

Vážená paní, pane,

chtěli bychom Vás poprosit o spolupráci při sepsání **životního příběhu** Vašeho blízkého, který by měl pomoci k jeho lepšímu poznání. Pokud má pečující personál možnost seznámit se životem seniora, poznat jeho příběh založený na vzpomínkách jeho rodiny a využívá-li tyto informace v péči o něj, stává se pro pracovníky dobrým komunikačním nástrojem, který pomáhá v navázání vztahu důvěry. Respektování znalosti zvyků, obyčejů seniora ze strany personálu podporuje jeho pocit bezpečí a jistoty.

Předkládáme Vám osnovu, která může být pro Vás při sepsání životního příběhu oporou:

#### DĚTSTVÍ

- datum, místo narození (město, vesnice), rodné příjmení,
- charakteristika rodiny - rodiče - jací byli – otec, matka, vzpomínky na ně, povolání, sourozenci – počet, jména, zda dosud žijí, vztahy mezi nimi, vzpomínky na dětství s nimi, povinnosti – péče o ně
- vzpomínky na jídlo od maminky, vůně, písničky, pohádky, jak to vypadalo u nich doma,
- prožité dětství – výchova, vztahy ke starším členům rodiny, nejčastější vzpomínky - konkrétní zážitky z tohoto období života, povinnosti, tresty doma, nejlepší kamarádi z dětství, nadání, oblíbené činnosti, záliby
- školní léta – kamarádi, vzpomínky na školu, oblíbené předměty, učitelé,
- jak trávili čas mimo školu, měli něco zakázáno?,  
výchova k náboženství, vyznání,
- na co z dětství rád/a vzpomínal/a a co naopak vnímal/a na dětství jako negativní (co bylo nejhorší)

#### MLÁDÍ

- volba a příprava na povolání (svobodné rozhodnutí), představy o životě- (čím chtěl být, co chtěl dosáhnout), svoboda – jak se oblékal/a, měl/a idoly, vzory (herec, zpěvák, otec?)
- parta, kamarádi – co rádi dělali- činnost v klubech (sokol, skaut, tanečnice) - na co často vzpomínal/a (první lásky...), muži – vojna
- vyučení – radost z první práce/první povolání – kde pracoval/a,
- první lásky

#### DOSPĚLOST

- životní láska – svatba (datum), manžel/ka-datum narození – založení rodiny, budování domova
- založení vlastní rodiny – děti – jména, datum narození, úmrtí, výchova, vztahy, společné zážitky
- širší rodinné vazby, přátelé
- povolání - historie, důležité momenty této životní etapy, historie bydlení, stěhování
- oblíbené činnosti – záliby, k jakým činnostem měl/a vztah – dovolené, cestování, rekreace, lázně
- zdravotní problémy, omezení, životní negativa – co jej/ji v životě nejvíce zasáhlo, největší ztráty

#### STÁŘÍ

- odchod do důchodu – přivýdělek, jak nesl/a toto období, ztráta partnera (datum)
- nové úkoly, role ve stáří (např. role babičky, prababičky...), plány do budoucna
- smutné rodinné události, které jí/jeho poznamenaly (rodinná traumata)
- radostné životní události, na které rád/a vzpomínal/a

Předem Vám mnohokrát děkujeme za spolupráci. Pečující tým