

Gesundheit & Soziales

„Biografie“

In Würde und gut betreut alt werden!

Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie ihre „Geschichte“, ihr „Leben“ selbstständig in Briefform auf oder verwenden Sie die beigelegte Vorlage.

Die **Gefühle** des Menschen spielen eine große Rolle im Befinden. Sie selber kennen sich am besten. Andere Personen (vielleicht sogar Schwiegerkinder) können nur vermuten.

Zum Beispiel:

- Notieren Sie welche Erinnerungsstücke für Sie eine emotionale Bedeutung haben. Packen Sie diese Andenken eventuell in einen „Erinnerungskoffer“. (Fotografien, Familienfotos, Zeugnisse, Urkunden, Auszeichnungen, Orden, Führerschein, Autoschlüssel, Kochrezeptsammlung, Tourenbücher, Handarbeiten, Lieblingsschmuck, Hut, Tracht, Lieblingshandtasche, Brieftasche, Stofftiere, usw., ...) *Auch unansehnliche Dinge können einen emotionalen Wert besitzen!* Die positiven Gefühle aus Ihrem Leben tragen erheblich zu Ihrem Wohlbefinden bei.
- Welche Werte und Tugenden sind Ihnen wichtig?
- Welche **Abneigungen** und **Vorlieben** haben Sie persönlich?
- Wodurch wurde Ihr Leben geprägt?
- Was ist Ihnen besonders wichtig Ihren Angehörigen mitzuteilen, damit es nicht verloren geht?

Machen Sie sich Gedanken und schreiben Sie einen Brief an die Ihnen heute noch unbekannte Krankenschwester, an den unbekanntem Pfleger, **wie** Sie einmal gepflegt werden wollen und was auf **keinem Fall** gemacht werden darf! Mindestens zwei DinA4 Seiten!

Es gibt bestimmt noch viele andere Themen, die nur Sie persönlich betreffen. Schreiben Sie Ihre Geschichte, Ihre Biografie auf.

Es wäre bestimmt auch für Sie von Vorteil, wenn Sie alles in einer Mappe oder in einem Heft mit Ihren anderen Dokumenten und Verfügungen festhalten würden.

Der alte und eventuell demente Mensch wird durch das Wissen seiner persönlichen Biografie für sein Verhalten verstanden, und die Betreuung wird auch zu seinem Vorteil dadurch extrem erleichtert.

6. Freunde, Bekannte der Gegenwart

7. Prägende Erlebnisse/“Geschichten“

8. Erlebnisse der Zeitgeschichte (Krieg, Zwischenkriegszeit, Vertriebene, Aussiedler, Erfindungen, Neuerungen, usw., ...)

9. Erlebnisse des regionalen Zeitgeschehens (Krieg, Mangelernährung, Angst vor Schusslaut, Böller, Jagd, Sprengungen)

10. Auf die Person bezogene Erlebnisse: Negative, belastende Erfahrungen, Flucht, Umzüge, Ruhestand, Veränderungen der Lebensverhältnisse oder Vermögensverhältnisse, Enttäuschte Liebe, Unerfüllte Liebe, Zwangsverheiratung, Vergewaltigung, Vernunftehe, Liebesheirat, Probleme in der Familie, Veränderung der Schlaf- oder Essgewohnheiten, Verluste eines Familienmitgliedes / Freundes, Schicksalsschläge, Verlust des Arbeitsplatzes...., Operationen, Hörverlust, Sehenschränkung

Schönen Ereignisse, zB. Verdienste, Jubiläen, Erfolge, Anschaffungen, Schwangerschaft, Veränderungen der Freizeitaktivitäten, soziale Aktivitäten, freudige Ereignisse in der Familie, Haustiere (mit Namen), Urlaub,

traditionelles Feste, Vereinsmitglied, Liebesbeweise von den Eltern in der Kindheit, Erfahrungen in der Jugendzeit, wodurch wurde Ihr Leben geprägt,

11. Welches Bild, welche Situation, welcher Geruch oder welsches Gefühl taucht bei Ihnen spontan auf, wenn Sie an das „Daheim“ Ihrer Kindheit denken?

12. Welche Werte und Tugenden sind Ihnen wichtig?

13. Körperpflege: Duschen, Baden, Waschbecken, Haare waschen, Friseur, Haarschnitt, Kosmetik, Fußpflege, nass oder trocken Rasur, Eincremen (bestimmte Körperteile) (Schamgefühl, männlich oder weibliche Pflegekräfte bevorzugt!) Raucher / Nichtraucher, Brillenträger, ..., Bekleidung (Alltag, Sonntag, Sommer, Winter...),

14. Schlafenszeiten: Aufstehen, Mittagsschlaf, Nachtruhe, Wieviel Stunden Schlaf wird benötigt? Unterbrechungen werden hervorgerufen durch....., Rituale: Musik, Fenster zu oder auf, Zimmer beheizt, fernsehen, lesen, Milch trinken, Süßigkeiten, mit Licht oder ganz dunkel, mit Pyjama/Nachthemd/nackt, usw.,

15. Essen / Trinken: Frühstück, Jause, Mittag, Kaffee, Abendessen, Spätmahlzeit, Wann, was, wo bzw. in welcher Gesellschaft

16. Welche Fähigkeiten habe ich? Vorlieben und Gewohnheiten des Alltags (Atmosphäre, Tischgebet, Lieblingspeisen, Abneigungen (zB. Hollerkoch), Gerüche, Süßigkeiten, Getränke, Gewohnheiten (zB trinkt lieber aus dem Glas statt aus dem Plastikbecher, isst lieber vom Brett als vom Teller, etc.) Verhaltensweisen früher? Und heute?

17. Hobby / Interessen / Singen / Musizieren / besteht Interesse an Veranstaltungen / Bücher oder Zeitung lesen (welche bevorzugte Literatur) / Lieblingswanderungen oder Berge / Handarbeiten / Gartenarbeiten / Partei / uvm.... Früher und Heute!

18. Lebenssituation, Verhaltensweisen früher? Und heute? Tag oder Nachtmensch?
Naturbezogen, gesundheitsbewusst, modebewusst, geistig aktiv, körperlich aktiv, kreativ, immer beschäftigt, liebt die Ruhe – ist gern allein, gesellig, mag es abwechselnd, ordnungsliebend, Sternzeichen, mondfühlig, Vertritt seinen Standpunkt.....

19. Bedeutung des Glaubens?

20. Erwartungen und Wünsche an den Pfleger / die Pflegerin

Anhang zu Punkt _____

Gedanken BEERDIGUNG:

will ich eine Erdbestattung/ Feuerbestattung, ev. sogar eine Naturbestattung?

Bekleidungswünsche? Patenzettel, Bild, Spruch, Verwandte bei denen Angesagt werden muss

wen lade ich/meine Familie zum Leichenschmaus Lieder in der Kirche Sonstige Wünsche

Bankgeschäfte klären... Patientenverfügung Testament etc....

(Solange diese Fragen nicht dringend sind, sie zu beantworten, fällt es den meisten Menschen leicht, dies zu entscheiden. Man ist Selbstbestimmt und nicht Fremdbestimmt. Schwer wird das im Normalfall erst, wenn die Beantwortung dieser Fragen drängt. Erledigt diese Sachen JETZT, es vereinfacht manches für dich, im Krankheitsfall, aber auch für deinen Angehörigen.)