

ESTE ARCHIVO DE VIDA PERTENECE A:

NOMBRE

NÚMERO PERSONAL

ARCHIVO DE VIDA





Archivo de vida – un documento importante

Todo tiene un principio y todo tiene un final. Cuando estamos en el medio de la vida no pensamos en la idea de que algún día todo se acaba, o mas bien, no queremos pensar en la idea. Con el fin de facilitar para quienes dejamos detrás de nosotros, ahora podemos hacer muchas cosas en el medio de la vida.

¿Sabes tus seres mas cercanos donde guardas los documentos importantes? ¿Sabes ellos cuales son tus seguros y en cuales empresas? Probablemente tus familiares saben tan poco sobre esto como tu sabes sobre ellos.

El día en que tu no estés y tu Archivo de vida sea el único documento que hayas dejado, habrás dejado un querido recuerdo.

¿Cómo deseas ser atendido si sufres de una enfermedad que te deja incapaz de expresar tus deseos? ¿Quien te conoce mejor que tu mismo? Entonces, ¿por qué no escribir una valiosa información a tus familiares y además a los profesionales de la salud que un día deberán cuidar de ti?

El funeral es una última oportunidad para la familia y los amigos de decir adiós y es tu última oportunidad para influir en la memoria de aquel día. Si eres una persona que ama la vida y le gusta tener gente a su alrededor, también tienes muchos amigos que desean y necesitan una despedida. Esto se puede hacer de muchas maneras diferentes. Se dice que solo la imaginación establece los limites.

La funeraria sabe cuales son los limites y guía a los familiares el día que esto sea actual. Tu puedes ayudarlos en el camino a través de este documento donde escribes como quieres que sea.

Al final del archivo de vida hay un resumen donde puedes escribir una historia de tu vida.

Esperamos que el llenar tu archivo de vida se convierta en un viaje agradable con muchos recuerdos y sonrisas de la misma forma en que lo será el día que lo lea tu familia. Recuerdos, sonrisas y lágrimas se sustituyen entre sí, pero es preferible en lugar de preguntas sin respuestas que muchas veces se convierten en desacuerdos entre familiares.

Algunos le llaman una carta de amor, otros dicen mis deseos. No importa como le llames, lo importante es no dejar a la familia en la incertidumbre.

Mis documentos importantes

Reúna sus documentos importantes, tales como contratos de convivencia, contratos de matrimonio, cartas de seguro, documentos de servicios funerarios junto con su archivo de vida. Mantenga su archivo de vida de tal forma que sea fácil de encontrar cuando su familia lo necesite. La manera mas segura es guardar el archivo de vida en una funeraria autorizada, y a través de vigilancia de documentos en "Livsarkivet" quienes mantienen y vigilan aquello, hacerles llegar la información tan pronto como les llegue el aviso de tu muerte. Para estar seguro de que el archivo de vida con tu información personal algún día sea útil debes llenar y mantener una tarjeta de monedero. El Archivo de vida queda registrado en su número de seguridad social (numero personal), de esta forma independiente de en qué lugar del país se encuentre podremos hacer que tu Archivo de vida esté accesible el día que sea necesario. Por supuesto puedes actualizar los documentos cuando desees. El Archivo de vida se almacenará de forma gratuita. Pagas una pequeña cantidad por los testamentos y otros documentos. Si desea llenar su Archivo de vida de forma totalmente digital, visite la página web www.livsarkivet.se dónde también se guarda y se controla.

Testamentos

- ☐ He redactado un testamento en esta fecha _____
- ☐ Almacenado en un lugar seguro como el siguiente:

- ☐ Existe una copia en _____
- ☐ Guardado en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

El testamento decide como se distribuyen las propiedades después de tu muerte. Debe ser por escrito y con el testimonio de dos personas a la vez quienes además deben ser mayores de 25 años. Consulte siempre con un experto antes de establecer un testamento.

Acuerdos de convivencia

- ☐ He redactado un acuerdo de convivencia el día _____
- ☐ Almacenado en un lugar seguro como el siguiente

- ☐ Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

A través de un acuerdo de convivencia, puedes renunciar a la ley de convivencia. Entonces cada uno conserva sus bienes en caso de separación o muerte.

Prenupcial

- ☐ Prenupcial registrado en tribunales de distrito.
- ☐ Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

Un acuerdo prenupcial puede ser establecido para asegurarse de que cierta o toda la propiedad queda para un individuo en un matrimonio. Como por ejemplo cuando los conyugues quieren mantener la propiedad heredada o cuando quieren mantener sus respectivas fortunas separadas.

Legalización de testimonio previa

- ☐ Legalización de testimonio de _____
- ☐ Almacenado en un lugar seguro como el siguiente

- ☐ Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.



Titulo de propiedad

- ☐ Tengo todo o parte del título de propiedad de la siguiente propiedad/arrendamiento

- ☐ Soy dueño de la totalidad o parte de los condominios/edificios

Escritura de cementerio

- ☐ Tengo el derecho de los titulares de entierro a las siguientes tumbas

- ☐ Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

Otros documentos

- ☐ También tengo los siguientes documentos (documentos de préstamos, puntuaciones, Certificado de trabajo)

- ☐ Almacenamiento en la Seguridad de documentos de Archivos de vida.

Otro

El derecho de los titulares los tiene quien o quienes estén registrados en la gestión de cementerios como titulares de lugar de entierro.

Espacio para otras notas.

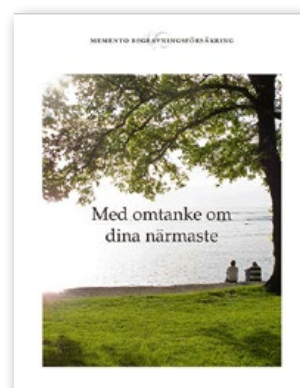




Seguros

- ☐ Seguro de hogar/villa disponible en compañía de seguros _____
- ☐ Seguro de vida disponible en compañía de seguros _____
- ☐ Seguro de salud disponible en compañía de seguros _____
- ☐ El seguro de accidentes está en la compañía de seguros _____
- ☐ Seguro de empresa disponible en compañía de seguros _____
- ☐ Memento Seguro funerario
- ☐ Otro seguro funerario _____
- ☐ Seguro de vida colectivo
- ☐ Seguros a través de los empleadores
- ☐ Seguro de pensiones _____
- ☐ Seguro de los sindicatos _____
- ☐ Otros seguros y compañías de seguros _____
- ☐ Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

Si usted no tiene control total sobre cuales son sus seguros, usted puede pagar por el servicio de ayuda para identificar y asignar sus seguros. La funeraria tiene mas información.



Sobre donación

Aquí en Suecia la cantidad de donaciones no son suficientes para cubrir la necesidad de órganos a todos los pacientes que están en la espera de un trasplante. A través de un trasplante los órganos y tejidos enfermos se sustituyen con sanos de otra persona. Ahora es posible trasplantar órganos como el hígado, riñón, corazón, pulmón y páncreas. También es posible el trasplante de tejidos como la piel, córnea, válvula cardíaca y hueso.

Un requisito previo para trasplantes es que hay personas que quieren donar sus órganos y tejidos después de la muerte. Usted puede expresar su voluntad notificándola a el registro de donaciones y/o llenar una tarjeta de donante. Inscríbete al registro de donaciones en www.livsviktigt.se o llame a la línea de donaciones al numero 020- 77 11 77.

Muchos tienen claros sus deseos en cuanto a la donación de órganos. Para asegurarse de que esta petición se cumpla el día que mueras, debes informar a tus familiares. Lo mismo cuando se trata de autopsia, aunque en algunos casos no hay opción.



Donación de órganos y tejidos.

Lo que te debes plantearte es si deseas donar tus órganos y tejidos después de tu muerte. Si deseas donar, también incluye trasplante y otros fines médicos o únicamente trasplante. Es posible eximir órganos o tejidos que no quieres donar.

- ☐ Me he inscrito a el registro de donaciones y/o llenado una carta de donaciones.
- ☐ No quiero donar órganos ni tejidos después de mi muerte.

Autopsia

- ☐ No tengo objeción en cuanto a autopsia.
- ☐ No quiero autopsia si las circunstancias no lo requieren.

Sobre los cuidados paliativos, Directivos en el final de la vida

Según la ley de servicios de salud (HSL, 1982:763) hay disposiciones de que el cuidado debe estar basado en el respeto por la autonomía y la integridad del paciente y para satisfacer su necesidad de seguridad en la atención y tratamiento. Si sufro un accidente, o una enfermedad terminal o por otros motivos no puedo expresar mi voluntad, los médicos y otros profesionales de la salud deben actuar respetando la fuerza de mi voluntad, la cual esta expresada en mis Directivos del final de la vida, www.rtv.d.nu.

- ☐ He redactado Directivos del final de la vida los cuales se almacenan en _____

Cuando en la vida ya no puedo expresar mi voluntad

En medio de la vida todos corremos el riesgo de una enfermedad o un accidente que nos deja dependiendo del tratamiento de otras personas. Para facilitar a ellos y hacer la vida lo mejor posible puedes dejar información valiosa acerca de ti.

Por la mañana o por la noche

Soy ☐ Activo por la mañana ☐ Activo por la noche

Ropa

La ropa que me gusta usar _____

Colores

Mis colores favoritos _____

Colores que no me gustan y no deseo para mi ropa o interior _____

Música

Me gusta escuchar música y en particular ☐ Jazz ☐ Clásica
☐ Top música sueca ☐ Religiosa ☐ Música de banda ☐ Canciones
☐ De todo un poco ☐ Otra, por ejemplo _____

Mis artistas favoritos _____

Comida y bebida

Alimentos que como con placer _____

Comida que **no** me gusta _____

Con la comida me gusta beber

☐ Leche ☐ Agua ☐ Cerveza ☐ Gaseosa ☐ Vino
☐ Otro _____

Alergias

Soy alérgico a _____

Si eres activo tanto en la mañana como por la noche es preferible seleccionar ambas opciones.

Dicen que el bienestar viene de adentro, pero el poder llevar la ropa que a uno mas le acomoda y con los colores preferidos a uno tiene gran importancia.

Piensa que la comida y la bebida enriquecen la vida.



La información sobre posibles alergias puede ser la diferencia entre vida y muerte. Es importante ser específico en cuanto a lo que induce la alergia y cual es la reacción.



Mascotas

Mascotas que tengo o he tenido _____

Animales que me gustan _____

Algunas personas aman a los perros y gatos, mientras que otros les temen. Hoy en día es común usar animales domésticos en la salud.

Prefiero

- ☐ Me gusta estar al aire libre en la naturaleza.
- ☐ Prefiero ocuparme al interior.
- ☐ Me gusta tener gente a mi alrededor.
- ☐ Prefiero la soledad.

Diarios, literatura y medios de comunicación

Diarios, periódicos semanales y revistas son importantes para mi y yo léolos siguientes _____

Tipos de libros/ autores que me gusta leer o escuchar _____

Paginas web, radio y programas de televisión que me gusta escuchar y mirar _____

Viajes e intereses

Me encanta viajar y he visitado los siguientes países/lugares _____

Cuanta más información se deja acerca de sus intereses, es mas posible para tus familiares de respetarte a ti y tus intereses.

Soy miembro en las siguientes asociaciones en las cuales quiero Permanecer _____

La solidaridad en una asociación puede ser muy importante. Muchas asociaciones trabajan para alcanzar a los que no pueden estar activos por si mismos.

Retirarme _____



Trabajo y educación

Tengo la siguiente educación _____

Trabajo/he trabajado en _____

Mi familia y amigos

Mi familia inmediata (nombre y fecha de nacimiento) _____

Mis amigos cercanos son _____

Mis padres y hermanos _____

Nací y crecí en _____

Hablar de su trabajo es algo muy estimulante para muchos. El trabajo ocupa una gran parte de nuestras vidas.

Los nombres de tus familiares tanto vivos como muertos puede ser una valiosa información para tus parientes y cuidadores.



Quiero que la información digital que tengo y controlo sea

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aquí hay espacio para todo en lo que no hemos pensado. Si el espacio no es suficiente puedes seguir al final del documento en la última pagina. Piensa en toda la información que pueda servir de ayuda y apoyo en un futuro en caso de cuidado por causa de enfermedad o accidente.

Como quiero mi funeral

Es importante que tus seres mas cercanos se despidan de ti para después poder proceder en la vida. ¿Como quieres que te recuerden? ¿No seria agradable que cuando tus familiares lean tus pensamiento sobre el funeral, sonrían de reconocimiento porque tu en tus deseos te atreves a mostrar quien realmente fuiste? Es común que nos subestimemos a nosotros mismos, que no queramos tomar espacio ni ser vistos. Deja que el funeral sea una celebración de la vida que tuviste.

Ceremonia del funeral

- ☐ Soy miembro de la iglesia sueca y quiero un funeral según la orden de la iglesia sueca.
- ☐ Quiero un funeral según la orden de la iglesia libre.
- ☐ Quiero un funeral civil.
- ☐ Quiero que la ceremonia sea en _____

_____ iglesia / capela / otra ubicación

Como me gustaría que fuera la ceremonia _____

- ☐ Dejare el diseño de la ceremonia a mis parientes.

Entierro o cremación

- ☐ Deseo un entierro. ☐ Deseo ser cremado.
- ☐ Dejo esta decisión a mis parientes.

Selección de la tumba y el entierro

- ☐ Deseo ser enterrado en _____
_____ Cementerio / lugar de entierro
- ☐ Nuevo entierro.
- ☐ Tumba disponible, numero de tumba _____
- ☐ Dejo la elección de entierro a mis familiares.

Quiero que las cenizas sean enterradas en:

- ☐ Urna ☐ Otro lugar _____
- ☐ Arboleda de recuerdos ☐ Lugar de enterramiento de cenizas
- ☐ Quiero que la ceniza con el permiso de Länsstyrelsen, sea esparcida (lugar) _____

La mayoría de los entierros en Suecia se llevan a cabo bajo la orden de la iglesia sueca. En el caso de que uno pertenezca a otra comunidad religiosa, es natural elegir la ceremonia de esa comunidad. Cuando es un entierro civil uno puede diseñar la ceremonia totalmente según sus deseos.

En un entierro se baja el ataúd con el muerto a la tierra y se descompone.

Cremación significa que el ataúd junto con el muerto se queman y que posteriormente se esparce o entierra la ceniza. Existen espacios especiales para las urnas con cenizas. También hay alternativas libres de mantenimiento y el mantenimiento de las tumbas se pueden comprar de la administración de cementerios.

Para esparcir las cenizas en la naturaleza debes tener un permiso de Länsstyrelsen. Este permiso solo lo pueden solicitar tus sobrevivientes.

Aquí puedes escribir libremente como deseas tu ceremonia. Quien la dirige, cual música, himnos, canciones, solistas y todo lo que sea importante para ti, para que sea como tu lo deseas. Si no tienes suficiente espacio aquí puedes seguir al final del documento o en una hoja suelta.



Lápida/ cuidado de tumba

- ☐ Lápida nueva _____
- ☐ Solicitudes de piedra _____
- ☐ Inscripción en la nueva/lápida existente _____
-
- ☐ Quiero que los fondos para el mantenimiento de la tumba sea por _____ años

Obituario , memorial, ataúd,
urna, flores etc.

Aquí puedes anotar todos tus deseos que puedan influir en el diseño de el funeral. Puede ser la solicitud del ataúd, urna, el diseño del memorial, si hay un símbolo específico o un poema favorito, que quieras en el obituario o si quieres que se escriba de alguna forma en especial.

El ataúd es una gran parte del funeral. Tanto como se ve y como se decora. Quizás tienes un color favorito o una flor favorita la cual quieres elegir una última ves. Hoy en día es muy común llevar su propia ropa como llevar camisa de entierro.

Aquí puedes anotar como quieras que sea. Estas líneas son para que tu puedas expresar lo que es importante para ti. Si no escribes tus ideas tus parientes sabrán que ellos pueden elegir sin miedo a equivocarse.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Es fácil olvidar el memorial es una parte importante del funeral. Quizás tienes un lugar preferido en donde quieres que tus familiares y amigos se reúnan y te recuerden. Quizás hasta proponen un brindis por ti y lo que significaste en vida. Posibilidades hay – se trata de atreverse.

Una manera de llegar a mas personas es a través de la pagina web familjesidan.se.
Piensa que algunos de los que quieren tomar parte del anuncio viven en otras ciudades y leen otros periódicos que tu.

Minnesrummet.se es un sitio conmemorativo donde uno puede crear con su propio texto y añadir sus propias fotos. Aquí puede permitir a los amigos encender velas, escribir sus propios recuerdos y saludos para los fallecidos, independiente de en cual lugar del mundo se encuentren.

En el día de hoy existen urnas y ataúdes de muchas formas y colores. Estos simbolizan a la persona que llevan dentro. Visita la pagina web de una funeraria local o www.planerabegravningen.se para que tengas una imagen de tu alcance.

Es algo común que uno quiera llevar alguna cosa en el ataúd, por ejemplo una fotografía de la familia o una cosa de recuerdo. No todas las cosas se pueden quemar así que puede ser un problema. Por eso es muy importante hablar con la funeraria para saber si tus deseos son posibles.

Finalmente – También necesitan saber esto

En la sección para poner notas tienes la posibilidad de agregar cosas que te parecen importantes para los que están encargados de las cosas practicas.

Funeraria

☐ Quiero que _____
Funeraria se encargue de mi funeral.

Legalización de testamento

☐ Quiero que _____
_____ Se encargue de mi legalización de testamento.

Banco

☐ Mi banco/s _____

☐ Tengo caja de seguridad en _____

☐ Quiero que esta persona se encargue de que mis deseos expresados
en este archivo se respeten hasta donde sea posible: _____

A muchos les hace falta
alguien que naturalmente se
haga cargo de las cosas practicas
cuando alguien se enferma
o muere. En esos casos uno
puede nombrar a alguien o
algunos a quienes se les tiene
confianza. Es importante que la
persona/s que nombres estén
al tanto de su papel en caso de
que te enfermes o mueras. No
necesitan saber el contenido de
tu Archivo de vida, solo que
existe.



Este Archivo de vida ha sido revisado el _____
El contenido de mi Archivo de vida será informado a Nombre,
dirección y teléfono, numero personal _____

CIUDAD

FECHA

FIRMA

NOMBRE IMPRESO

NÚMERO PERSONAL



This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

A stack of four old, worn books. The top book has a brown and tan striped cover. The second book has a dark brown leather cover. The third book has a light brown, textured cover. The bottom book has a dark brown leather cover. The books are stacked horizontally, showing their spines and edges.



Garantin för
rätt hjälp

*Asociación de funerarias suecas (SBF) Consiste en 400
funerarias autorizadas cuyo personal tiene una amplia
formación De autorización. Una funeraria autorizada esta
asegurada y controlada por SBF.*