

Livsarket eignar seg særleg dersom eg på grunn av alder eller sjukdom ikkje lenger kan snakke, hugse eller klare kvardagen sjølv. Punkta nedanfor er meinte som **stikkord for tankar og samtalar** som kan få fram forhold som bør skrivast opp.

- Vener og kontaktpersonar
- Familien min
- Husdyr
- Yrkesbakgrunnen min
- Interessene mine
- Personlegdomen min
- Viktige hendingar
- Samliv, kroppskontakt
- Handsrekkingar eg gjerne vil ha
- Tradisjonar
- Samfunnsengasjement
- Forhold til livssyn og verdiar
- Forhold til friluft og natur
- Søvn, kvile og kveldsrutinar
- Aktivitetar i kvardagen
- Situasjonar der eg helst vil vere åleine
- Mat, drikke og matvanar
- Noko eg ikkje fordrar
- Kjerringråd eg brukar
- Forhold til fysisk aktivitet
- Klede eg trivast i
- Ønskje ved personleg stell
- Sjølv om eg strevar, er det noko eg helst vil klare utan hjelp
- Musikkval
- Lyd
- Lys eller mørke
- Varme eller kulde
- Noko eg er redd for
- Kva eg likar å omgje meg med



LIVSARKET MITT

- til deg som møter meg i kvardagslivet

LIVSARKET er ei forteljing om meg og livet mitt.
Eg vil at du skal vite kva som får meg til å trivast.

Elektronisk utgåve, sjå www.ergoterapeutene.org

Utarbeidd av Ergoterapeutenes Seniorforum januar 2015
etter idé av den svenske «Livsboken» (www.fsa.se)

Dette bør du vite om kva som er **viktig** for meg

Namnet mitt:

Eg vil gjerne at du skal kalle meg:

Bilete av meg sjølv her

► Dette vil eg gjerne du skal vite om livet eg har levd:

► Dette **likar** eg å gjere:

► **Vanar** eg gjerne vil halde på:

► Noko eg helst vil **unngå**:

► Dette bør du **og** vite om meg:

Takk for at du hjelper meg **akkurat passe!**

Oppdatert dato: