



Et hæfte til dig, der  
hjælper mig med det,  
jeg ikke kan klare  
selv længere

**Der er noget,  
du skal vide  
om mig ...**

Mit navn:





## **Ergoterapeutforeningens forord**

Når du på grund af alder eller sygdom ikke længere kan kommunikere, huske eller klare hverdagen selv, er det vigtigt, at de forskellige fagfolk får kendskab til din livshistorie og de vaner og værdier, som betyder mest for dig.

Ergoterapeutforeningen ønsker med dette hæfte at gøre det muligt – for dig selv, eller andre i din familie eller omgangskreds – at notere noget af det, som du synes, at andre mennesker skal vide om dig. Hæftet kan også bruges som inspiration til samtaler mellem dig, dine pårørende og medarbejdere, f.eks. hvis du skal flytte i plejebolig.

De tanker og oplysninger, som du får samlet her, vil være med til at sikre, at du stadig kan være forbundet med andre, og at dine nærmeste bedre kan tage kloge beslutninger, når du ikke længere selv kan gøre det.

Begynd med at udfylde de punkter, som har størst betydning for dig. Udskyd at svare på spørgsmål, som ikke er vigtige lige nu, og sørg for at markere de ting, som er ekstra vigtige for dig, at andre respekterer.

Fortæl dine pårørende, at hæftet findes, og hvor du opbevarer det. Måske kan du gennemgå og skrive notaterne sammen med en, der kender dig.

Se en gang imellem på det, du har skrevet. Meninger og oplysninger forandrer sig ofte.

Ergoterapeutforeningen

*København, 2015*





### Til dig, der læser hæftet

Jeg ønsker, at hæftet skal være en vejledning for dig, og andre vigtige personer i mit liv.

Jeg skriver ikke kun om de ønsker og beslutninger, som jeg har taget om min fremtid. Jeg fortæller også en historie om, hvem jeg har været og er i dag, og hvad der skaber en god hverdag for mig.

Jeg håber du vil tale med mig om de ting, jeg har skrevet. Så kan jeg måske bedre huske og holde fast i, hvilke ting der er vigtige, og hvilke, der ikke er.

Hjælp mig og mine nærmeste med at opdatere det, som står i hæftet. Mine prioriteringer kan forandres med tiden, eller hvis min livssituation pludselig forandres meget.

Stol på, at jeg sammen med andre, altid har en rolle at spille i at tage kloge beslutninger, også i fremtiden. Hver dag er vigtig for mig. Jeg vil gerne have, at vi kan forblive længst muligt i hinandens liv.

---

Dato og underskrift



Indsæt eget foto her



## ●●● Lidt om, hvem jeg er

Min familie og min bolig

Sådan plejer jeg at komme rundt (f.eks. bil, cykel, kørestol, bus):

Nogle af de vigtigste roller jeg har, eller har haft i livet (f.eks. forælder, partner, mentor, bedsteforælder, søskende, arbejdskollega, ven):

Sådan vil jeg gerne fejres, når jeg har fødselsdag:



Indsæt eget foto her



## ●●● Lidt om, hvem jeg er ... fortsat

Nogle af de ting, som jeg tror på som menneske (f.eks. livsanskuelser, værdier):

Højtider, der er vigtige for mig (f.eks. religiøse traditioner, helligdage):

Dette holder jeg af (f.eks. bestemte aktiviteter, musik, årstider):

Dette gør mig bekymret og urolig:

For at berolige mig, når jeg er urolig, kan du måske:



Min personlighed gennem livet er karakteriseret ved:

Det er vigtigt for mig at stemme (f.eks. ved folketingsvalg, menighedsråd, kommunevalg):

Ja  Nej

Fjernsynsprogrammer, som jeg helst ikke vil gå glip af :

Jeg har gennem livet været aktiv med (f.eks. frivilligt arbejde, kirkeligt arbejde, passe børn og børnebørn, idrætsforening, byggeprojekter, musik, film):

Det er vigtigt for mig at være en aktiv del af samfundet

Ja  Nej

Mit syn på fremtiden (forventninger, at blive gammel, drømme):



## ●●● Baggrund

Fødested og de steder, hvor jeg har boet:

Min familie (f.eks. forældres navn og erhverv, søskendes navne, min plads i søskendeflokken):

Andre vigtige personer (f.eks. naboer, arbejdskolleger, bedste ven, forbilleder):

Skole og uddannelse (f.eks. bedste fag, studiekammerater, uopfyldte planer):

Andre vigtige begivenheder /vendepunkter i mit liv (f.eks. militærtjeneste, rejser, familieforhold):





*Indsæt eget foto her*



Mit arbejdsliv (stillinger, arbejdspladser):

Vigtige begivenheder i mit liv:

Interesser som er - og har - været vigtige for mig:

Ting og emner, der ikke interesserer mig:



Indsæt eget foto her



## ●●● Kommunikation

Selvom dette hæfter handler om mig, vil jeg også gerne høre om dig og dit liv.  
Fortæl mig f.eks. om dine interesser:

Sådan plejer jeg at kommunikere  
(f.eks. kan jeg lide ironi, synes om diskussioner, er stilfærdig, taler meget):

Sådan plejer jeg at få og give information  
(f.eks. telefon, internet, mails, sms, radio, TV, avis, breve):

Kropskontakt er vigtig for mig: Ja  Nej



## ●●● Aktiviteter i hverdagen

Det plejer jeg at gøre på en almindelig dag:

Disse personer kan jeg lide at foretage mig noget sammen med:

Aktiviteter og opgaver, som er vigtige for mig at deltage i:

Hvis du vil hjælpe mig med noget, vil jeg sikkert altid være glad for at:

Det er vigtigt for mig at komme ud hver dag:

Ja

Nej



## ●●● Aktiviteter i hverdagen ... fortsat

Jeg lytter gerne til (radioprogrammer, kunstnere, lydbøger):

Jeg ser gerne (f.eks. bestemte fjernsynsprogrammer, film):

Jeg læser gerne eller vil gerne have, at du hjælper mig med at læse (f.eks. bøger, yndlingsforfattere, aviser):

Kulturaktiviteter, som jeg gerne tager del i (teater, koncerter, gallerier):

Andre ting, der er vigtige for mig (f.eks. festtraditioner, skik og brug, foreninger):

Indsæt eget foto her



## ●●● Arbejdslivet

Mit seneste arbejde eller beskæftigelse:

Hvor har jeg i øvrigt været ansat eller arbejdet:

Det har været vigtigt for mig i mit arbejde (f.eks. rutiner, variation, kollegaer, at være forsørger, løn, arbejdsmiljø):

Indsæt eget foto her



## ●●● Søvn, hvile og samliv

Hvornår vil jeg helst stå op (f.eks. tidligt, sent, samme tid hver dag):

Hvornår jeg plejer at gå i seng:

Hvilepauser / middagssøvn?:

Dette ønsker jeg, at I tænker på, når jeg skal sove (f.eks. drikke the, læse en bog, lytte til radio, mørkt værelse, tændt lampe, bestemt nattøj):

Dette ønsker jeg, at I tænker på vedr. mit samliv (f.eks. aftal også med min partner, dele værelse med min partner, uforstyrret tid, hjælpemidler):



## ●●● Hjemmeliv og bolig

Jeg vil bo hjemme så længe som muligt  
(f.eks. med serviceydelser, hjemmehjælp, tilpasning af bolig, hjælpemidler):

Ja

Nej

Hvis jeg ikke længere kan bo hjemme, er det vigtigt for mig, at min nye bolig  
(f.eks. er tæt ved naturen, har kæledyr, vender mod bestemt verdenshjørne, bestemt  
etage, har tilknyttet personale, der taler mit modersmål, pool, kolonihave, restaurant):

Dette er vigtigt for mig at have med til min nye bolig (f.eks. på ejendele, møbler):

Hvis jeg bliver sengeliggende i længere tid, vil jeg gerne have dette i nærheden  
(f.eks. fotografier, bøger, musik, høretelefoner, tv):

Hvem vil jeg gerne have til at hjælpe med min økonomi, når jeg ikke kan klare det selv?



## ●●● Mad og drikke

Dette kan jeg lide at spise og drikke:

Dette bryder jeg mig ikke om/spiser jeg ikke (f.eks. allergi):

Spisevaner (f.eks. rutiner ved morgenmad, spisetider, bestik, blomster på bordet):

Jeg vil helst spise:   
Sammen med andre  Alene





*Indsæt eget foto her*



Dette er vigtigt for mig at spise og drikke ved højtider eller på mærkedage:

Vaner, som jeg agter at fortsætte med (f.eks. slik, tobak):

Mine holdninger vedr. mad og drikke (f.eks. alkohol, vegetarkost, økologi, kulturelle hensyn):



*Indsæt eget foto her*

## ●●● Personlig pleje

Dette er vigtigt for mig vedr. mit ydre (f.eks. farve hår, barbere mig, make up):

Tøj, som jeg foretrækker (f.eks. farver, facon, stil, kvalitet):

Produkter, som jeg plejer at bruge (f.eks. barberudstyr, parfume, håndsæbe):

Dette er i øvrigt vigtigt for mig vedr. min personlige pleje:



## ●●● Hjælp til pleje og omsorg

Jeg ønsker, at følgende inddrages i min pleje  
(f.eks. pårørende, en anden person der skal høres ved vigtige beslutninger):

Jeg vil gerne selv have indflydelse på den pleje, jeg tilbydes  
(f.eks. tidspunkt, hvor jeg får hjælp, hvem jeg helst vil hjælpes af):

Tilbud, som vil jeg gerne vil være en del af  
(f.eks. træning, opfordring til kulturelle aktiviteter):

Behandlingsformer, som jeg er kritisk overfor eller ikke vil modtage  
(f.eks. blodtransfusion, transplantationer):

Mine erfaringer med behandling og sygdom  
(f.eks. operationer, genoptræning, medicin):



## ●●● Livets slutfase

Kvaliteter for mig i livets slutfase  
(f.eks. vigtige aktiviteter, natur, forbindelse til bestemte personer):

Min indstilling til livsforlængende foranstaltninger:

Her vil jeg foretrække at afslutte mit liv:

Hvis jeg bliver sengeliggende, vil jeg gerne have  
(f.eks. besøg af bestemte personer, bestemte ting i nærheden, omsorg for mit udseende):



*Indsæt eget foto her*



## ●●● Øvrige bemærkninger

Dette, synes jeg også er vigtigt for dig at vide om mig:



*Indsæt eget foto her*





4



3



2



1

*Mit livs historier*

*Mine opgaver*

*Hverdagene og og mærkedagene*

*Mine nærmeste*

*Min identitet*

*Mine relationer og roller*

*Mine vaner*

*Alt det, jeg gerne vil*

*Mine interesser*

*Mine drømme og håb*

*Vendepunkter*

*Livsudsigter*

Læs mere på [etf.dk/triv](http://etf.dk/triv)

Hæftet kan downloades på [etf.dk/publikationer](http://etf.dk/publikationer)



Udgiver: Ergoterapeutforeningen, 2013.

Design og grafisk produktion: Datagraf Communication. Foto: Heidi Lundgaard, Colourbox og Shutterstock.  
2. udgave 2015.