

Livsarket egner seg særlig hvis jeg på grunn av alder eller sykdom ikke lenger kan snakke, huske eller klare hverdagen selv. Punktene nedenfor er ment som **stikkord for tanker og samtaler** som kan få fram forhold som bør skrives opp.

- Venner og kontaktpersoner
- Min familie
- Husdyr
- Min yrkesbakgrunn
- Mine interesser
- Personligheten min
- Viktige hendelser
- Samliv, kroppskontakt
- Håndtrekninger jeg gjerne vil ha
- Tradisjoner
- Samfunnsengasjement
- Forhold til livssyn og verdier
 - Forhold til friluft og natur
 - Søvn, hvile og kveldsrutiner
- Aktiviteter i hverdagen
- Situasjoner der jeg helst vil være alene
- Mat, drikke og matvaner
- Noe jeg ikke fordrar
- Kjerringråd jeg bruker
- Forhold til fysisk aktivitet
- Klær jeg trives i
- Ønsker ved personlig stell
- Selv om jeg strever, er det noe jeg helst vil klare uten hjelp
- Musikkvalg
- Lyd
- Lys eller mørke
- Varme eller kulde
- Noe jeg er redd for
- Hva jeg liker å omgi meg med



LIVSARKET MITT

- til deg som møter meg i hverdagslivet

LIVSARKET er en fortelling om meg og mitt liv.
Jeg vil at du skal vite hva som får meg til å trives.

Elektronisk utgave, se www.ergoterapeutene.org

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

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

Navnet mitt:

Jeg vil gjerne at du skal kalle meg:

Bilde av meg selv her

▶ Dette vil jeg gjerne du skal vite om livet jeg har levd:

▶ Dette **liker** jeg å gjøre:

▶ **Vaner** jeg gjerne vil holde på:

▶ Noe jeg helst vil **unngå**:

▶ Dette bør du **også** vite om meg:

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

Oppdatert dato: