

# MIN LIVSHISTORIE



NAVN .....

## Derfor er livshistorien betydningsfuld..

Vi vil gerne støtte dig i at leve et meningsfuldt liv, med udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Derfor har vi brug for viden om, hvad der er vigtigt for dig.

Vi håber at du og evt. din familie vil bruge tid på at udfylde din livshistorie med små historier, skæve detaljer og sjove anekdoter.

Du skal kun udfylde det der er betydningsfuldt og relevant for dig.

Gennem din livshistorie kan du fortæller os, hvad du synes er vigtigt, at vi ved om dit liv og din hverdag.

Livshistorien vil også give os viden og forståelse af hvem du er, og har været. Det gør det lettere for os, at støtte dig i, at få en meningsfuld hverdag.

Med venlig hilsen  
Albertshøj plejecenter

Jeg er født..

Jeg boede i min barndom i...

Jeg boede sammen med.....

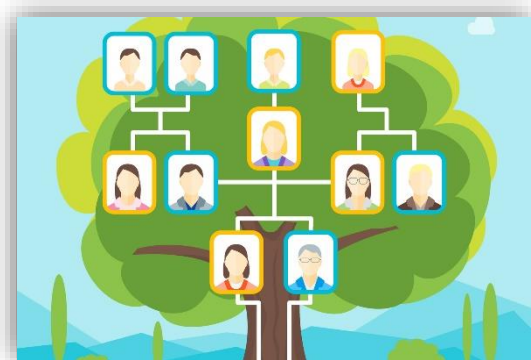
Jeg husker min barndom som.....

Min relation til mine forældre (og evt. søskende) var.....

Jeg er uddannet/har arbejdet som.....

Jeg flyttede hjemmefra.....

Jeg har gennem livet boet disse steder...



Min nærmeste familie består af..

Mine nærmeste vil beskrive mig som....

Mine bedste venner gennem livet er...

Jeg har interesseret mig meget for...



Jeg kan godt lide at bruge tid på...

## Betydningsfulde hændelser:

Af vigtige begivenheder i mit liv, vil jeg nævne....



Der er nogle særlige mærkedage i mit liv, som er...

Disse traditioner og højtider er vigtige for mig...

## Fremtidsønsker:



Jeg drømmer om...

Det der betyder mest for min livskvalitet..

Det jeg allerhelst vil beskæftige mig med i dagligdagen er...



## Mad og måltider

Jeg har følgende vaner og rutiner omkring mad og måltider..

Jeg har en særlig forkærlighed for disse retter, smage, dufte..



Jeg bryder mig virkelig ikke om at spise eller drikke...

## Lidt af hvert...

Dette har været mit forhold til tro, åndelighed eller spiritualitet gennem livet.  
I dag er det afgørende for mig at ...

Særlige musikgenrer, musiknumre og kunstnere, bøger, der betyder meget for mig..

Særlige TV-programmer, film jeg godt kan lide at se...

## Dagligdagen

**Sådan vil jeg gerne have, at min morgen og aften forløber...**

### **Morgen:**

Disse betydningsfulde vaner, rutiner og ønsker har jeg ift. fx at blive vækket, stå op, blive vasket, valg af tøj, udseende, smykker, tandbørstning, barbering, spise morgenmad...

### **Aften:**

Disse vaner, rutiner, ritualer og ønsker har jeg ift. fx at skulle i seng, blive vasket, tandbørstning, sove, nat-ritualer...

I løbet af dagen vil jeg gerne....

## **Sådan må den sidste side i mit livs kapitel gerne blive..**

Jeg ønsker at have dette eller disse mennesker omkring mig..

Det er vigtigt for mig i den sidste tid, at...

Jeg har talt/ikke talt med mine pårørende om at skulle begraves/bisættes og om hvordan jeg helst vil have min mindehøjtidelighed:







