



Livsboken

Var dig själv – hela livet ut!

Förord

Du är inte som någon annan. Och det är bra! Vi, Sveriges Arbetsterapeuter, tycker att du ska vara dig själv hela livet ut. Det innebär att du ska ha rätt att leva ett – för dig – meningsfullt liv. Ett liv där du bestämmer och känner delaktighet i hur din vardag ser ut. Oavsett hur gammal du är, eller vad som kan påverka din möjlighet att berätta hur du vill ha det, vill vi hjälpa dig att fortsätta vara den du är.

Vi har skrivit *Livsboken* med ett tydligt arbetsterapeutiskt perspektiv. I boken kan du fylla i vad som är viktigast för dig: önskemål kring hur du vill leva och dina tankar kring framtiden. Dessutom innehåller skriften ett avsnitt om din bakgrund, vad du tycker om att tänka tillbaka på och vad som har varit viktigt för dig i ditt liv.

Livsboken kommer att kunna vara en vägledning för dina anhöriga och kanske för vård- och omsorgspersonal så de kan ta hand om dig på det sätt som du vill. Livsboken är ett komplement till övrig medicinsk dokumentation. Dina nedskrivna tankar kommer att hjälpa din omgivning att ta viktiga och kloka beslut när du inte själv längre kan göra det.

Innehåll

Till dig som fyller i Livsboken.....	4
Till dig som läser Livsboken.....	4
Kommunikation.....	5
Lite om vem jag är i dag	6
Bakgrund	9
Aktiviteter	11
Arbete	13
Sömn, vila och samlevnad.....	14
Hemliv	15
Mat och dryck	17
Personlig vård	19
Vård och omsorg.....	20
Livets slutskede.....	22
Övriga anteckningar	23

Till dig som fyller i Livsboken

Det är bra att du redan nu tar ställning till hur du vill leva ditt framtida liv. I Livsboken ska du enbart fylla i det som är avgörande för dig. Varken mer eller mindre. Lämna gärna frågor obesvarade om du inte tycker att de är viktiga, och se till att markera de saker som är extra viktiga för dig att andra respekterar. För att hjälpa dig att fylla i skriften har vi föreslagit en del exempel efter de flesta frågor. Du kan naturligtvis fylla i precis vad du vill ändå.

Slutligen bör du berätta för dina anhöriga var du förvarar den här skriften. Kanske kan ni till och med gå igenom svaren redan nu.

Det är viktigt att du kontinuerligt värderar det du har skrivit i Livsboken. Ibland förändras åsikter som vi tidigare trott varit oföränderliga.

Till dig som läser Livsboken

Du har min livsbok i din hand. Jag vill att den ska vara en vägledning för dig och andra viktiga personer i mitt liv. Livsboken berättar inte enbart om de beslut jag har tagit kring min framtida vård och omsorg, utan den berättar också en historia om vem jag är och vad som får mig att må bra.

Du får gärna prata med mig om vad som står i Livsboken. Då kan jag berätta för dig varför en del saker är viktiga, och andra inte.

Var snäll och hjälp mig att regelbundet uppdatera det som står i Livsboken. Mina prioriteringar kan komma att förändras över tid, likaså kan de förändras om min livssituation förändras drastiskt.

Lita på att jag, tillsammans med er, har en röst att kunna fatta kloka nya beslut även i framtiden. Jag vill få en chans att vara delaktig i hur mitt liv ser ut.

Kommunikation

Detta är mycket
viktigt för mig

Så här hälsar jag (handskakning, bugning, kindpussar):

.....
.....
.....

Det här vill jag veta om dig för att känna mig bekväm (vad du heter, hur länge du har jobbat, vad du har gjort tidigare):

.....
.....
.....
.....

Kroppskontakt är viktigt för mig:

Ja

Nej

.....
.....

Så här kommunicerar jag (tycker om ironi, gillar diskussioner, är tystlåten):

.....
.....
.....
.....

Så här vill jag ta del av viktig information (telefon, internet, sms, lyssna på radio, se på teve, läsa dagstidningen, brev)?

.....
.....
.....
.....
.....

Lite om vem jag är i dag

Detta är mycket viktigt för mig

Min familj och mitt boende (partner, barn, anhöriga, hus, sommarstuga):

.....
.....
.....
.....

Mina husdjur (hund, häst, katt):

.....
.....

Mina eventuella allergier (livsmedel, djur, parfym):

.....
.....
.....
.....

Så här transporterar jag gärna mig (bil, båt, rullstol, färdtjänst, buss):

.....
.....

Viktiga roller som jag har eller har haft, som är viktiga för mig (förälder, partner, mentor, farförälder, syster, yrkesroll, vän):

.....
.....
.....
.....

Så här vill jag bli firad när jag fyller år (inte firad alls, middag, tårta):

.....
.....
.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Jag tror på (livsåskådning):

.....
.....

Viktiga högtider för mig (religiösa traditioner, helgdagar, midsommar):

.....
.....
.....

Det här gör mig glad (aktiviteter, människor, årstider):

.....
.....
.....

Det här gör mig rädd och orolig (okända människor, fobier, aktiviteter):

.....
.....
.....

För att lugna mig när jag är orolig kan ni (prata lugnt, skoja, kamma mitt hår):

.....
.....
.....
.....

Min personlighet genom livet och nu (utåtriktad, tystlåten, social, glömsk):

.....
.....
.....
.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Det är viktigt för mig att rösta (riksdagsval, kyrkoval, landstingsval, kommunval):

Ja

Nej

Teveprogram jag inte vill missa (debattprogram, sport, nyhetssändningar, dokumentärer):

.....
.....
.....
.....

Jag vill vara aktiv med (volontärarbete, trossamfund, ta hand om barnbarn, idrottsrörelse):

.....
.....
.....
.....

Det är viktigt för mig att vara en del av samhället (följa nyheterna, delta i sociala aktiviteter):

Ja

Nej

.....
.....

Så här ser jag på framtiden (förväntningar, syn på att åldras, drömmar jag vill uppfylla):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bakgrund

Detta är mycket
viktigt för mig

Födelseort och platser jag har bott på (barndomshem, sommarstuga):

.....
.....
.....
.....

Min familj när jag växte upp (föräldrars namn och yrke, syskons namn, plats i syskonskaran):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Andra viktiga personer (granne, arbetskollega, bästa vän, fadder):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Min skolgång (skola, favoritämne, studiekamrater, eventuell vidareutbildning):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Ev. militärtjänstgöring (regemente, grad, försvarsgren):

.....
.....
.....

Mitt yrkesliv (tidigare arbetsplatser):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Intressen som har varit viktiga för mig (båtliv, husdjur, familj, dans, fotografering):

.....
.....
.....
.....

Viktiga händelser i mitt liv:

.....
.....
.....
.....
.....

Det här tycker jag inte om att prata om (sport, musik, vädret):

.....
.....
.....

Aktiviteter

Detta är mycket
viktigt för mig

Det här tycker jag om att göra en vanlig dag, och den här personen tycker jag om att göra det med (resa med mina barn, sjunga i kör, skriva dagbok/blogga, baka med mina föräldrar):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Detta är viktigt för mig att vara delaktig i (städning, tvätt, matlagning, inköp):

.....

.....

.....

.....

Om du vill hjälpa mig med något litet varje vecka, är det här det viktigaste för mig att du gör:

.....

.....

.....

.....

Det är viktigt för mig att komma ut varje dag:

Ja

Nej

.....

.....

Jag lyssnar gärna på (radioprogram, artister, talböcker):

.....

.....

.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Sådant jag gärna ser på (teveprogram, filmer, dokumentärer, sport):

.....
.....
.....
.....
.....

Sådant jag gärna läser, eller vill att du hjälper mig att läsa (böcker, tidningar):

.....
.....
.....
.....
.....

Kultur jag gärna tar del av (teater, musikal, konserter):

.....
.....
.....
.....
.....

Det här är viktigt för mig att göra vid särskilda tillfällen (traditioner, seder, föreningsliv):

.....
.....
.....
.....

Arbete

Detta är mycket
viktigt för mig

Mitt eventuella arbete eller sysselsättning:

.....

.....

.....

.....

Det här tycker jag om att arbeta med (arbetsområde, uppgifter, frivilligarbete, daglig verksamhet):

.....

.....

.....

.....

Det här är viktigt för mig när jag arbetar (rutiner, variation, få särskilt stöd, kollegor, hjälpmedel):

.....

.....

.....

.....

Sömn, vila och samliv

Detta är mycket
viktigt för mig

Vilken tid vill jag gå upp (tidigt, sent, samma varje dag):

.....
.....
.....

Vilken tid vill jag gå och lägga mig (tidigt, sent, samma varje dag):

.....
.....
.....

Då vill jag vila:

.....
.....
.....

Detta vill jag att ni tänker på för att jag ska kunna sova (dricka te, läsa en bok, lyssna på radio, mörklagt rum, tänd lampa, nattkläder):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Detta vill jag att ni tänker på kring mitt samliv (dela säng med min partner, ostörd tid, hjälpmedel):

.....
.....
.....
.....

Hemliv

Detta är mycket viktigt för mig

Jag vill bo hemma så länge det är möjligt (inkluderar bland annat serviceinsatser, hemtjänst, bostadsanpassning, hjälpmedel)

Ja

Nej

Jag vill vara delaktig i beslutet om när och vart jag ska flytta:

Ja

Nej

Jag vill bo med (partner, anhörig, själv, vän, husdjur):

.....
.....

Om jag inte längre kan bo hemma är det viktigt för mig att mitt nya boende har (personal som kan mitt modersmål, bastu, nära till natur, husdjur, särskilt väderstreck, särskilt våningsplan, pool, gym, kolonilott, restaurang):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Det här är viktigt att jag har med mig till det nya boendet (ägodelar, möbler):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Om jag blir sängliggande en längre tid vill jag ha det här nära mig (fotografier, böcker, tandpetare):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Detta saknar jag i dag, men skulle vilja ha i framtiden (internetuppkoppling, trädgård, husdjur):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Så här vill jag ha det för att vara trygg (larm, telefon, bo med någon, tillsyn):

.....
.....
.....
.....

När jag inte klarar min ekonomi själv vill jag ha hjälp av (anhörig, god man, vän):

.....
.....
.....
.....

Mat och dryck

Detta är mycket
viktigt för mig

Det här tycker jag om att äta och dricka (hemlagat, grekisk mat, sill, mjölk):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Det här tycker jag inte om/vill jag inte äta:

.....

.....

.....

.....

Matvanor (rutiner för frukost, tidpunkt för mat, typ av bestick, blommor på bordet):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jag vill äta med andra eller ensam:

Med andra

Ensam

Detta är mycket
viktigt för mig

Det här är viktigt för mig att äta och dricka (t.ex. mat vid högtider, helg):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Ovanor" som jag tänker fortsätta med (godis, tobak):

.....

.....

.....

.....

Viktiga ställningstaganden för mig kring mat och dryck (alkoholhaltiga drycker, vegetarisk kost, KRAV-märkt mat):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Personlig vård

Detta är mycket
viktigt för mig

Vad är viktigt för mig kring mitt utseende (färga håret, raka mig, smink, frisyr):

.....
.....
.....
.....
.....

Vad har jag helst på mig för kläder (färg, form, kvalitet):

.....
.....
.....
.....

Följande hygienartiklar vill jag använda (rakapparat, parfym, rakvatten, tvålmarke):

.....
.....
.....
.....

Det här är viktigt för mig gällande min personliga vård (hur jag vill sköta mina tänder, hur ofta jag vill duscha, kallt/varmt vatten, bada i stället för duscha):

.....
.....
.....
.....

Så här vill jag sköta om min kropp (massage, rörelseträning, fotvård):

.....
.....
.....
.....

Vård och omsorg

Detta är mycket viktigt för mig

Uppgifterna nedan är ett komplement till annan medicinsk dokumentation.

Jag vill vara delaktig i besluten kring min vård:

Ja

Nej

Jag skulle önska att dessa ska få vara delaktiga i min vård (vän, anhörig, partner, barn, någon särskild person du vill ska rådfrågas vid viktiga beslut?):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Detta skulle jag vilja kunna påverka kring min vård (när på dygnet jag får vård, vem jag vill få vård ifrån, vilken vård jag vill ha):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Denna behandling vill jag få (rehabilitering):

.....

.....

.....

.....

.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Denna behandling vill jag inte få (blodtransfusioner, transplantationer):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tidigare erfarenheter från vård och omsorg som jag vill att ni ska vara medvetna om
(operationer, rehabilitering, tidigare sjukdomar):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vem vill jag ha hjälp ifrån i mitt hem (accepterar utomstående hjälp, vän, anhörig)

.....

.....

.....

.....

Livets slutskede

Detta är mycket
viktigt för mig

Det här är livskvalitet för mig i livets slutskede (viktiga aktiviteter, nära till naturen):

.....
.....
.....
.....

Min inställning till livsuppehållande åtgärder i livets slutskede (sondmat, dropp, respirator):

.....
.....
.....
.....

Här vill jag sluta mitt liv (hemma, hospice):

.....
.....
.....
.....

Om jag blir sängliggandes vill jag ha det så här (närstående som hälsar på, viktiga saker i närheten):

.....
.....
.....
.....
.....

(Om du vill kan du komplettera denna skrift med exempelvis Vita Arkivet som du hittar hos Fonus. Vita Arkivet är en skrift där du underlättar för dina närstående genom att ta ställning kring hur du vill att din begravning ska gå till. Värt att fundera på kan också vara din inställning till donation. Vill du ta ställning, kontakta Donationsregistret.)

Övriga anteckningar

Detta är mycket
viktigt för mig

Det här tycker jag också är viktigt för er att veta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Denna skrift tillhör:

Jag vill bli kallad:

Ev. kontaktperson:

Datum då jag fyllde i skriften
(eller senast ändrade den):