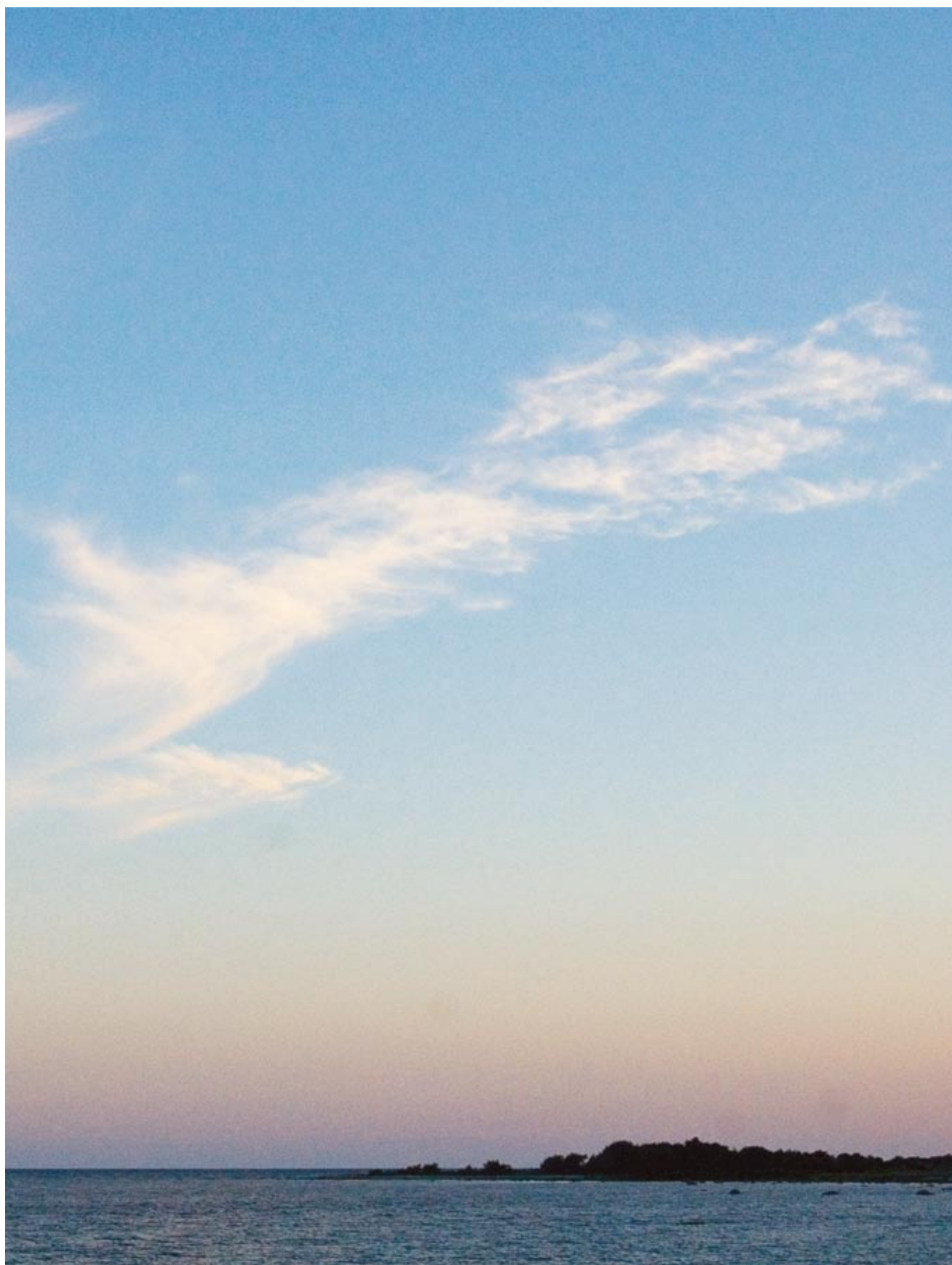


# Livsarkivet





# Livsarkivet

## Ett viktigt dokument

**M**itt i livet kan man tro att det alltid kommer att vara så, men vad händer när det ofattbara sker. Vem får mina saker? Vilka försäkringar har jag och vem får försäkringspengarna? Ärver min sambo?, frågorna är många.

Livsarkivets första del handlar om juridiska dokument såsom testamente, samboavtal och äktenskapsförord etc. Dessa är mycket avgörande vid ett dödsfall. På en auktoriserad begravningsbyrå finns det juridiskt kunnig personal som kan hjälpa dig med dessa frågor.

Det är i hög grad du själv som avgör vad som ska hända med dina tillgångar. I Livsarkivets andra del "När jag i livet inte längre kan uttrycka min vilja" kan du lämna information som underlättar för anhöriga och vårdpersonal etc.


Vidare kan du informera dina närmaste om din inställning till donation och obduktion samt komplettera Livsarkivet med ett Livsslutsdirektiv.

Livsarkivet avslutas med "Mina önskemål om begravningen". Här kan dina önskemål om begravningssätt, gravplats m.m. antecknas. Man kan ha önskemål in i minsta detalj eller låta anhöriga utforma begravningen utifrån några givna önskemål.

Att fylla i dokumentet är i första hand en omtanke om dina närmaste. Detta för att inte lämna dem i osäkerhet den dag du inte längre kan ge uttryck för dina önskemål. Samtala gärna med dina närmaste om dina önskemål. I vissa frågor är det naturligtvis bra att ge dem frihet att ordna allt på det sätt de tycker är bäst.

Det är lätt att underskatta den betydelse begravningen har för de närmaste, då den är en viktig del av sorgearbetet, en högtid då man får tillfälle att ta avsked. Broschyren "Vägledning Livsarkivet" som du får hos alla auktoriserade begravningsbyråer tar upp frågor om bl.a. organdonation, testamente och val av gravplats. Broschyren är en god vägledning vid ifyllandet av Livsarkivet.

Du är naturligtvis välkommen att gå igenom frågorna och fylla i dokumentet i samråd med oss på begravningsbyrån. Där erbjuds du också att kostnadsfritt förvara detta dokument. Då bevakar vi också dokumentet och garanterar att det alltid kommer tillrätta.



Ulf Lernéus

Sveriges Begravningsbyråers Förbund

# Mina viktiga dokument

**S**amlade dina viktiga dokument som till exempel samboavtal, äktenskapsförord, testamente, försäkringsbrev och gravbrev tillsammans med ditt Livsarkiv. Informera dina närmaste om var dokumenten finns som en trygghet för dem. Självklart kan du när som helst uppdatera ditt Livsarkiv.

## Testamente

- Jag har upprättat testamente daterat den \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring
- Jag har även upprättat ett tillägg till testamentet daterat den \_\_\_\_\_
- Testamentets tillägg förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

Testamentet bestämmer hur det du äger ska fördelas efter din död. Det ska vara skriftligt och bevitnas av två samtidigt närvarande personer som är minst 15 år gamla och ej jäviga. Anlita alltid en sakkunnig vid upprättande av testamentet. Med säker förvaring hos begravningsbyrån menas att dokumentet förvaras i bankfack alternativt kassaskåp.

## Samboavtal

- Jag har upprättat ett samboavtal daterat den \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

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

## Äktenskapsförord

- Äktenskapsförord finns registrerat hos tingsrätten i \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

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.

## Tidigare bouppteckning

- Bouppteckning efter \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

Plats för övriga anteckningar finner du på sid 15.



## Lagfarter

- Jag har hel eller del i lagfart för följande fastigheter/tomträtter \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jag äger hel eller del i bostadsrätter/byggnader \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

## Avtal

- Jag har slutit följande avtal \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

## Andra dokument

- Jag har även följande viktiga dokument (betyg, arbetsgivarintyg, CV etc) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

## Gåvobrev

- Gåvobrev avseende \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring



## Försäkringar

- Hem/villaförsäkring finns hos försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Livförsäkring finns hos försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Sjukförsäkring finns hos försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Olycksfallsförsäkring finns hos försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Företagsförsäkring finns hos försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Memento Begravningsförsäkring
- Annan begravningsförsäkring \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Grupplivförsäkring
- Försäkringar via arbetsgivare
- Pensionsförsäkringar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Försäkringar via fackförbund \_\_\_\_\_
- Övriga försäkringar och försäkringsbolag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Digital förvaring i Livsarkivets dokumentförvaring

## Om donation

**A**ntalet donationer i Sverige räcker inte för att fylla behovet av organ till alla de patienter som väntar på en transplantation. Genom transplantation kan sjuka organ och vävnader ersättas med friska från en annan människa. Numera går det att transplantera organ som njure, lever, hjärta, lunga och bukspottskörtel. Det går även att transplantera vävnader som hud, hornhinna, hjärtklaff och benvävnad.

En förutsättning för transplantation är att det finns människor som vill donera sina organ och vävnader efter sin död. Du kan ge uttryck för din vilja genom att anmäla dig till donationsregistret och/eller fylla i ett donationskort. Anmäl dig till donationsregistret på [www.donationsradet.se](http://www.donationsradet.se) eller ring till donationslinjen 020-77 11 77.

Många har redan klart för sig hur de ställer sig till organdonation. För att se till att detta önskemål efterlevs den dag du går bort bör dina anhöriga informeras. Detsamma gäller obduktion, även om det i vissa fall inte går att välja bort.



## Donation av organ och vävnad

Det du ska ta ställning till är om du vill donera dina organ och vävnader efter din död. Ifall du önskar donera ska du även ta ställning till om donationen omfattar transplantation och annat medicinskt ändamål eller enbart transplantation. Det är möjligt att undanta organ eller vävnader som man inte vill donera.

- Jag har anmält mig till donationsregistret och/eller fyllt i donationskort
- Jag vill inte donera några organ eller vävnader efter min död

## Obduktion

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

## Om vård i livets slutskede, Livsslutsdirektiv

**E**nligt 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, [www.rtv.d.nu](http://www.rtv.d.nu).

- Jag har upprättat ett Livsslutsdirektiv som förvaras hos \_\_\_\_\_

# När jag i livet inte längre kan uttrycka min vilja

**M**itt i livet kan vi alla drabbas av sjukdom eller olyckshändelse som gör oss beroende av andra människors vård och omsorg. För att underlätta för dem och göra livet så bra som möjligt kan du här lämna värdefulla upplysningar om dig själv.

## Morgon eller kväll

Jag är  Morgonmänniska  Kvällsmänniska

## Kläder

Kläder jag gärna bär \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Färger

Färger jag tycker om \_\_\_\_\_

Färger som jag inte tycker om och absolut inte vill ha på mina kläder eller inredning \_\_\_\_\_

## Musik

Jag lyssnar gärna till musik och företrädesvis  Jazz  Klassiskt

Svensktopp  Religiös  Dansbandsmusik  Visor

Är allätare  Annat nämligen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mina favoritartister är \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Mat och dryck

Mat jag äter med förtjusning \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mat jag **inte** är så förtjust i \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Till maten dricker jag gärna

Mjök  Vatten  Öl  Läsk  Vin

Annat \_\_\_\_\_

## Allergier

Jag är allergisk mot \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Är du både morgon och kvällsmänniska kan du med fördel markera bägge alternativen.

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

Tänk på att mat och dryck fyller tillvaron.

Att informera om ev allergi kan vara skillnad mellan liv och död.

Ange tydligt vad som framkallar allergin och ev reaktion.



## Husdjur

Husdjur jag har eller har haft \_\_\_\_\_

Djur jag tycker om \_\_\_\_\_

Somliga älskar hundar och katter medan andra är rädda för dem.

Det är inte helt ovanligt med husdjur inom vården idag.

## Trivs bäst

- Jag tycker om att vistas ute i naturen
- Jag föredrar att sysselsätta mig inomhus
- Jag tycker om att ha människor omkring mig
- Jag föredrar ensamheten

## Tidningar, litteratur och media

Dagstidning, veckotidning och magasin är viktiga för mig och jag läser följande \_\_\_\_\_

Typ av böcker/författare jag gärna läser eller lyssnar på \_\_\_\_\_

Hemsidor, Radio och TV program jag gärna lyssnar till och ser på \_\_\_\_\_

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

## Resa och intressen

Jag tycker om att resa och har besökt följande länder/platser

---



---



---



---

Andra intressen är

---



---



---



---



## 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 födelsedata) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 .



# Mina önskemål om begravningen

**V**i behöver alla ta ett sista avsked för att lättare kunna gå vidare i det egna livet. En begravning bör spegla den avlidne och kan därför nästan inte bli för personlig.

## Begravningsceremoni

- Jag vill ha en begravning i Svenska kyrkans ordning
- Jag vill ha en begravning i frikyrklig ordning
- Jag vill ha en borgerlig begravning
- Jag vill ha en begravning enligt \_\_\_\_\_ ordning
- Jag vill att ceremonin hålls i \_\_\_\_\_ kyrka/kapell/annan plats
- Jag vill att alla är välkomna
- Jag vill begravas i kretsen av mina närmaste  
Jag har följande önskemål om ceremonin \_\_\_\_\_
- Önskad officiant \_\_\_\_\_
- Önskad solist \_\_\_\_\_
- Önskade sångstycken \_\_\_\_\_
- Önskade musikstycken \_\_\_\_\_
- Önskade psalmer \_\_\_\_\_
- Jag överlåter utformningen av ceremonin till mina närmaste

## Jordbegravning eller kremation

- Jag vill jordbegravas  Jag vill kremeras
- Jag överlåter frågan till mina närmaste

## Val av grav och begravningsplats

- Jag vill begravas på \_\_\_\_\_ kyrkogård/begravningsplats
- Ny gravplats
- Gravplats finns. Gravnummer \_\_\_\_\_
- Gravbrevet förvaras hos \_\_\_\_\_
- Jag överlåter valet av begravningsplats till mina närmaste  
Jag vill att askan gravsätts i:
  - Urngrav  Annan grav \_\_\_\_\_
  - Minneslund  Askhund
- Jag vill att askan efter tillstånd från Länsstyrelsen sprids (plats)  
\_\_\_\_\_

De flesta begravningar i Sverige sker enligt Svenska kyrkans ordning. Tillhör man ett annat trossamfund brukar det samsamfundets ceremoni bli det naturliga. Vid borgerlig begravning kan man ordna en ceremoni helt efter egna önskemål.

Vid jordbegravning sänks kistan med den döde ner i jorden för att förmultna. Kremation innebär att kistan och den avlidne bränns och att askan därefter gravsätts. Urnkammare och kolubarium är speciella gravrum för urnor.

Askgrav/asklund är en grav för aska. Det finns flera skötsel-fria alternativ och gravskötsel kan köpas av kyrkogårdsförvaltningen.

För att strö askan i naturen krävs tillstånd från Länsstyrelsen. Tillståndet kan endast sökas av efterlevande.

Plats för övriga anteckningar finner du på sid 15.

## Gravsten/Gravskötsel

- Ny gravsten \_\_\_\_\_
- Önskemål om sten \_\_\_\_\_
- Inskription på ny/befintlig gravsten \_\_\_\_\_
- Jag vill att medel för gravskötsel avsätts för \_\_\_\_\_ år

## Minnesstund

- Jag vill ha en minnesstund
- Jag har övriga önskemål kring minnesstunden \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jag överlåter utformningen av minnesstunden till mina närmaste
- Jag önskar att begravningsbyrån ombesörjer värdskapet

## Tillkännagivande

- Jag vill att dödsfallet tillkännages genom annons i följande tidningar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ samt på Familjesidan.se
- Jag har följande önskemål vad gäller tillkännagivandet (vers, symbol i annons, minnesgåvor etc)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jag överlåter frågan om tillkännagivandet till mina närmaste

## Val av kista och eventuell urna

- Färg etc \_\_\_\_\_
- Övriga önskemål \_\_\_\_\_

## Klädsel i kistan

- Jag vill vara klädd i den svepdräkt som följer med kistan
- Så här vill jag vara klädd i kistan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jag vill ha följande med mig i kistan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jag överlåter frågan till mina närmaste

## Blommor

- Blomsterarrangemang \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Plats för övriga anteckningar finner du på sid 15.

Det är lätt att glömma att minnesstunden är en viktig del av begravningen. Ofta känns det rätt att låta de efterlevande utforma minnesstunden.

Ett sätt att nå fler är via nätet Familjesidan.se. Tänk på att de som behöver ta del av tillkännagivandet kanske bor på andra orter och läser andra tidningar än du.

Det är vanligt att man vill ta med sig något i kistan, t ex ett familjefotografi, en minnes-sak eller en kär ägodel. Alla material förbränns dock inte i en kremationsugn utan kan innebära fara.

Tala därför alltid med begravningsbyrån om dina önskemål är möjliga.

# Sammanfattning

**K**anske har pengar avsatts till begravningen genom sparande eller försäkring. Här kan du även uttrycka önskemål om begravningsbyrå. Under övrigt har du möjlighet att göra tillägg och skriva sådant som du tycker är viktigt för de som ska ta hand om det praktiska.

## Begravningsbyrå

- Jag vill att \_\_\_\_\_  
begravningsbyrå ombesörjer min begravning

## Bouppteckning

- Jag vill att \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ombesörjer min bouppteckning

## Bank

- Min bank/er \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 Jag har bankfack i \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Livsarkivet

Detta Livsarkiv är reviderat den \_\_\_\_\_  
Innehållet i mitt Livsarkiv ska efter min bortgång meddelas  
Namn, adress och tel, pers nr \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ORT

DATUM

NAMNTECKNING

NAMNFÖRTYDLIGANDE

PERSONNUMMER





Garantin för rätt hjälp  
400 auktoriserade begravningsbyråer från norr till söder.  
SBF Konsumenttelefon 020-210 210  
[www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)