



Skjemaet er videreutviklet av Solheim/GERIA 2012 på bakgrunn av Eek & Haugen 1979. Arbeidet er utført i samarbeid med Eek og Haugen, Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse.

Personopplysninger

Min Livshistorie

Journalnr.:

Inntaksnr.:

Navn

Adresse

Fødselsdato

Ansvarlig tjeneste

Oppstartsdato for utfylling

Opplysningene kommer fra personen selv/pårørende/pleier/andre kilder

Samtykke til bruk av opplysningene fra personen selv/nærstående

Nærmeste PÅRØRENDE, relasjon, adresse, tlf. og evt. e-post:

1.

2.

Unngå å snakke om (se pkt. 6.3)

Hvorfor personopplysninger/livshistorie?

Til personen selv, pårørende eller annen nærstående

Skjemaet for kartlegging av *Personopplysninger – Min livshistorie* er ment som en hjelp for personer som har fått en demensdiagnose eller av andre grunner kan ha hukommelsesproblemer. Den enkelte bør selv bestemme hva det skal opplyses om, og gi tillatelse til at personalet gjør seg kjent med opplysningene.

Hensikten er at personalet kan få nok informasjon for å hjelpe personen til å opprettholde identitet og selvbylde og at gode opplevelser fra livshistorien bevares. Opplysningene kan være en hjelp for å tilpasses aktivitet og samtale for å gi opplevelse av mestring og glede, samt forebygge angst og uro. Ved hjelp av opplysningene kan pleie- og omsorgspersonalet tilrettelegge for en bedre hverdag.

I tidlig fase av en demens er det viktig at personen selv kan få svare på spørsmålene, for å sikre riktige opplysninger. I den grad det er mulig fylles skjemaet ut av personen selv, eventuelt i samarbeid med pårørende. Hvis dette ikke er mulig fylles det ut av pårørende, annen nærstående person eller helsearbeider.

I skjemaet kan noen spørsmål for enkelte oppleves følsomme eller vekke vonde minner. For at pleie- og omsorgspersonell skal kunne tilpasse hjelpen best mulig, er det ønskelig at disse opplysningene også kommer fram. (Se *Unngå å snakke om*, i punkt 6.3). Dette vil være en hjelp for å sikre at pleie- og omsorgspersonell vektlegger og tar fram gode minner i samtaler og samvær, ikke det motsatte.

Til personalet

Skjemaet fylles ut ved mistanke om demens eller når diagnose er satt. Initiativ kan tas av demensteam, hjemmetjeneste eller personal i dagsenter når kontakt er etablert. Påse at du får personen og/eller nærståendes samtykke til å bruke opplysningene og kryss av på eget punkt (side 1) at dette er gjort.

Når personen det gjelder, pårørende eller annen nærstående fyller ut skjemaet, bør de på forhånd, i samtale med personalet, ha blitt godt informert om hensikten. Det bør oppfordres til at personen selv forteller eller fyller ut, eventuelt at det gjøres i *samarbeid* med pasienten.

Viktig

Hvis skjemaet skal fylles ut *sammen med personalet*, må en prøve å tilrettelegge samtalen slik at den blir på personens premisser. Vær klar over at noen av spørsmålene kan vekke vonde minner, så opptre varsomt. Forklar hensikten med opplysningene og ikke press den andre til å si mer enn det som vedkommende selv ønsker. Hvis utfyllingen av skjemaet skjer som ved intervju, må en prøve å få til en avslappet og hyggelig atmosfære. Forsøk å få til en hyggelig samtale rundt spørsmålene. Bruk situasjonen til å etablere kontakt og tillit.

Skjemaet kan også fylles ut over tid i forbindelse med andre oppgaver. Personale kan for eksempel ta utgangspunkt i ett spørsmål hver gang en er på hjemmebesøk eller møtes på annen måte. Flett spørsmålene naturlig inn i samtalen og/eller aktiviteten der det passer.

Om spørsmål 6.3 - Unngå å snakke om

Vær bevisst på at det viktigste for oss som helsearbeidere ikke er å vite *hvorfor* vi skal unngå å snakke om et spesielt tema, men at vi kan forebygge at det skjer! Dersom personen selv likevel tar opp temaene senere skal personalet være imøtekommende og ta i mot, men ikke stille utdypende spørsmål.

1. Familie og oppvekst

1.1 Foreldre og/eller steforeldre

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Spesielle minner du vil fremheve

1.2 Søsken, stesøsken og/eller halvøsken

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Spesielle minner du vil fremheve

1.3 Barndomshjemmet/ene

Gode minner og hendelser fra barndomshjemmet

1.4 Skolegang

Fortell litt om skolegangen

2. Voksenliv

2. 1. Ektefelle/samboer

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Spesielle minner du vil fremheve

2.2 Barn/stebarn

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Gift, ugift

Barn (barnebarn)

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Gift, ugift

Barn (barnebarn)

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Gift, ugift

Barn (barnebarn)

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Gift, ugift

Barn (barnebarn)

Si litt om forholdet

Spesielle minner du vil fremheve

2.3 Andre slektninger/nære relasjoner/venner

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Navn

Født år Evt. død Bosted

Yrke/arbeid

Si litt om forholdet

Spesielle minner du vil fremheve

2.4 Bosteder

*Kan du si litt om viktige boliger og bosteder gjennom livet både som barn og voksen.
Hus/leilighet som har hatt betydning for deg*

2.5 Arbeid

Fortell litt om type arbeid, hjemme eller ute og eventuelt viktige arbeidskollegaer

3. Verdier og livssyn

3. 1. Hva har mest betydning for deg i livet nå?

For eksempel familien, noen bestemte mennesker, et dyr, naturen, musikk, tro, politisk engasjement, fagbevegelse

3.2. Hva gir deg trygghet?

For eksempel en hånd å holde i, noen å snakke med, bønn, musikk

3.3. Tro/livssyn

Hva har tro eller livssyn betydd for deg? Hva betyr tro og livssyn for deg nå? Beskriv gjerne handlinger og behov knyttet til tro og livssyn som er viktig for deg nå (eks. delta i gudstjenester og andakter, i moské, humanetisk arrangement, foreninger/organisasjoner). Ønsker du hjelp til dette hvis du ikke selv kan gjøre det alene?

3.4. Markeringer

Fortell litt om markeringer i hverdagslivet, rundt høytider og ved spesielle anledninger som betyr/ har betydd noe for deg. Eks.: Kveldsbønn, morgenbønn, Fader vår, søndagens gudstjeneste, fredagsbønnen, julegudstjenester, ramadan, faste, etc.

3.5. Livets slutt

Har du gjort deg noen tanker rundt livets slutt? Har du spesielle ønsker knyttet til tro og livssyn ved livets slutt? For eksempel besøk av prest eller imam, få nattverd etc.? Ønsker du livsforlengende behandling ved alvorlig sykdom?

4. Interesser og hobbyer

4.1 Lesning

Liker du å lese? Hvilke sjanger liker du? (Eks.: Romaner, ukeblad, kokebøker, tidsskrift etc.)
Spesielle forfattere? Leser du på sengen, avis til frokost, ukeblad etc.? Ønsker du å beholde
abonnement på spesielle ukeblad, aviser, tidsskrifter? Evt. hvilke?

4.2 Sang og musikk:

Er du interessert i musikk og/eller liker du å synge selv? Har du spilt selv, evt. hva slags
instrument? (For mer utfyllende spørsmål knyttet til musikk, benytt Preferanseskjema for
musikk)

4.3 Foreninger

Har du vært medlem av spesielle foreninger/organisasjoner/klubber/ studiesirkler/hatt
tillitsvern som har hatt betydning for deg?

4.4 Spesielle hobbyer/andre interesser

Utover det som du allerede har nevnt, har du andre hobbyer og/eller interesser som kan være
viktig for personalet å vite om. Er du for eksempel glad i/har vært glad i håndarbeid,
snekring, vedlikehold, innredning, bil, båt, evt. annet?

Har du likt/likes å reise/dra på ferie (reisemål/hytte)?

Er du interessert/vært interessert i jakt/fiske/natur/hage/blomster/generelt friluftsliv?

Er du interessert/vært interessert i sport (type)?

Liker du å høre på radio/TV? Er det spesielle kanaler/programmer du har vært eller er mer interessert i enn andre?

Liker du å drive med data? Hva interesserer deg?

Har du hatt/har kontakt med dyr – hund, katt, hest, fugl...?

Har du vært/er du interessert i kunst / kunstutstillinger? Spesielle favorittkunstnere? Sjanger?

Har du vært/er du spesielt interessert i teater, film, spesielle stykker/sjanger?

Annet?

5. Meg og mine vaner

5.1 Har du vaner som personalet på dagsenter/ hjemmetjeneste/sykehjem bør kjenne til?

Døgnrytme?

(Eks.: Liker å stå opp/legge deg tidlig, være sent oppe, hvile middag – evt. når og hvor lenge; spesielt søvnmønster/rutiner; spesielle ting du gjør for å få sove; ønsker om puter, liggestilling, åpent vindu, lys på rommet, etc.)

Toalettrutiner?

(Eks.: Drikke vann el. kaffe med en gang om morgenen for å få magen i gang; toalettbesøk rett etter frokost). Annet.

Personlig hygiene/stell – morgen/kveld?

(Eks.: Stell om morgen og/eller kveld? Dusjer? Bader? Hvor ofte? Spesielle toalettartikler? Barberer med maskin/høvel?) Annet.

Utseendet/klær?

(Eks.: Sminke? Liker å pynte deg? Liker å gå i bukser? Hyppighet på å skifte tøy? Hår?)
Annet.

Syn og Hørsel?

(Er det spesielle ting/vaner personalet bør være obs. på når det gjelder syn og hørsel?
Briller/type? Høreapparat? Snakke langsomt, tydelig etc. Når var du sist og sjekket syn
og/eller hørsel?) Annet.

Samvær med andre?

(Eks.: Liker du å delta/er aktiv i sosiale samvær? Og/eller trives du best alene? Liker du å
spise sammen med andre, eller alene?) Annet.

Beskriv deg selv som person

(Eks.: Sterke og svake sider som kan ha betydning for personalet å vite om? Er du en person
som ser lyst på livet og/eller er du en person som bekymrer deg for det som skal skje? Liker å
ha orden eller det motsatte?) Annet.

Annet?

6. Annet du ønsker å tilføye?

6.1 Andre kommentarer?

Er det andre ting/temaer som du vil at personalet skal vite om deg som kan ha betydning for din livskvalitet i tiden som kommer?

6.2 Spesielle gode opplevelser/minner utover det som allerede er nevnt som du vil fremheve?

6.3 Unngå å snakke om!

Under dette punktet kan du skrive ned om det er visse temaer/situasjoner/personer som du ønsker at personalet ikke skal snakke om, minne deg på – etter hvert som hukommelsen svikter. Det kan være minner som vekker vonde og smertefulle følelser eller annet. Du velger selv om du vil skrive om hvorfor du ikke vil minnes dette.