

**PERSONLIGE ØNSKER**

**PLEJETESTAMENTE**



Navn: \_\_\_\_\_

Fødselsdag: \_\_\_\_\_

Udfyldt den: \_\_\_\_\_

**Udarbejdet marts 2019 af**

**ÆLDRE RÅDET  
LEMVIG KOMMUNE**

### **Baggrund for plejetestamentet**

Ældrerådet i Lemvig Kommune har ønsket at støtte de borgere, der gerne vil nedfældepersonlige ønsker. Alle kan komme i en situation, hvor det bliver svært at give udtryk for ønsker og værdier, der betyder noget for en.

Der er derfor udarbejdet en skabelon, som kan være en hjælp til at overveje forskellige spørgsmål, der kan være relevante. Det er selvfølgelig den enkelte, der bestemmer, hvad der skal skrives, og om der skal skrives noget.

Det kan også være en overvejelse at dele tankerne med dem, som du synes, skal kende indholdet.

### **Sådan kan du gøre:**

Print skabelonen ud, og udfyld den i hånden, eller gem skabelonen i en mappe på din computer og udfyld den elektronisk. Du kan til hver en 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 støtte dig.

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.

Hvis du synes, at der mangler noget eller har anbefalinger til udvikling af plejetestamentet, er du meget velkommen til at rette henvendelse til Ældrerådet, som du altid er meget velkommen til at kontakte.

Ældrerådets medlemmer og referat fra Ældrerådets medlemmer kan du finde på Lemvig Kommunes hjemmeside [www.lemvig.dk/](http://www.lemvig.dk/), hvor du også kan finde plejetestamentet.

Ældrerådet håber, at du kan få gavn af dette materiale

<b>Mine pårørende, min familie og mine venner</b>	Mine nærmeste pårørende:
	Min nærmeste familie:
	Mine nærmeste venner:
	Jeg har aftalt, at min kontaktperson er:
	Andet:
<b>Mærkedage og højtider</b>	Mærkedage, der betyder noget for mig:
	Højtider, der betyder noget for mig:
	Andet:
<b>Mine vaner og min døgnrytme</b>	Jeg kan godt lide at stå op, når:
	Om formiddagen sætter jeg pris på:
	Om eftermiddagen sætter jeg pris på:

	Om aftenen sætter jeg pris på:
	Jeg kan godt lide at komme i seng, når:
	Jeg sætter pris på tobak, alkohol eller andre nydelsesmidler, når:
<b>Helbred</b>	Jeg ønsker særlig opmærksomhed vedrørende:
	Andet:
<b>Mad, drikke og måltider</b>	Jeg vil gerne have:
	Jeg vil gerne undgå:
	Jeg kan ikke tåle:
	Under måltidet vil jeg gerne sidde alene, sammen med andre eller:
	Andet:
<b>Bevægelse og motion</b>	Jeg vil gerne:

	Jeg vil gerne undgå:
	Andet:
<b>Påklædning</b>	Tøj og fodtøj jeg gerne vil have på til daglig:
	Tøj og fodtøj jeg gerne vil have på til fest:
	Tøj og fodtøj jeg gerne vil undgå:
	Andet:
<b>Interesser:</b>	Inden for musik interesserer jeg mig for:
	Inden for kunst interesserer jeg mig for:
	Inden for spil interesserer jeg mig for:
	Inden for håndarbejde interesserer jeg mig for:
	Andet:

<b>TV, radio, IT, aviser og eller ugeblade</b>	I TV vil jeg gerne se:
	I radioen vil jeg gerne høre:
	Aviser og ugeblade jeg sætter pris på:
	Litteratur jeg bedst kan lide:
	Andet:
<b>Personlig pleje</b>	Hvis jeg skal have hjælp til at blive vasket, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg skal have hjælp til toiletbesøg, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg skal have hjælp til at børste tænder, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg skal have hjælp til at lægge make up, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg skal have hjælp til barbering, sætter jeg pris på:

	Hvis jeg skal have hjælp til mit hår, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg skal have hjælp til fodpleje eller neglepleje, sætter jeg pris på:
	Hvis jeg har brug for trusseindlæg eller andet, sætter jeg pris på:
	Andet:
<b>Bolig</b>	Hvis en anden bolig skulle blive aktuel, har jeg følgende ønsker:
	Andet:
<b>Min tro og min religion</b>	I forhold til min tro, sætter jeg pris på:
	Andet:
<b>Læge og tandlæge</b>	Hvis jeg flytter, har jeg følgende ønsker vedrørende læge:  Navn og telefonnummer på min nuværende læge:
	Hvis jeg flytter, har jeg følgende ønsker vedrørende tandlæge:  Navn og telefonnummer på min nuværende tandlæge:

	Andet:
<b>Livets afslutning</b>	Mine ønsker for min begravelse eller bisættelse:
	Mine tanker vedrørende livstestamente:
	Mine tanker vedrørende organdonation:
	Mine tanker vedrørende testamentering af min krop til videnskaben:
	Andet:

Godkendt på Ældrerådsmøde den 13. marts 2019.