



# Dine ønsker for livets siste tid

*- forberedende samtaler*

---

Dette dokumentet gjelder for:

---

Dato for første samtale:

---

Dato for oppfølgingsamtale:

## Innhold

---

1. Om Dine ønsker for livets siste tid s.3
2. Velg din talsperson s.4
3. Hvordan ønsker du å få informasjon om helsen din? s.5
4. Hvordan ser du på helsen din? s.6
5. Hva er viktig for deg? s.7
6. Dine tanker om din medisinske behandling s.8
7. Dine ønsker når livet er slutt s.9
8. Hvem som har deltatt i denne samtalen s.10
9. Bakgrunnsinformasjon s.11

Dato for endring eller bekreftelse:                      Se punkt:

---

Dato for endring eller bekreftelse:                      Se punkt:

---

# 1. Om Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler

---

*Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler* gir deg mulighet til å påvirke hvordan du blir behandlet om du skulle bli alvorlig syk, og livet går mot slutten.

Du og legen din skal snakke sammen og bli enige om hva slags medisinsk behandling du kan få. Hvis du ikke er i stand til, eller ikke ønsker å være med i beslutningen, er det viktig at du har en som kan snakke på dine vegne. Du kan derfor velge en som skal være din talsperson.

På neste side kan du skrive ned i hvilken grad du ønsker å få informasjon om medisinske spørsmål.

Du kan når som helst forandre ønskene dine enten muntlig eller skriftlig. Dette dokumentet gir deg muligheten for å skrive ned endringene.

## Hvordan kan *Dine ønsker for livets siste tid* hjelpe deg og dine nærmeste?

Det blir lettere for dere å ha gode og nære samtaler når du blir syk, eller sykere, hvis dere på forhånd har snakket om de vanskelige spørsmålene. Hvis dine nærmeste slipper å gjette seg til hva du ønsker, for å formidle det til behandlerteamet, kan det bli enklere for dem å takle sorgen når du er borte.

Hvis du bor hjemme, kan du bli enig med fastlegen din om hvor dette dokumentet skal oppbevares. Blir du innlagt i en helseinstitusjon (et sykehus, hospice eller sykehjem), avtaler du med behandlerteamet hvor det skal oppbevares. Det er viktig at notatet er tilgjengelig for deg, din talsperson og behandlerne. Slik kan de bli kjent med dine prioriteringer, ønsker og bekymringer. Du kan gjøre endringer når du ønsker det.

Dine ønsker og prioriteringer vil veie tungt for behandlerteamet, men vil ikke være juridisk bindende etter norsk lov.

## 2. Velg din talsperson

---

Du kan velge hvem du ønsker å ha som din talsperson. Vanligvis vil dette være en nær slektning, livsledsager eller venn som kjenner deg godt. Personen må si ja til å være din talsperson og bli oppdatert om dine ønsker. Ved uenighet blant dine slektninger eller bekjente, vil synspunktene til den du velger som din talsperson i helsemessige spørsmål bety mest.

1. Navn: \_\_\_\_\_ Relasjon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-postadresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

2. Navn: \_\_\_\_\_ Relasjon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-postadresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

3. Navn: \_\_\_\_\_ Relasjon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-postadresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Når kan talspersonen kontaktes i kritiske helsemessige beslutninger?

Fra nå av *eller*  Når jeg er for syk til å delta i beslutningen selv

Annet: \_\_\_\_\_

Er det personer som du *ikke* vil skal få helseopplysninger om deg?

\_\_\_\_\_

Navn

Navn

### Endringer

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. Hvordan ønsker du å få informasjon om medisinske spørsmål?

---

Ønsker du full informasjon om helsesituasjonen din?

Ja  Nei

-----  
-----

Er det noe om helsesituasjonen din du ikke ønsker å få informasjon om?

Ja  Nei

-----  
-----

Er det noen du ønsker å ha med deg når du får viktig informasjon?

Ja  Nei

-----  
-----

Har du noen ønsker for hvordan dine pårørende eller talspersonen din skal involvere seg i medisinske beslutninger sammen med legen?

-----  
-----

#### Endringer

-----  
-----  
-----  
-----

## 4. Hvordan ser du på helsen din?

---

Hva tenker du om helsen din i dag?

-----  
-----  
-----

Er det noe du ønsker å vite mer om?

-----  
-----  
-----

Hva tenker du om helsen din i tiden som kommer?

-----  
-----  
-----

Har du noen tanker om behandlingsmulighetene eller eventuell usikkerhet knyttet til behandlingen?

-----  
-----  
-----

### Endringer

-----  
-----  
-----  
-----

## 5. Hva er viktig for deg?

---

Er det noe som er viktig for deg nå og i tiden som kommer?

-----  
-----  
-----

Har du noe du ønsker å gjøre, eller at andre gjør for deg, hvis helsetilstanden din forverres?

-----  
-----  
-----

Har du noen spesielle bekymringer med tanke på fremtiden?

-----  
-----  
-----

Dersom du liker å lese eller bli lest for, har du noen ønsker for litteratur eller tekster?

-----  
-----  
-----

Dersom du liker å lytte til musikk, sang eller bønn, har du noen ønsker?

-----  
-----  
-----

Har du noen ønsker om religiøs/livssynsmessig omsorg?

-----  
-----  
-----

## 5. Hva er viktig for deg? (fortsetter)

---

Ønsker du at en av dine nærmeste skal bestemme hvem og hvor mange som kan få besøke deg?

-----  
-----  
-----

Har du noen tanker om hvor du ønsker å få dø, når den tiden kommer?

-----  
-----  
-----

### Endringer

-----  
-----  
-----  
-----



## 6. Dine tanker om din medisinske behandling

---

Hvor store påkjenninger er du villig til å tåle med håp om å kunne leve litt lenger?  
(Dette kan for eksempel gjelde kreftbehandling eller store operasjoner)

.....

.....

Er det noen typer behandling du ikke ønsker?

Ja     Nei

.....

Dersom du får sterke smerter, angst, kvalme, blir kortpustet eller forvirret, kan du få medisiner som demper dette. Du kan noen ganger bli trøtt av disse medisinene. Hva er viktigst for deg?

- Å slippe det meste av smertene/plagene selv om du blir døsig
- Akseptere noen av de disse symptomene mot å være mer våken
- Behandlerteamet skal bestemme hva som er best for deg

### Endringer

.....

.....

.....

.....

## 7. Dine ønsker når livet er slutt

---

Dette har jeg allerede avtalt med:

.....

Når jeg er død, ønsker jeg:

Å begraves

Å kremeres

Annet (for eksempel organdonasjon, forskning og undervisning, spredning av aske)

.....

Hvis det skal holdes gravferd, bisettelse eller minnestund for meg, vil jeg at den inneholder (angi musikk, sanger, tekster eller andre ønsker du måtte ha):

.....

.....

Disse personer vet hvilke ønsker jeg har for gravferden:

.....

.....

Jeg har skrevet et testamente (arveoppgjør) og det er oppbevart:

.....

Jeg har ikke behov for å skrive/opprette et testamente (arveoppgjør)

.....

**Endringer**

.....

.....

.....

.....

## 8. Er det noe du vil legge til?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9. Hvem som har deltatt i samtalen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9. Bakgrunnsinformasjon

---

Initiativet til å opprette livstestamentet *Fem valg for verdighet* kom fra sykehjemslege Stephan Ore ved Oppsalhjemmet Norlandia i Oslo i 2012, som utviklet dette med en bred faggruppe fra 6 Norlandia-drevne sykehjem. Mye inspirasjon ble hentet fra det amerikanske dokumentet Five Wishes (utviklet og eid av Ageing With Dignity), men også fra St. Christophers Hospice i England.

Høsten 2016 begynte vi å revidere Fem valg for verdighet. Norlandia Health Care Group besluttet at eierskapet til dokumentet skulle løses opp, slik at alle i Norge kunne få gratis tilgang til dokumentet. Den tverrfaglige arbeidsgruppen, med sentrale fagpersoner fra både sykehjem, sykehus, høyskole og Universitetet i Oslo, ble etablert våren 2017. Målet var å lage et livstestamente/Advance Care Plan/Forhåndssamtale som alle i Helse-Norge kan laste ned og benytte. Dokumentets navn ble endret til *Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler*.

Mange av rådene til European Association for Palliative Care, White paper 2017, *Definitions and recommendations on ACP* ble fulgt, og inspirasjon ble hentet fra *Prepare for your care*, Ariadne Labs Conversation guide og Massachusetts Coalition for Serious Illness og *Forhåndssamtale* i [www.fagprosedyrer.no](http://www.fagprosedyrer.no).

Vi ønsket å gjøre dokumentet evidensbasert ved å følge [www.fagprosedyrer.no](http://www.fagprosedyrer.no) sine krav til prosedyreutvikling. Gjennom åpenhet om hvordan prosedyren er blitt utviklet, håper vi dette vil føre til spredning av avklarende forhåndssamtaler, refleksjoner om egne prioriteringer og de vanskelige behandlingsvalgene. Egne erfaringer og forskning viser at dette gjør det enklere for den syke og de nærmeste, å takle den vanskelige tiden inn mot døden, og lettere for dem som skal leve videre.

### Arbeidsgruppen besto av:

TORUNN ARNTSEN SAJJAD, sosialantropolog PhD og forsker ved OsloMet-storbyuniversitetet

ARE KIRKAAS NORMANN, avdelingoverlege ved Hospice Lovisenberg

BENTE BAKLUND, spesialsykepleier ved Hospice Lovisenberg

MEENAKSHI JOHAR, avdelingssykepleier ved Akerselva sykehjem i Oslo

MORTEN HORN, nevrolog ved OUS Ullevål

MARGARET FINNVIK, sykepleier ved Bydel St.Hanshaugen, hjemmetjenester Oslo

NIKOLINA KALEB, sykepleier ved Gullhaug Bo- og behandlingshjem Norlandia i Bærum

STEPHAN ORE, prosjektleder og sykehjemslege ved Oppsalhjemmet Norlandia og konsernoverlege i Norlandia Health Care Group