Moja historia życia

Książeczka, która pomaga innym zobaczyć osobę, nie tylko diagnozę

Po co? Historia życia może wspierać poczucie tożsamości i pomagać rodzinie oraz personelowi rozumieć zwyczaje, słowa, role i reakcje osoby z demencją. Wypełniaj ją spokojnie, razem z osobą, jeśli to możliwe. Nie rób z rozmowy testu pamięci. [1]

Zasada Nie trzeba wypełnić wszystkiego. Jeśli pytanie dotyka bolesnego lub traumatycznego wydarzenia, pomiń je. Dementia UK zaleca ostrożność z tematami, które mogą niepotrzebnie wywołać cierpienie. [1]

Moje imię i nazwisko	Lubię, gdy mówi się do mnie

Zdjęcie / opis zdjęcia, które najlepiej mnie przedstawia

Kim jestem dzisiaj

Najważniejsi ludzie w moim życiu - imiona, relacje, jak o nich mówię

Rzeczy, które są dla mnie ważne teraz

Co sprawia, że czuję się sobą

Dzieciństwo i młodość

Gdzie dorastałam/em; jak wyglądał dom i okolica

Rodzina, rodzeństwo, bliskie osoby

Szkoła, zabawy, zainteresowania, ważne miejsca

Muzyka, potrawy, święta lub zwyczaje, które pamiętam jako ważne

Praca, role i rzeczy, z których jestem dumna/y

Praca / zawód / zajęcia / prowadzenie domu / opieka nad innymi

Umiejętności, osiągnięcia, rzeczy, których nauczyłam/em innych

Relacje i miejsca

Partner/partnerka, dzieci, przyjaciele i inne ważne relacje

Miejsca, w których mieszkałam/em lub do których wracam wspomnieniami

Podróże, wydarzenia i etapy życia, do których lubię wracać

Moje codzienne preferencje

Rano lubię...

Wieczorem lubię...

Lubię jeść i pić...

Nie lubię / unikam...

Muzyka, radio, telewizja, książki, sport, hobby

Komunikacja, bliskość i spokój

Lubię rozmawiać o...

Tematy, których lepiej ze mną nie podejmować lub robić to ostrożnie

Dotyk: co jest przyjemne / co przekracza moje granice

Kiedy jestem zestresowana/y, pomaga mi...

Boję się / źle reaguję na...

Wygląd, prywatność i opieka osobista

Jak lubię się ubierać, czesać, golić / malować; ważna biżuteria lub zapachy

Co jest dla mnie ważne przy myciu, toalecie i ubieraniu

Wiara, kultura, wartości, święta

Wiara / duchowość / kultura - co ma dla mnie znaczenie

Święta, rocznice i rytuały, które chcę zachować

Wartości, które prowadziły mnie przez życie

Na przyszłość

Rzeczy, które nadal chcę robić, jeśli tylko będzie to możliwe

Co chciałabym/chciałbym, żeby osoby opiekujące się mną zawsze o mnie wiedziały

Wypełnione wspólnie z	Data / aktualizacja

Źródła i podstawa merytoryczna

1. Dementia UK - Creating a life story - zakres tematów do historii życia oraz zasada, by nie bombardować pytaniami i ostrożnie obchodzić się z traumatycznymi wydarzeniami.
https://www.dementiauk.org/information-and-support/living-with-dementia/creating-a-life-story/

2. Dementia UK - Life story template - inspiracja układem pól dotyczących stylu życia, relacji, preferencji, dotyku, lęków i codziennych rutyn.
https://www.dementiauk.org/wp-content/uploads/dementia-uk-my-life-story-template.pdf

3. Alzheimer's Society - This is me - znaczenie historii, kultury, rodziny, ważnych miejsc, preferencji i rutyn w opiece skoncentrowanej na osobie.
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-factsheets/this-is-me

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej porady medycznej, prawnej ani socjalnej. W sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.