



## Plejetestamente

Med et plejetestamente har du den tryghed, at du på forhånd har taget stilling til helt almindelige hverdagsting. Eksempelvis hvilket tøj du gerne vil have på, og hvilke interesser der er vigtige for dig at bevare, hvis der kommer et tidspunkt, hvor alvorlig sygdom forhindrer dig i selv at give udtryk for dine ønsker til pleje og omsorg.

### Sådan gør du

Print skabelonen ud, og udfyld den i hånden, eller gem skabelonen i en mappe på din computer og udfyld den elektronisk. Du kan til en hver tid ændre oplysningerne i plejetestamentet og oprette en ny version.

I skabelonens venstre side finder du en fortrykt tekst, der kan hjælpe dig til at komme rundt om de forhold, der relaterer sig til hverdagslivet, og som du finder relevant, at andre kender til, hvis de skal hjælpe dig med personlig pleje.

I skabelonens højre side (Skrivefeltet) skriver du dine ønsker. Du vælger selv, om du vil udfylde alle rubrikker, og hvor meget du vil udfylde i hver rubrik. Ligeledes kan du tilføje oplysninger, som ikke fremgår af den fortrykte tekst.

Navn:

CPR nr.:

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_



Eksempler på indhold	Skrivefelt
<b>Personlig pleje</b> Ønsker i forhold til bad og daglig toilette: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bad - koldt/varmt vand, hvor ofte, tid på dagen</li><li>• Toiletbesøg</li><li>• Make-up/barbering</li><li>• Frisør, tandpleje, fodpleje, neglepleje</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Påklædning</b> Ønsker i forhold til påklædning – tøj jeg kan lide at have på/helst undgår: <ul style="list-style-type: none"><li>• Farver/snit/stof</li><li>• Hverdagstøj/festtøj</li><li>• Nattøj</li><li>• Fodtøj</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Mad</b> Ønsker i forhold til mad og måltider: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mad jeg kan lide/helst undgår</li><li>• Særlige ønsker ved måltidet– f.eks. spise sammen med andre/spise alene</li><li>• Særlige ønsker uden for hovedmåltiderne</li><li>• Mad jeg ikke tåler</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Drikke</b> Ønsker i forhold til drikke: <ul style="list-style-type: none"><li>• Drikke jeg kan lide/helst undgår - kaffe/te, alkohol, kolde/varme drikke</li><li>• Andet</li></ul>	



Eksempler på indhold	Skrivefelt
<b>Mine vaner/døgnrytme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Står op/går i seng kl.</li><li>• Jeg sover for åbent/lukket vindue</li><li>• Jeg sover til middag/sover ikke til middag</li><li>• Jeg ryger cigaretter/ cigarer /pibe - hvornår, mærke mv.</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Motion</b> <p>Motion jeg kan lide/ikke lide:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gåture, løb, gymnastik, cykling, roning, svømning</li><li>• Hvor ofte, hvor længe/ tid på dagen, indendørs/- udendørs</li><li>• Jeg dyrker <b>ikke</b> motion</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Interesser</b> <p>Jeg interesserer mig for:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Musik - klassisk, jazz, pop mv.</li><li>• Læsning - skønlitteratur, faglitteratur, poesi, forfattere, dansk/ udenlandsk mv.</li><li>• Kunst - genrer, særlige kunstnere, udstillinger mv.</li><li>• Spiller selv musik, synge sammen med andre, kortspil, maling, tegning, håndarbejde</li><li>• Jeg undgår helst: .....</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>TV/radio/aviser/ugeblade</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avis/aviser jeg læser</li><li>• Jeg læser ikke aviser</li><li>• Ugeblade/fagblade jeg læser</li><li>• TV- programmer jeg ser – nyhedsudsendelser, dokumentarprogrammer, underholdning, musik/sang, sport</li><li>• Jeg ser ikke TV</li><li>• Radioprogrammer jeg lytter til – nyhedsudsendelser, dokumentarprogrammer, underholdning, musik/sang, sport</li><li>• Jeg hører ikke radio</li><li>• Andet</li></ul>	



Eksempler på indhold	Skrivefelt
<b>Min familie og venner</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Min familie/venner er</li><li>• Vi mødes – dagligt, ugentligt, ved højtider, fødselsdage</li><li>• Sjældent.</li><li>• Navn på eventuelle familiemedlemmer/venner, som vil støtte dig i din hverdag, hvis du får behov</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Højtider</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Højtider, der betyder noget for mig</li><li>• Fødselsdage og andre mærkedage</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Husdyr</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Husdyr jeg kan lide/helst undgår</li><li>• Jeg er allergisk overfor følgende husdyr</li><li>• Andet</li></ul>	
<b>Boligen</b> <p>Hvis en ældrebolig eller plejebolig bliver aktuel, har jeg følgende ønsker i forbindelse med boligens indretning</p>	



Eksempler på indhold	Skrivefelt
<p><b>Mit helbred</b></p> <p>Helbredsmæssige svagheder, som eventuelt ikke fremgår af lægejournal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er ofte forkølet</li><li>• Har dårlig ryg</li><li>• Har ofte hovedpine</li><li>• Har ledsmerter</li><li>• Andet</li></ul> <p>Evt. særlig opmærksomhed på, hvordan de helbredsmæssige forhold varetages</p>	
<p><b>Læge</b></p> <p>I forbindelse med et eventuelt boligskifte ønsker jeg om muligt at beholde min nuværende læge, tandlæge mv.</p> <p>Anfør eventuelt navn, adresse, og tlf.nr.</p>	
<p><b>Min religion</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ønsker i relation til min tro</li><li>• Jeg er ikke religiøs</li><li>• Andet</li></ul>	
<p><b>Livets afslutning</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mine ønsker for min begravelse/bisættelse</li><li>• Jeg har ingen ønsker for min begravelse/bisættelse</li><li>• Jeg har oprettet livstestamente</li><li>• Jeg har oprettet organ-donortestamente</li><li>• Jeg har testamenteret min krop til videnskaben</li><li>• Andet</li></ul>	