

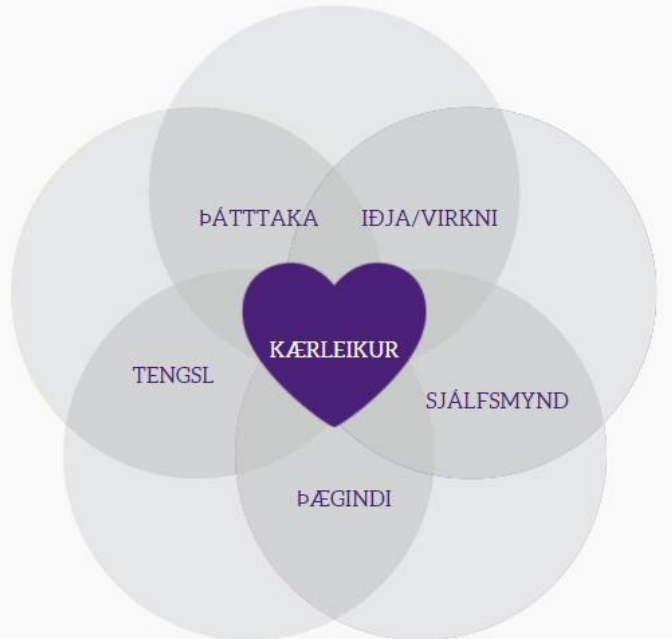
Þetta er lífssagan mín – Nafn: \_\_\_\_\_

## LÍFSSAGA

Með því að fylla út og skrifa niður lífssöguna þína leggurðu þitt að mörkum til þess að sú umönnun sem þú mógulega þarft á að halda í framtíðinni verði eftir þínum óskum og í takt við þær venjur og gildi sem þú hefur sett þér og lifað eftir.

Með vandlega útfylltri lífssögu er hægt að veita einstaklingsmiðaða þjónustu og umönnunaraðilar þekkja þarfir þínar betur og geta annast þig eftir þínum óskum, átt innihaldsrík samskipti og stutt þig í að fást við þá iðju sem þú kýst að stunda og er eftir þínu áhugasviði og reynslu.

Best er að fylla út alla þætti lífssögunnar en frjálst er að sleppa að fylla út einstök atriði. Þú ræður hversu mikið þú skrífir og þér er frjálst að bæta inn fleiri upplýsingum.



Það er mín von að upplýsingarnar sem koma fram við útfyllingu þessarar lífssögu geti nýst vel í framtíðinni en þar sem þetta eru persónulegar upplýsingar er afar brýnt að þú eða aðstandandi þinn gæti vel upp á hver hefur aðgang að þeim

### TOM KITWOOD MODEL

## Sjálfsmynd – hver erum við?

Fæðingardagur og ár: \_\_\_\_\_

Fæðingarstaður: \_\_\_\_\_

Viltu láta kalla þig fullu nafni eða gælunafni: \_\_\_\_\_

Búseta frá bernsku til dagsins í dag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Við hvaða stað er mesta tengingin og af hverju: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Mikilvægar æskuminningar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Foreldrar og systkini: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Menntun og vinnustaðir: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvað hefur verið þér mikilvægast í lífinu: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dagar sem skipta þig miklu máli (brúðkaupsdagur, afmælis dagar o.s.frv) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Persónueinkenni sem er mikilvægt að þekkja til, t.d glaðlyndi, alvörugefni, ræðni, feimni, félagslyndi, gjafmildi, hvatvísi, nákvæmi og fleira: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hefurðu lent í áfalli/áföllum sem hefur haft djúpstæð áhrif á líf þitt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Annað: \_\_\_\_\_



---

*Þægindi – að lifa með reisn og virðingu*

---

Hvernig er heilsan þín og líðan almennt : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvernig líður þér í nýjum aðstæðum og umhverfi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Í hvernig aðstæðum liður þér vel og ert örugg/ur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvernig upplifir þú snertingu eins og t.d. faðmlag og nudd? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Á hvaða stað líður þér best á heima (t.d. stofunni, hægindastól o.s.frv): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Annað: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

## *Tengsl – að vera í tengslum við aðra og annað*

---

Segðu frá hvernig tengslin þín á fullorðinsárum eru, hjúskaparstaða og nafn maka ef við á, barneignir, barnabörn (ef við á) og mikilvægir vinir: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Hvernig heldurðu tengslum við fjölskyldu og vini (símtöl, heimsóknir, tölvusamskipti, samskiptaforrit s.s. Facebook, Snapchat, Instagram ofl): \_\_\_\_\_

---

Hefurðu verið meðlimur eða þátttakandi í félagsskap og/eða klúbbum: \_\_\_\_\_

---

---

Persónulegir hlutir sem eru í uppáhaldi eða hafa sérstaka þýðingu fyrir þig (s.s. myndir, munir o.s.frv): \_\_\_\_\_

---

Hefurðu áhuga á dýrum? Áttu eða áttirðu dýr (gæludýr/húsdýr, nöfn þeirra): \_\_\_\_\_

---

---

Annað: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



---

## Iðja/virkni – að hafa tilgang í lífinu

---

Hvernig eru þínar daglegu venjur, s.s. fótaferðatími, háttatími, sturta eða bað eða aðrar athafnir sem hafa verið í föstum skorðum í gegn um tíðina: \_\_\_\_\_

---

---

---

Hver eru áhugamál þín og hver eru þér mikilvægust? (t.d. spil, dans, tónlist, frímerki, handverk, tónlist, bókalestur, líkamsrækt, útivera o.s.frv): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Ef þú ættir að setja saman lagalista með öllum uppáhaldslögnum þínum, hvaða lög væru á honum og í flutningi hvers? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Hvað skiptir þig mestu máli að geta gert á daginn? \_\_\_\_\_

---

---

Hefurðu verið í félagsstarfi eða sjálfboðavinnu? Ef já, hvaða? \_\_\_\_\_

---



Hvað veitir þér gleði? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Með hverjum gerir þú þér glaðan dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvað gerir þú þér til afþreyingar og slökunar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Er eitthvað sérstakt sem kemur þér í gott skap? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Syngurðu eða spilar á hljóðfæri? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hefurðu gaman af handverki? Ef já, hvaða: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teflir þú eða hefurðu gaman af því að spila spil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dagblöð og tímarit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trúarbrögð (ertu í þjóðkirkjunni eða öðrum söfnuði, sækirðu kirkju o.s.frv): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ferðalög, mikilvægir staðir: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Önnur áhugamál: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Annað: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

## *Þátttaka - að vera hluti af einhverju*

---

Hvernig væri dæmigerður vikudagur hjá þér? \_\_\_\_\_

---

---

---

Reykirðu eða neitirðu áfengis? \_\_\_\_\_

Sérstakar óskir um klæðnað eða annað varðandi útlit, s.s. klipping, skart, neglur, skegg, krem, ilmvötn, hárgreiðsla o.s.frv: \_\_\_\_\_

---

---

---

Uppáhalds-;

Tónlist/tónlistarmaður: \_\_\_\_\_

---

Útvarpsþáttur: \_\_\_\_\_

Lag: \_\_\_\_\_

Rithöfundur og bók: \_\_\_\_\_

Sjónvarpsþáttur: \_\_\_\_\_

Sjónvarpsmaður: \_\_\_\_\_

Leikari: \_\_\_\_\_

Matur: \_\_\_\_\_

---

Matur sem er alls ekki í uppáhaldi: \_\_\_\_\_

---



Vatn eða safi? Kaffi eða te? Mjólk og sykur? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Annað: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_