

Plejetestamenteskabelon

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 at give udtryk for dine ønsker til pleje og omsorg. Et plejetestamente er dog kun vejledende og ikke juridisk bindende.

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 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 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: _____

Personlig pleje	Skrivefelt
Ønsker i forhold til bad og daglig toilette: ○ Bad – koldt/varmt vand, hvor ofte, tid på dagen ○ Toiletbesøg ○ Make-up/barbering ○ Frisør, tandpleje, fodpleje, neglepleje ○ Andet	

Påklædning Ønsker i forhold til påklædning – tøj jeg kan lide at have på/helst undgår: ○ Farver/snit/stof ○ Hverdagstøj/festtøj ○ Nattøj ○ Fodtøj ○ Andet	Skrivefelt
Mad Ønsker i forhold til mad og måltider: ○ Mad jeg kan lide/helst undgår ○ Særlige ønsker ved måltidet – f.eks. spise sammen med andre/spise alene ○ Særlige ønsker uden for hovedmåltiderne ○ Mad jeg ikke tåler ○ Andet	Skrivefelt
Drikke Ønsker i forhold til drikke: ○ Drikke jeg kan lide/helst undgår – kaffe/te, alkohol, kolde/varme drikke ○ Andet	Skrivefelt
Motion Motion jeg kan lide/ikke lide: ○ Gåture, løb, gymnastik, cykling, roning, svømning ○ Hvor ofte, hvor længe, tid på dagen, indendørs/udendørs ○ Jeg dyrker ikke motion ○ Andet	Skrivefelt

Interesser Jeg interesserer mig for: ○ Musik – klassisk, jazz, pop mv. ○ Læsning – skønlitteratur, faglitteratur, poesi, forfattere, dansk/udenlandsk mv. ○ Kunst – genrer, særlige kunstnere, udstillinger mv. ○ Spiller selv musik, synge sammen med andre, kortspil, maling, tegning, håndarbejde ○ Jeg undgår helst ○ Andet	Skrivefelt
TV/radio/aviser/ugeblade ○ Avis/aviser jeg læser ○ Jeg læser ikke aviser ○ Ugeblade/fagblade jeg læser ○ Tv-programmer jeg ser – nyhedsudsendelser, dokumentarprogrammer, underholdning, musik/sang, sport mv. ○ Jeg ser ikke tv ○ Radioprogrammer jeg lytter til – nyhedsudsendelser, dokumentarprogrammer, underholdning, musik/sang, sport mv. ○ Jeg hører ikke radio ○ Andet	Skrivefelt
Mine vaner/døgnrytme ○ Står op/går i seng kl. ○ Jeg sover for åbent/lukket vindue ○ Jeg sover til middag/sover ikke til middag ○ Jeg ryger cigaretter/cigarer/pibe – hvornår, mærke mv. ○ Andet	Skrivefelt

Min familie og venner ○ Min familie/venner er ○ Vi mødes – dagligt, ugentligt, ved højtider, fødselsdage, sjældent ○ Navn på eventuelle familiemedlemmer/venner, som vil støtte dig i din hverdag, hvis du får behov ○ Andet	Skrivefelt
Højtider ○ Højtider, der betyder noget for mig ○ Fødselsdage og andre mærkedage ○ Andet	Skrivefelt
Husdyr ○ Husdyr jeg kan lide/helst undgår ○ Jeg er allergisk overfor følgende husdyr ○ Andet	Skrivefelt
Læge I forbindelse med et eventuelt boligskifte ønsker jeg om muligt at beholde min nuværende læge, tandlæge mv. Anfør eventuelt navn, adresse og tlf.nr.	Skrivefelt

Mit helbred Helbredsmæssige svagheder, som eventuelt ikke fremgår af lægejournal: ○ Er ofte forkølet ○ Har dårlig ryg ○ Har ofte hovedpine ○ Har ledsmerter ○ Andet ○ Evt. særlig opmærksomhed på, hvordan de helbredsmæssige forhold varetages	Skrivefelt
Boligen Hvis en ældrebolig eller plejebolig bliver aktuel, har jeg følgende ønsker i forbindelse med boligens indretning.	Skrivefelt
Min religion ○ Ønsker i relation til min tro ○ Jeg er ikke religiøs ○ Andet	Skrivefelt
Livets afslutning ○ Mine ønsker for min begravelse/bisættelse ○ Jeg har ingen ønsker for min begravelse/bisættelse ○ Jeg har oprettet et livstestamente ○ Jeg har oprettet organdonortestamente ○ Jeg har testamenteret min krop til videnskaben ○ Andet	Skrivefelt