

DETTA LIVSARKIV TILLHÖR:

---

NAMN

PERSONNUMMER

# LIVSARKIVET





## 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. För att underlätta för dem vi lämnar efter oss kan vi göra en hel del nu, medan vi är mitt i livet.

Vet dina närmaste var du förvarar dina viktiga dokument? Vet de vilka försäkringar du har och i vilka bolag? Förmodligen är dina anhöriga lika ovetande om det som du är om deras.

Den dag du är borta och Livsarkivet är det dokument du lämnat efter dig kommer du att efterlämna ett kärt minne.

Hur vill du bli omhändertagen om du drabbas av sjukdom som gör dig oförmögen att uttrycka din vilja? Vem känner dig bättre än du själv och varför då inte skriva ner värdefull information till dina närmaste och inte minst den vårdpersonal som en dag kanske skall ta hand om dig.

Begravningen är en sista chans för familj, släkt och vänner att ta avsked och sista chansen för dig att påverka vilket minne de skall ha av den dagen. Är man en levnadsglad person som älskar att ha människor omkring sig har man också många vänner som vill och behöver ta ett avsked. Det kan göras på många olika sätt. Det är bara fantasin som sätter gränser brukar det heta. Begravningsbyrån vet var gränserna går och handleder dina anhöriga den dagen det blir aktuellt. Du kan ge dem hjälp på vägen genom att skriva ner hur du vill att det skall vara.

I slutet av Livsarkivet finns en sammanfattning där du bl.a. kan lämna en levnadsberättelse.

Det är vår förhoppning att ifyllandet av detta Livsarkiv blir en angenäm resa med många minnen och leenden på samma sätt som det kommer att bli den dagen dina anhöriga läser det. Minnen, leenden och tårar kommer att avlösa varandra men hellre det än obesvarade frågor som många gånger gör efterlevande oense.

Några kallar det ett kärleksbrev andra säger mina önskemål. Kalla det vad du vill men det viktiga är att du inte lämnar dina anhöriga i ovisshet.

# Mina viktiga dokument

**S**amla dina viktiga dokument som till exempel samboavtal, äktenskapsförord, testamente, försäkringsbrev och gravbrev tillsammans med ditt Livsarkiv. Förvara Livsarkivet så att dina anhöriga 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. För att vara säker på att Livsarkivet med information om dig som person kommer till användning, om du en dag behöver vård och inte längre kan uttrycka din vilja, skall du fylla i och förvara ett plånbokskort. Livsarkivet registreras på ditt personnummer så oavsett var i landet du bor så kan vi alltid se till att ditt Livsarkiv kommer fram den dag det behövs. Självklart kan du när du vill uppdatera dina dokument. Livsarkivet förvaras kostnadsfritt. För testamenten och andra handlingar betalar man en smärre summa. Vill du fylla i ditt Livsarkiv helt digitalt går du in på [www.livsarkivet.se](http://www.livsarkivet.se) där det också sparas och bevakas.

## Testamente

- Jag har upprättat testamente daterat den \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Kopia finns hos \_\_\_\_\_
- 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.

## Samboavtal

- Jag har upprättat ett samboavtal daterat den \_\_\_\_\_
- Förvaras på säker plats enligt nedan  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

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 Skatteverket
- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

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  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning



## 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

---

- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

## Andra dokument

- Jag har även följande viktiga dokument (gåvobrev, lånehandlingar, betyg, arbetsgivareintyg mm) \_\_\_\_\_

---



---



---



---

- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

## Övrigt

---



---



---



---



---



---



---



---

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

Plats för övriga anteckningar.





## 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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Förvaring i Livsarkivets dokumentbevakning

Har du inte full kontroll på vilka försäkringar du har kan du mot en avgift få hjälp att kartlägga dina försäkringar. Begravningsbyrån vet mera.



## 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.livsviktigt.se](http://www.livsviktigt.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 förgyller 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 \_\_\_\_\_

## Resa och intressen

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

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Jag är medlem i följande organisationer som jag vill

kvarstå i \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

utträda ur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

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





## Digitalt lagrad information

Jag vill att digital information som jag äger och har kontroll över ska  Tas bort  Sparas med undantag av \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adresser och användaruppgifter för att kunna ta bort eller spara digital information: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Min mailadress är \_\_\_\_\_

## Övrigt

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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Annat som jag vill att ni ska veta (t.ex. vad jag är rädd för, politisk hemvist, händelser som påverkat eller betytt mycket för mig m. m.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Digitalt lagrad information kan vara dina olika användarkonton/sidor i sociala medier som t.ex. Facebook, hemsidor du äger, bloggar som är dina, bildbanker du äger eller så kallade molntjänster där filer lagras. Det kan också gälla bilder och information i din telefon.

Tänk på att skriva ner och komplettera Livsarkivet med dina användaruppgifter eller hur anhöriga kan få åtkomst till dessa. Detta är viktigt för att digitalt lagrad information skall kunna tas bort eller sparas.

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 testatorns död och det kan därför vara klokt att notera här hur du har tänkt dig så att sakerna inte hamnar i orätta händer.

Här finns utrymme för allt vi inte tänkt på. Räcker inte utrymmet så fortsätt att skriva på ett separat blad eller på dokumentets sista sida.

Tänk på att all information skall tjäna som hjälp och stöd vid eventuell framtida vård p.g.a. sjukdom eller olycka.



# Så här vill jag ha min begravning

**D**et 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.

## Begravningsceremoni

- Jag är medlem i Svenska kyrkan och 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 annan ordning
- Jag vill att ceremonin hålls i \_\_\_\_\_ kyrka/kapell/annan plats

Så här vill jag att akten utformas \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Jag överlåter utformningen till mina anhöriga

## 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 \_\_\_\_\_
- Jag överlåter valet av begravningsplats till mina närmaste

Jag vill att askan gravsätts i:

- Urngrav  Annan grav \_\_\_\_\_
- Minneslund  Askgravlund/askgravplats
- 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 samfundets ceremoni bli det naturliga valet. 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 kolumbarium är speciella gravrum för urnor.

Askgravplats och askgravlund är andra alternativ. Det finns flera skötselfria alternativ och gravskötsel kan köpas av kyrkogårdsförvaltningen.

För att strö askan i naturen krävs tillstånd från Länsstyrelsen. Tillståndet kan endast sökas av 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. Ryms inte allt här så fortsatt på ett löst blad eller längst bak i dokumentet.





# Slutligen – det här behöver ni också veta

**U**nder anteckningar 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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Jag vill att följande person/er ser till att mina önskemål enligt detta dokument efterlevs så långt det är möjligt \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Detta Livsarkiv är upprättat den \_\_\_\_\_

ORT

DATUM

NAMNTECKNING

NAMNFÖRTYDLIGANDE

PERSONNUMMER

Innehållet i mitt Livsarkiv ska efter min bortgång meddelas

Namn, adress och tel, pers nr \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Detta Livsarkiv är reviderat den \_\_\_\_\_

Många saknar idag nära släkt som naturligt tar hand om praktiska saker vid sjukdom och dödsfall. Man kan då namnge någon eller några man 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.

Du kan förvara ditt Livsarkiv kostnadsfritt på begravningsbyrån som registrerar det på ditt personnummer.

Då bevakas det och säkerställer att det alltid kommer fram den dag du avlider.

Om inte dina efterlevande vet om eller hittar dokumentet hemma hos dig så tar begravningsbyrån kontakt med den person du har angivit här på sidan så snart byrån får kännedom om dödsfallet.

Varje vecka samkörs vårt register mot Skatteverkets folkbokföringsregister för att säkerställa att inga bevakade dokument förblir okända.





Garantin för  
rätt hjälp

*Sveriges Begravningsbyråers Förbund (SBF) omfattar 400 auktoriserade begravningsbyråer vars personal genomgått en omfattande auktorisationsutbildning. En auktoriserad byrå är ansvarsförsäkrad och kontrollerad av SBF:s reklamationsnämnd.*