



Dine ønsker for livets siste tid

- forberedende samtaler

Dette dokumentet gjelder for:

Dato for første samtale:

Dato for oppfølgingsamtale:

Innhold

1. Om Dine ønsker for livets siste tid s.3
2. Hvem som har deltatt i denne samtalen s.3
3. Velg din talsperson s.4
4. Hvor mye informasjon ønsker du? s.5
5. Hvordan ser du på helsen din? s.6
6. Hva er viktig for deg? s.7-8
7. Dine tanker om din medisinske behandling s.9
8. Dine ønsker når livet er slutt s.10
9. Er det noe du vil legge til? s. 11
10. Bakgrunnsinformasjon s.12

Dato for endring eller bekreftelse:

Se punkt:

Dato for endring eller bekreftelse:

Se punkt:

1. Om Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler

Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler gir deg mulighet til å påvirke hvordan du blir behandlet om du skulle bli alvorlig syk, og livet går mot slutten.

Du og legen din skal snakke sammen og bli enige om hva slags medisinsk behandling du kan få. Hvis du ikke er i stand til, eller ikke ønsker å være med i beslutningen, er det viktig at du har en som kan snakke på dine vegne. Du kan derfor velge en som skal være din talsperson.

På neste side kan du skrive ned i hvilken grad du ønsker å få informasjon om medisinske spørsmål.

Du kan når som helst forandre ønskene dine enten muntlig eller skriftlig. Dette dokumentet gir deg muligheten for å skrive ned endringene.

Hvordan kan *Dine ønsker for livets siste tid* hjelpe deg og dine nærmeste?

Det blir lettere for dere å ha gode og nære samtaler når du blir syk, eller sykere, hvis dere på forhånd har snakket om de vanskelige spørsmålene.

Hvis du bor hjemme, kan du bli enig med fastlegen din om hvor dette dokumentet skal oppbevares. Blir du innlagt i en helseinstitusjon (et sykehus, hospice eller sykehjem), avtaler du med behandlerteamet hvor det skal oppbevares. Det er viktig at notatet er tilgjengelig for deg, din talsperson og behandlerne. Slik kan de bli kjent med dine prioriteringer, ønsker og bekymringer. Du kan gjøre endringer når du ønsker det.

Dine ønsker og prioriteringer vil veie tungt for behandlerteamet, men vil ikke være juridisk bindende etter norsk lov.

2. Hvem som har deltatt i samtalen

3. Velg din talsperson

Du kan velge hvem du ønsker å ha som din talsperson. Vanligvis vil dette være en nær slektning, livsledsager eller venn som kjenner deg godt. Personen må si ja til å være din talsperson og bli oppdatert om dine ønsker. Ved uenighet blant dine slektninger eller bekjente, vil synspunktene til den du velger som din talsperson i helsemessige spørsmål bety mest.

1. Navn:	Relasjon:

Adresse:	

E-postadresse:	Telefon:

2. Navn:	Relasjon:

Adresse:	

E-postadresse:	Telefon:

3. Navn:	Relasjon:

Adresse:	

E-postadresse:	Telefon:

Når kan talspersonen kontaktes i kritiske helsemessige beslutninger?

Fra nå av *eller* Når jeg er for syk til å delta i beslutningen selv

Annet:

Er det personer som du *ikke* vil skal få helseopplysninger om deg?

Navn	Navn
------	------

Har du noen ønsker for hvordan din talsperson din skal involvere seg i medisinske beslutninger sammen med legen?

Ja Nei

Utfyllende svar:

4. Hvor mye informasjon ønsker du?

Hvor mye informasjon ønsker du om din helsesituasjon?

Er det noe om helsesituasjonen din du ikke ønsker å få informasjon om? Ja Nei

Utfyllende svar:

Er det noen du ønsker å ha med deg når du får viktig informasjon? Ja Nei

Hvem ønsker du å ha med deg?

Endringer

5. Hvordan ser du på helsen din?

Hvordan vil du beskrive helsen din i dag?

Er det noe du ønsker å vite mer om?

Hva tenker du om helsen din i tiden som kommer?

Endringer

6. Hva er viktig for deg?

Er det noe som er viktig for deg nå og i tiden som kommer?

Er det noe du ønsker å gjøre, eller at andre gjør for deg, hvis helsetilstanden din forverres?

Har du noen spesielle bekymringer med tanke på fremtiden?

Dersom du liker å lese eller bli lest for, har du noen ønsker for litteratur eller tekster?

Dersom du liker å lytte til musikk, sang eller bønn, har du noen ønsker?

Endringer

6. Hva er viktig for deg? (fortsetter)

Har du noen ønsker knyttet til tro og livssyn?

Ønsker du at en av dine nærmeste eller helsepersonell skal bestemme hvem og hvor mange som kan få besøke deg?

Har du noen tanker om hvor du ønsker å få dø, når tiden kommer?

Endringer

7. Dine tanker om din medisinske behandling

Hvor store påkjenninger er du villig til å tåle med håp om å kunne leve noe lenger?
(Dette kan for eksempel gjelde kreftbehandling eller store operasjoner)

.....

.....

.....

.....

Er det noen typer behandling du ikke ønsker?

Ja Nei

.....

.....

.....

.....

Har du noen tanker om videre behandlingsmuligheter?

Ja Nei

.....

.....

.....

.....

Endringer

.....

.....

.....

.....

8. Dine ønsker når livet er slutt

Dette har jeg allerede avtalt med:

.....

Når jeg er død, ønsker jeg:

Å begraves

Å kremeres

Annet (for eksempel organdonasjon, forskning og undervisning, spredning av aske)

.....

Hvis det skal holdes gravferd (bisettelse, begravelse eller askespredning) og minnestund for meg, vil jeg at den inneholder (angi musikk, sanger, tekster eller andre ønsker du måtte ha):

.....

.....

Disse personer vet hvilke ønsker jeg har for gravferden:

.....

.....

Jeg har skrevet et testament (arveoppgjør) og det er oppbevart:

.....

Jeg har ikke behov for å skrive/opprette et testament (arveoppgjør)

.....

Endringer

.....

.....

.....

.....

9. Er det noe du vil legge til?

10. Bakgrunnsinformasjon

Initiativet til å opprette livstestamentet *Fem valg for verdighet* kom fra sykehjemslege Stephan Ore ved Oppsalhjemmet Norlandia i Oslo i 2012, som utviklet dette med en bred faggruppe fra 6 Norlandia-drevne sykehjem. Mye inspirasjon ble hentet fra det amerikanske dokumentet Five Wishes (utviklet og eid av Ageing With Dignity), men også fra St. Christophers Hospice i England.

Høsten 2016 begynte vi å revidere Fem valg for verdighet. Norlandia Health Care Group besluttet at eierskapet til dokumentet skulle løses opp, slik at alle i Norge kunne få gratis tilgang til dokumentet. Den tverrfaglige arbeidsgruppen, med sentrale fagpersoner fra både sykehjem, sykehus, høyskole og Universitetet i Oslo, ble etablert våren 2017. Målet var å lage et livstestamente/Advance Care Plan/Forhåndssamtale som alle i Helse-Norge kan laste ned og benytte. Dokumentets navn ble endret til *Dine ønsker for livets siste tid – forberedende samtaler*.

Mange av rådene til European Association for Palliative Care, White paper 2017, *Definitions and recommendations on ACP* ble fulgt, og inspirasjon ble hentet fra *Prepare for your care*, Ariadne Labs Conversation guide og Massachusetts Coalition for Serious Illness og *Forhåndssamtale* i www.fagprosedyrer.no.

Vi ønsket å gjøre dokumentet evidensbasert ved å følge www.fagprosedyrer.no sine krav til prosedyreutvikling. Gjennom åpenhet om hvordan prosedyren er blitt utviklet, håper vi dette vil føre til spredning av avklarende forhåndssamtaler, refleksjoner om egne prioriteringer og de vanskelige behandlingsvalgene. Egne erfaringer og forskning viser at dette gjør det enklere for den syke og de nærmeste å takle den vanskelige tiden inn mot døden, og lettere for dem som skal leve videre.

Arbeidsgruppen er sammensatt for å kunne dekke behovene den i den kulturelt heterogene befolkningen.

Arbeidsgruppen besto av:

TORUNN ARNTSEN SAJJAD, sosialantropolog PhD og forsker ved OsloMet-storbyuniversitetet
ARE KIRKAAS NORMANN, avdelingsoverlege ved Hospice Lovisenberg
BENTE BAKLUND, spesialsykepleier ved Hospice Lovisenberg
MEENAKSHI JOHAR, avdelingssykepleier ved Akerselva sykehjem i Oslo
MARGARET FINNVIK, fagutviklingssykepleier ved Bydel St.Hanshaugen, hjemmetjenester Oslo
NIKOLINA KALEB-BES, spesialsykepleier ved Gullhaug Bo- og behandlingshjem Norlandia i Bærum
STEPHAN ORE, prosjektleder og sykehjemslege ved Oppsalhjemmet Norlandia og konsernoverlege i Norlandia Health Care Group