



Livsboken

Var dig själv – hela livet ut!

Denna skrift tillhör:

Jag vill bli kallad:

Ev. kontaktperson:

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



Livsboken, skriften om hur jag vill vara mig själv – hela livet ut

@ Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2011

Innehåll och grafisk form: Malin Stedt Gustavsson

Omslagsbild: Gerbera (Den valde vi för att Gerbera är en blomma som innebär skratt och festligheter), Colourbox.com

Utgiven av FSA, Box 760, 131 24 Nacka

Den här skriften ingår i Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters kampanj *Var dig själv – hela livet ut* (www.facebook.se/vardigsjalv).

Förord

Du är inte som någon annan. Och det är bra! Vi 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 tagit fram den här skriften som vi kallar för Livsboken. I den kan du fylla i vad som är viktigast för dig: **önskemål kring hur du vill leva och dina tankar kring framtiden. Dessutom innehåller skriften också 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 närstående och kanske **för vård- och omsorgspersonal** ska ta hand om dig på det sätt som du vill. Dina nedskrivna tankar kommer att hjälpa din omgivning att ta viktiga och kloka beslut när du inte själv längre kan göra det.

Till dig som fyller i Livsboken

Det är bra att du redan nu tar ställning över hur du vill leva ditt 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 om dig** 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 **närstående** 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 trots 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 att **hjäl**p 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):

.....

.....

.....

.....

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, närstående, hus, sommarstuga):

.....

.....

.....

.....

Husdjur (hund, häst, **katt**):

.....

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

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

.....
.....

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

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

Vad gör mig glad (situationer, aktiviteter, människor)?

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

Vad gör mig ledsen (situationer, aktiviteter, människor)?

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

Så här ser jag på framtiden (förväntningar, synen på att åldras, att vara aktiv, få vara den jag är):

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

Drömmar jag vill uppfylla:

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

Detta är mycket
viktigt för mig

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

Ja

Nej

Vilka teveprogram vill jag inte missa (debattprogram, nyhetsändningar, dokumentärer):

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

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

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

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

Ja

Nej

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 från mitt liv (sådan jag gärna vill prata om):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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** (resa, sjunga, surfa på webben, baka, **handarbete**, träna, **se på teve, umgås med vänner, fika**):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

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 tycker att det är viktigt att vara med **i sociala aktiviteter**

Ja Nej

Detta är mycket
viktigt för mig

Sådant jag gärna lyssnar på (radioprogram, artister, talböcker):

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

Sådant jag gärna läser (böcker, tidningar):

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....



Sömn och vila

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):

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

Hemliv

Detta är mycket
viktigt för mig

Jag skulle vilja bo hemma så länge det är möjligt (inkluderar serviceinsatser, hemtjänst, bostadsanpassning, hjälpmedel m.m)

Ja

Nej

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

Ja

Nej

Jag vill bo med (partner, närstående, 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):

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

Så här vill jag att mitt boende ska vara (våningsplan, nära till natur, område, husdjur, väderstreck):

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

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:

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

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

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

Så här vill jag ha det för att jag ska känna mig trygg (larm, telefon, bo med någon):

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

Vem vill jag ska hjälpa mig med min ekonomi när jag inte klarar det själv (närstående, god man, **annan person**):

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

Det här vill jag ha tillgång till där jag bor (pool, **gym**, teverum, **solarium**, bastu, kolonilott, husdjur, **restaurang**):

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

Mat och dryck

Detta är mycket viktigt för mig

Det här tycker jag om att äta och dricka (hemlagat, maträtt, stark mat):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

Matvanor (rutiner kring exempelvis frukost):

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

Jag vill äta med andra eller ifred:

Äta med andra

Äta ifred

Detta är mycket
viktig för mig

Tider på dygnet då jag gärna äter (frukost, lunch, middag):

.....

.....

.....

.....

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 ofta jag vill duscha, kallt/varmt vatten, bada i stället för duscha):

.....

.....

.....

.....

Så här vill jag sköta om min kropp (massage, rörelseträning, fotvård, akupunktur, rehabilitering efter skada):

.....

.....

.....

.....

Vård och omsorg

Detta är mycket viktigt för mig

Jag vill vara delaktig i besluten kring min vård (vän, närstående, partner, barn):

Ja Nej

Jag skulle önska att dessa ska vara delaktiga i min vård:

.....

.....

.....

.....

Om jag inte längre kan uttrycka min önskan vill jag att ni rådfrågar denne person/dessa personer om hur jag vill ha min vård:

.....

.....

.....

.....

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 inte få (blodtransfusioner):

.....

.....

.....

.....

Detta är mycket
viktigt för mig

Vem skulle jag vilja ha hjälp ifrån i mitt hem (accepterar utomstående hjälp, närstående):

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

Allmän information som jag tycker det är viktigt att berätta om min vård (rehabilitering, träning):

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

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

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

Livets slutskede

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

.....

.....

.....

.....

Min inställning till livsuppehållande åtgärder i livets slutskede

.....

.....

.....

.....

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.)



förbundet
sveriges arbetsterapeuter