

Detta Livsarkiv tillhör

Namn

Personnummer

LIVSARKIVET



Lämna ditt
ifyllda Livsarkiv till
närmaste auktoriserade
begravningsbyrå eller
fyll i direkt på
livsarkivet.se

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Livsarkivet – ett viktigt dokument.....	3
Mina viktiga dokument.....	4
Om jag inte längre kan uttrycka min vilja i livet.....	7
Mina önskemål vid dödsfall.....	12
Om donation / Om obduktion / Om vård i livets slutskede.....	18
Kontaktuppgifter och underskrift	19



Livsarkivet – ett viktigt dokument

Allt har en början och allt har ett slut. När vi är mitt i livet har vi ingen tanke på att det en dag tar slut, eller snarare – vi vill inte tänka den tanken. Vet dina närmaste var du förvarar dina viktiga dokument? Vet de vilka försäkringar du har och i vilka bolag? Fyller du i Livsarkivet redan nu får dina efterlevande svar på frågor som dessa, den dagen du inte längre finns.

I Livsarkivet skriver du också ner önskemål om hur du vill bli omhändertagen om du skulle drabbas av något som gör dig oförmögen att uttrycka din vilja.

Har du tankar om hur din begravning ska se ut och var den ska hållas, är det här du för fram dem. Tänk på att begravningen är en sista chans för familj, släkt och vänner att ta avsked och sista chansen för dig att påverka deras minne av den dagen.

För att vara säker på att Livsarkivet kommer till användning, om du skulle drabbas av något som förhindrar dig att uttrycka din vilja, ska du lämna ditt Livsarkiv till en auktoriserad begravningsbyrå samt förvara det bifogade kortet i din plånbok. Informera även dina närstående att du fyllt i Livsarkivet. Livsarkivet registreras på personnummer vilket gör att det kommer fram oavsett var i landet du bor.

Vill du fylla i ditt Livsarkiv digitalt går du in på livsarkivet.se där det sparas och bevakas. Oavsett vad du väljer är det viktigaste av allt att du kommer igång. Och att du gör det nu.

Du behöver inte fylla i hela Livsarkivet på en gång, du kan komplettera och uppdatera det när du vill.



Mina viktiga dokument

Saml dina viktiga dokument som till exempel samboavtal, framtidsfullmakt, äktenskapsförord, testamente, försäkringsbrev och gravbrev tillsammans med ditt Livsarkiv. Förvara Livsarkivet så att dina efterlevande lätt hittar det när det behövs. Säkraste sättet är att lämna alltsammans till en auktoriserad begravningsbyrå som genom Livsarkivets Dokumentbevakning både förvarar och bevakar att det kommer fram så snart byrån nås av meddelandet om ditt dödsfall. Vill du ha hjälp med dina juridiska dokument kan du få det hos landets samtliga auktoriserade byråer.

Testamente, framtidsfullmakt, samboavtal m.m.

☐ Jag har upprättat testamente

Datum då testamentet upprättades _____

Testamentet förvaras på säker plats _____

Kopia finns hos _____

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

☐ Jag har upprättat framtidsfullmakt

Datum då framtidsfullmakten upprättades _____

Framtidsfullmakten förvaras på säker plats _____

Kopia finns hos _____

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

☐ Jag har upprättat ett samboavtal

Datum då samboavtalet upprättades _____

Samboavtalet förvaras på säker plats _____

Kopia finns hos _____

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

☐ Äktenskapsförord finns registrerat hos Skatteverket

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

Tidigare bouppteckning

Tidigare bouppteckning efter _____

Bouppteckning förvaras på säker plats _____

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

Testamentet bestämmer hur det du äger ska fördelas efter din död. Det ska vara skriftligt och bevittnat av två samtidigt närvarande personer som är minst 15 år gamla och ej jäviga. Anlita alltid en sakkunnig vid upprättande av testamentet.

Den 1 juli 2017 kom lagen om framtidsfullmakter där du har möjlighet att bestämma vem som ska företräda dig då du inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter, samt vid dödsfall.

Genom ett samboavtal kan man avtala bort sambolagen. Då behåller var och en sin egendom vid en eventuell separation eller dödsfall.

Ett äktenskapsförord kan upprättas för att göra viss eller all egendom till enskild i ett äktenskap. Som exempel kan nämnas då makar vill göra ärvd egendom till enskild eller när makar vill hålla sina respektive förmögenheter åtskilda.

Bouppteckning efter tidigare avliden make, sambo eller annan, som kan påverka arv efter mig

Lagfarter

Jag har hel eller del i lagfart för följande fastigheter/tomträtter

Jag äger hel eller del i bostadsrätter/byggnader

Gravbrev

Jag är gravrättsinnehavare till följande gravar

Med gravrättsinnehavare menas den eller de som hos kyrkogårdsförvaltning är antecknade som innehavare av en viss gravplats.

Andra dokument

Jag har även följande viktiga dokument (gåvobrev, lånehandlingar, betyg, arbetsgivareintyg m.m.)

☐ Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

Digitalt lagrad information

Jag vill att digital information som jag äger och har kontroll över ska

☐ Tas bort ☐ Sparas

Noteringar

Adresser till mina olika sidor/tjänster för att kunna ta bort eller spara digital information

Min mailadress är

Med digitalt lagrad information menas t.ex. dina konton i sociala medier. Begravningsbyrån kan hjälpa anhöriga med att släcka ned t.ex. sidor på sociala nätverk. Då sparas dock ingen information utan allt raderas.

För Instagram, Twitter, LinkedIn och Youtube ange ditt användarnamn. För Facebook, gå till din Facebook-sida och kopiera eller skriv av adressraden (URL).

Din mailadress hjälper oss ibland när vi stänger ner vissa typer av digitala tjänster

Noteringar

Noteringar om dina dokument





Jag har följande försäkringar

Hem/villaförsäkring finns hos försäkringsbolag _____

Livförsäkring finns hos försäkringsbolag _____

Sjukförsäkring finns hos försäkringsbolag _____

Olycksfallsförsäkring finns hos försäkringsbolag _____

Företagsförsäkring finns hos försäkringsbolag _____

☐ Jag har tecknat Memento Begravningsförsäkring

☐ Annan begravningsförsäkring _____

☐ Grupplivförsäkring

☐ Försäkringar via arbetsgivare

Pensionsförsäkringar _____

☐ Försäkringar via fackförbund _____

Övriga försäkringar och försäkringsbolag _____

Har du inte full kontroll på vilka försäkringar du har, vad de kostar och om de täcker dina behov, kan du mot en avgift få hjälp att kartlägga dem. Inventeringen, som utförs av en licensierad försäkringsmäklare, ger dig en total överblick över alla dina försäkringar och pensioner. I tjänsten ingår även kostnadsfri rådgivning om hur du kan göra förändringar i ditt försäkringsinnehav, så att det stämmer överens med dina behov. Din auktoriserade begravningsbyrå kan berätta mer om detta.

Ett sätt att visa omtanke om sina närmaste är att avsätta pengar i en försäkring som är öronmärkt för begravningskostnaderna. Läs mer om begravningsförsäkring och räkna ut vad en sådan skulle kosta för dig på begravningar.se/fforsakring



Om jag inte längre kan uttrycka min vilja i livet

Livsarkivet kan också vara ett stöd om du mitt i livet skulle bli beroende av andra människors vård och omsorg, t.ex. om du drabbas av sjukdom eller olycka. För att underlätta för dem och göra livet så bra som möjligt kan du här lämna värdefulla upplysningar om dig själv.

Allmänt om mig

Jag är ☐ Morgonmänniska ☐ Kvällsmänniska

Kläder jag gärna bär _____

Färger jag tycker om _____

Färger som jag inte vill ha på mina kläder eller inredning _____

Musik jag gärna lyssnar till _____

Mat jag tycker om _____

Mat jag inte är så förtjust i _____

Drycker jag tycker om _____

Jag är allergisk mot _____

Husdjur jag tycker om _____

Om jag inte längre kan bo kvar hemma

Följande möbler/saker vill jag ha med mig om jag flyttar till ett annat boende _____

Det jag inte kan ta med mig vill jag att ni gör så här med _____

Jag överlåter frågan till _____

Genom att beskriva dina intressen, vanor och livsstil så ger du en vägledning för anhöriga och vårdpersonal för att skapa en miljö som vi trivs i om du inte själv kan uttrycka din vilja.

Välbefinnandet kommer inifrån sägs det, men att få bära de kläder man känner sig mest bekväm i och i rätt färger har stor betydelse.

Att informera om ev. allergi kan vara skillnad mellan liv och död. Ange tydligt vad som framkallar allergin och ev. reaktion.

Somliga älskar hundar och katter medan andra är rädda för dem. Det är inte helt ovanligt med husdjur inom vården idag.

Man kan hamna i den situationen att man inte kan bo kvar i sitt ordinarie boende. Det underlättar för anhöriga om de får veta hur du vill göra med dina tillhörigheter. Du har kanske tänkt fördela saker mellan anhöriga men det står i ditt testamente. Ett testamente verkställs inte förrän efter dödsfallet och det kan därför vara klokt att notera här hur du har tänkt dig så att sakerna inte hamnar i orätta händer.



Jag trivs bäst

- ☐ Att vistas ute i naturen
- ☐ Att sysselsätta mig inomhus
- ☐ Att ha människor omkring mig
- ☐ Att vara ensam

Intressen

Tidningar/magasin som är viktiga för mig _____

Böcker/författare jag gärna läser _____

TV- och radioprogram, hemsidor jag gärna lyssnar och tittar på _____

Sporter jag tycker om att utöva/titta på _____

Jag är medlem i följande organisationer som jag vill kvarstå i _____

Jag vill utträda ur följande organisationer _____

Andra intressen är (ex. resa, matlagning, korsord, handarbete, odling etc.)

Ju mer information man lämnar om egna intressen, desto större möjlighet har anhöriga och vårdpersonal att ta hänsyn till dig och dina intressen.

Samhörigheten med en förening kan ha stor betydelse. Många föreningar arbetar med uppsökande verksamhet till dem som inte kan vara aktiva själva.

Arbete och utbildning

Jag har följande utbildning _____

Jag arbetar/har arbetat som _____

Att få prata om sitt arbete är för många stimulerande. Arbetet utgör eller har utgjort en stor del av livet för de flesta av oss.

Min familj och vänner

Mina närmaste anhöriga är (namn och relation) _____

Mina nära vänner är _____

Mina föräldrar och syskon _____

Jag är född och uppvuxen i _____

Namn på familjemedlemmar, både nu levande och döda, kan vara bra information att ge till sina anhöriga och vårdpersonal.



[illegible]

Tänk också på att all information du lämnar även kan vara till stor hjälp och stöd vid eventuell framtida vård p.g.a. sjukdom eller olycka.



[illegible]

Mina önskemål vid dödsfall

Det är viktigt att dina nära får ta avsked av dig för att sedan gå vidare i livet. Hur vill du bli ihågkommen? Visst vore det fint om dina nära, när de läser dina tankar kring begravningen, ler igenkännande för att du i dina önskemål vågat visa vem du var. Vi underskattar ofta oss själva, vill inte ta plats och inte synas. Låt begravningen bli en hyllning till livet som var.

Så här vill jag ha min begravning

En begravning kan idag utformas väldigt fritt utifrån det som du har närmast hjärtat. Intressen, estetik, värderingar och livsstil. På sida 14–15 och på begravningar.se kan du se och inspireras av hur en personlig begravning kan utformas. Det är bara fantasin som sätter gränser.

- ☐ Jag är medlem i Svenska kyrkan och vill ha en begravning i Svenska kyrkans ordning
- ☐ Jag vill ha en borgerlig begravning
- ☐ Jag vill ha en begravning enligt annat samfunds ordning

☐ Jag överlåter frågan till mina efterlevande

Jag vill att ceremonin hålls i följande kyrka/kapell/annan plats

Tema för min begravning _____

Så här vill jag att ceremonin utformas _____

Mina önskemål om kista, urna och blommor _____

Jordbegravning eller kremation

Du väljer om du vill ha jordbegravning eller kremation. Det kan vara viktigt för många efterlevande, därför ber vi dig tänka över och fylla i din önskan.

- ☐ Jag vill jordbegravas
- ☐ Jag vill kremeras
- ☐ Jag överlåter frågan till mina efterlevande

Här kan du fritt skriva hur du vill ha det. Vem som skall leda ceremonin, önskemål om musik, psalmer, sånger, solist och allt som är viktigt att det blir som du vill ha det.

Dekorationen på kistan består ofta av ett blomsterarrangemang. Vanligen är det inget som hindrar att något som anknyter till den avlidnes personlighet läggs på kistan som ett fotografi eller en kär ägodel. Bårtäcke kan också vara fint i den mån det bereds möjlighet.



Val av klädsel

☐ Svepningskläder

☐ Egna kläder

Annat önskemål _____

Idag är det lika vanligt att man har egna kläder på sig, t.ex. favoritpyjamasen eller fotbolls-klubbens matchställ i kistan som en vit svepningskjorta.

Gravplats

Att du väljer var du vill gravsättas kan vara viktigt för många efterlevande. Därför ber vi dig tänka över och fylla i din önskan.

Jag vill gravsättas enligt nedan, på nedanstående kyrkogård/begravningsplats

☐ Ny gravplats

☐ Gravplats finns. Gravnummer _____

☐ Jag överlåter valet till mina efterlevande

Jag vill att askan gravsätts i:

☐ Urngrav

☐ Minneslund

☐ Askgravlund/askgravplats

☐ Jag vill att askan efter tillstånd från Länsstyrelsen sprids (plats)

Gravsten och gravskötsel

☐ Ny gravsten _____

Önskemål om sten _____

Inskription på ny/befintlig gravsten _____

☐ Om mina anhöriga inte har möjlighet, vill jag att pengar avsätts för gravskötsel.

Gravstenar finns i en rad olika material, från olika typer av sten till glas eller trä. Formerna varierar och flera olika typer av gravyrer finns att välja mellan. Då kan det vara bra att veta att olika begravningsplatser ofta har skilda regler för vilka stenar de tillåter och hur gravstenen får se ut. Du kan kontakta kyrkogårdsförvaltningen för att ta reda på vad det finns för bestämmelser för begravningsplatsen. De hjälper dig också med råd och instruktioner om du har en familjegrav.



En vacker och traditionell ceremoni på en kär plats.



Flytta in naturen, minnen och bilder med hjälp av en storbildsskärm.



En sista hälsning med en klapp av fingerfärg.



Låt ett livslångt intresse ta plats under ceremonin.



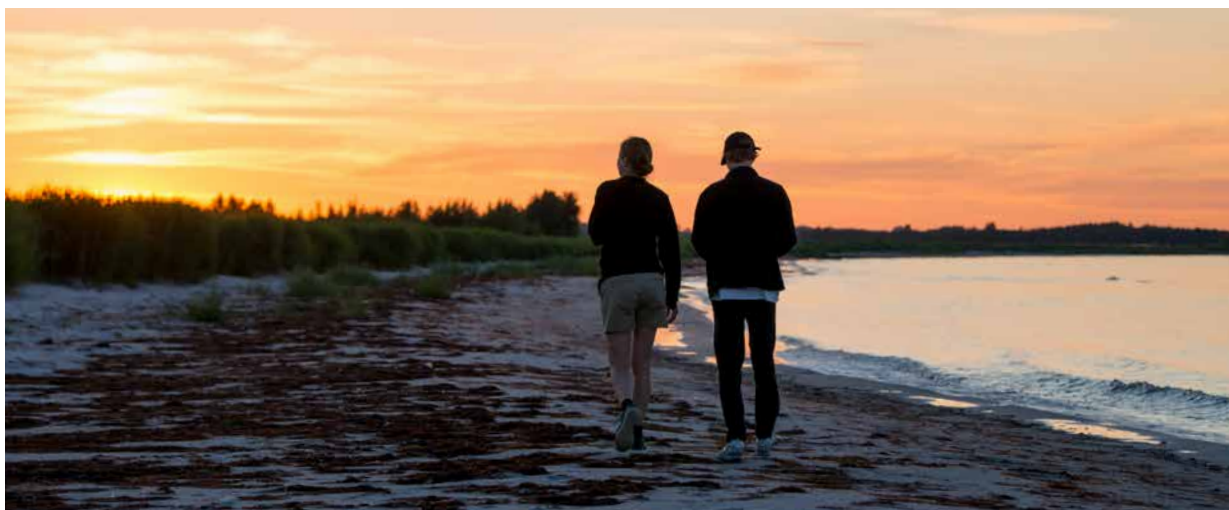
Låt årstiden vara en del av upplevelsen.



Med hav och himmel nära, känns dina nära aldrig långt bort.



Favoritfärgen i blommor och utsmyckning gör ceremonin personlig.



Minnesstund – samling efter begravningsceremonin

Mina önskemål kring minnesstunden (tema, dryck, plats etc.) _____

- ☐ Jag överlåter utformningen av minnesstunden till mina efterlevande
- ☐ Jag önskar att begravningsbyrån ombesörjer värdskapet
- ☐ Jag vill inte ha en minnesstund

Dödsannons

Annonsering sker idag både i tidningen och på internet för att nå maximal spridning.

Jag vill att dödsfallet tillkännages genom annons i följande tidningar samt på Familjesidan.se

- ☐ Jag överlåter valet till mina efterlevande

Det är lätt att glömma att minnesstunden är en viktig del av begravningen. Varför inte välja ditt favoritställe där du vill att dina vänner samlas och minns dig? Din favoriträtt och din favoritdryck kanske ska stå på menyn? En skål för dig och för det du betytt för de närvarande kanske ska utbringas under minnesstunden? Ta vara på det här tillfället och gör dina egna personliga val av mat, dryck, dukning, musik, minnesalbum, minnestal osv. så att minnesstunden blir en fin och minnesrik tillställning.

Med annonsering i dina lokala tidningar följer vanligtvis en annonsering på nätet per automatik. Dels finns annonsen på begravningsbyråns hemsida, oftast den lokala tidningens hemsida samt på familjesidan.se. Fler och fler uppskattar möjligheten att leta information om begravningen på nätet.



Det praktiska

Det säkraste sättet för att dina efterlevande ska få ta del av Livsarkivet är att du fyller i och lämnar det till en auktoriserad begravningsbyrå eller skickar in det digitalt. Lämnar du det kvar i bokhyllan hemma, finns alltid risken att det försvinner bland sorteringen av böcker och andra tillhörigheter. Ditt exemplar av Livsarkivet registreras på ditt personnummer, vilket gör att det automatiskt överlämnas till dina närstående den dagen du inte längre finns eller har drabbats av något som gör dig oförmögen att uttrycka din vilja.

Begravningsbyrå

Jag vill att följande begravningsbyrå ombesörjer min begravning

Bouppteckning

Jag vill att nedanstående ombesörjer min bouppteckning

Bank

Mina banker är följande

Jag har bankfack hos



Om donation

Antalet donationer i Sverige räcker inte för att fylla behovet för alla de patienter som väntar på en transplantation. Det är därför viktigt att fler väljer att donera efter sin död, så att sjuka organ – som t ex njure, lever, hjärta, lunga, tarmar och bukspottskörtel – och vävnader – som t ex hud, hornhinna, hjärtklaff och benvävnad – kan ersättas med friska från en annan människa.

Om du har frågor kan du ringa 075-247 30 00 eller läsa mer på livsviktigt.se – där finns också en länk till Socialstyrelsens donationsregister. Välj om du vill anmäla dig med eller utan BankID. Använder du BankID kan du snabbt och enkelt registrera, kontrollera och uppdatera dina uppgifter vid behov.

I donationsregistret anger du om du vill eller inte vill donera organ eller vävnader, om donationen enbart omfattar transplantation eller även annat medicinskt ändamål och om du vill undanta vissa organ eller vävnader som du inte önskar donera.

Nedan kan du markera för dina anhöriga hur du ställer dig till donation av organ och vävnader.

- ☐ Jag har anmält mig till donationsregistret
- ☐ Jag vill inte donera några organ eller vävnader efter min död

Om obduktion

Om det råder oklarhet kring dödsorsaken kan det bli aktuellt med en närmare undersökning av kroppen genom obduktion. Nedan kan du fylla i dina önskemål om detta, även om det i vissa fall inte går att välja bort.

- ☐ Jag har inget att invända mot obduktion
- ☐ Jag vill inte obduceras – om omständigheterna inte kräver det

Om vård i livets slutskede

Enligt Hälso- och sjukvårdslagen (HSL, 1982:763) finns bestämmelser "om att vården ska bygga på respekt för patientens självbestämmande och integritet för att tillgodose patientens behov av trygghet i vård och behandling". Om jag drabbas av olycksfall, blir obotligt sjuk eller av andra orsaker inte kan ge min vilja tillkänna skall läkare och annan sjukvårdspersonal handla med utgångspunkt från min bestämda vilja, som jag har uttryckt i mitt Livsslutsdirektiv, rtvd.nu. För att få tillgång till livsslutsdirektivet ska du vara medlem hos RTVD (Rätten till en värdig död).

- ☐ Jag har upprättat ett Livsslutsdirektiv som förvaras hos _____

Ditt plånbokskort

Vid sjukdom eller dödsfall kan det vara bra om din omgivning får information om att du har fyllt i ett Livsarkiv. Det gör du enklast genom att förvara detta kort i din plånbok. Behöver du ett nytt kort kan du beställa det på livsarkivet.se

Glöm inte att informera din omgivning om du väljer att förvara ditt Livsarkiv på en annan plats än hos en auktoriserad begravningsbyrå.

Kontaktperson-/er

Jag vill att kontaktpersonen/erna som först kontaktas gällande mitt Livsarkiv är (Namn, adress, telefonnummer, personnummer)

Det finns inget säkrare ställe att förvara ditt exemplar av Livsarkivet än hos den auktoriserade begravningsbyrån, oavsett om du själv lämnar det där eller skickar in det via nätet. De auktoriserade begravningsbyråernas noggranna dokumentbevakning garanterar att dina anhöriga får ta del av innehållet den dagen de behöver det.

ORT

DATUM

NAMNTECKNING

NAMNFÖRTYDLIGANDE

PERSONNUMMER

REVIDERAT DEN

Du kan namnge någon eller några du känner förtroende för. Det är bra om de som namnges är medvetna om sin roll. De behöver inte veta vad ditt Livsarkiv innehåller bara att det finns. Vi ber om kompletta adressuppgifter samt personnummer så att begravningsbyrån enkelt kan komma i kontakt med personen du valt.



Livsarkivet är ett omfattande dokument - där du kan fylla i dina önskningar om hur du vill ha din begravning samt information om försäkringar etc när du själv inte kan uttrycka din vilja.
livsarkivet.se



Garantin för
rätt hjälp

Sveriges Begravningsbyråers Förbund omfattar 435 auktoriserade begravningsbyråer vars personal genomgått en omfattande auktorisationsutbildning. En auktoriserad byrå är ansvarsförsäkrad och kontrollerad av SBF:s reklamationsnämnd.

Upplagsvägen 1, 117 43 Stockholm. Konsumenttelefon: 020-210 210. E-post: info@livsarkivet.se, livsarkivet.se