
Teater	Konst	

Annat \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Det här tycker jag om att göra en vanlig dag

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jag samlar/har samlat på

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kommentar till stycket "Intressen och hobby" (tex blommor jag INTE tycker om, musikinstrument jag spelar)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 att titta på

---

---

TV- och radioprogram som jag *INTE* vill titta på

---

---



## Min musikstil/-smak

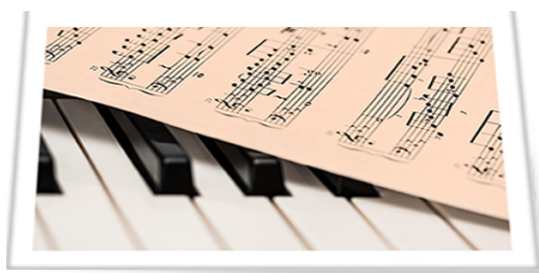
Jazz	Klassiskt	Visor	Pop
Musikal	Schlager	Folkmusik	Rap
Country	Disco	Blues	Dansband
Reggae	Hiphop	Rockabilly	Gospel
Opera/operett	Hårdrock	Annat	

Musik jag *INTE* tycker om

---

---

---





## Min personlighet genom livet och nu

Utåtriktad	Social	Glad	Pratglad
Blyg	Tystlåten	Försiktig	Orolig
Positiv	Ledsen	Noggrann	Skjofrisk
Tålmodig	Otålig	Ivrig	Allvarlig
Omtänksam	Trygg	Snäll	Nyfiken
Punktlig	Lätt för att bli orolig		



Beskriv gärna din personlighet lite ytterligare, hur du är som person

---

---

Jag tycker om att delta i gruppaktiviteter                      Ja                      Nej

Jag är van att vara ensam och trivs med det                      Ja                      Nej

Kroppskontakt är viktigt för mig                      Ja                      Nej

Kommentar

---

---

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

---

---

Det här tycker jag INTE om – personer, situationer, aktiviteter mm

---

---

---

## Vanor och önskemål

Jag är: Högerhänt Vänsterhänt  
Frusen av mig Varm av mig

### Bad/dusch

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 mm)

---

---

---

### Tand- och munvård

Egna tänder Implantat Hel/delprotes

Jag borstar mina tänder (antal ggr/dag, före eller efter måltid mm)

---

---

Jag använder följande munvårdsprodukter (munskölj, speciell tandkräm, tandstickor)

---

---

Jag har känsliga tandhalsar som isar lätt Ja Nej

## Hygien

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

---

---

---

Fotvård – hos vem, hur ofta mm

---

---

Nagelvård – klippning mm

---

---



## Sömn och vila

Morgonpigg

Morgontrött

Vaknar ofta/helst kl \_\_\_\_\_

Kvällspigg

Kvällstrött

Vill lägga mig ca kl \_\_\_\_\_

Lättväckt

Sover tungt

Van att vila middag

Jag vill gärna ligga och dra mig

Jag vill gärna komma upp direkt

Jag är van att gå i och ur sängen på \_\_\_\_\_ sida

Toalettbesök nattetid

---

---

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

Mörklagt

Tänd lampa

Nattkläder

Svalt i rummet

Varmt i rummet

Lyssna på radio/tv som har timer

Vattenglas

Sängfösare

Något att äta innan sänggående

Annat, tex sovställning, en eller flera kuddar

---

---

---



## Klädvanor, makeup, hår och 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

---

---

Jag klipper mig hos

---

Jag använder makeup – vad, när och märke

---

---

---

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

---

---



## Syn, hörsel och förflyttning

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

---

---

---

---

### Hörsel

Min hörsel är:

Bra

Nedsatt

Dålig

Hörselhjälpmedel jag använder

---

---

---

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

---

---

---

---

Jag behöver följande hjälp vid förflyttning

---

---

---



## Mat, dryck och måltidsvanor

Jag är allergisk mot eller tål INTE

---

---

Jag äter följande specialkost (gluten, laktosfritt, vegetariskt mm)

---

---

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

Ja

Nej

Jag vill äta

Långsamt

Fort

Ensam

Gemensamt

Vid dukat bord

På bricka



### Mina matvanor ser ut så här - ungefärliga klockslag

Frukost: \_\_\_\_\_

Förmiddagsfika: \_\_\_\_\_

Lunch: \_\_\_\_\_

Eftermiddagsfika: \_\_\_\_\_

Middag/kvällsmat: \_\_\_\_\_

Extra kvällsmål: \_\_\_\_\_

Övriga mat, dryck eller måltidsvanor

---

---

### Det här tycker jag om att äta

Fisk

Kött/köttfärs

Kyckling

Korv

Skaldjur

Potatis

Ris

Pasta

Sallad

Kokta grönsaker

Råa grönsaker

Bönor

Ägg

Mjölksprodukter

Ostprodukter

Svamp

Frukt

Bär

Glass

Fikabröd

Godis/sötsak

Desserter

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

---

---

---

---

Mat och dryck som jag tycker extra mycket om (huvudrätt, dessert, smak mm)

---

---

---

---

Mat jag INTE tycker om/INTE vill ha (även kryddor)

---

---

---

---

Vanor som jag tänker fortsätta med resten av livet! Godis, tobak, kaffebröd, alkohol mm  
När, var och hur ofta och vilken/vilka sorter

---

---

---

---



Resor som jag har gjort

---

---

---

---

---

---

---

---

Platser som jag har besökt

---

---

---

---

---

---

---

---



## Övrigt som är viktigt för mig

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



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

---

---

---

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

---

---

---





*Boken om  
mig*

