

# Dokumentet om mig

En beskrivning av mig själv och hur jag vill ha det om jag en dag inte längre kan föra min egen talan.

Namn

Datum



Detta dokument är frivilligt att använda och har tagits fram av Stockholms stad. Fyll gärna i dokumentet tillsammans med en anhörig eller närstående för att få en möjlighet att diskutera såväl frågor som svar. Du väljer själv hur du vill förvara dokumentet.

# Till personer i min närmaste omgivning

Det här dokumentet är tänkt som en hjälp för er alla, om det en dag skulle hända att jag inte längre kan föra min egen talan.

Jag hoppas att det kan underlätta för er att känna till vad jag tycker och tänker.

Svaren som följer rör såväl stort som smått. Naturligtvis kan inte allt täckas in, men jag tror ändå att ni får en bild av hur jag helst vill ha det.

Tack!

Sätt gärna in en bild från ett tillfälle som speglar dig och din personlighet!

## Min beskrivning av mig själv

Mina fritidsintressen

Min uppväxt

Jag har jobbat med/inom

Mina närmaste anhöriga

Mina vänner och närstående

Jag tycker särskilt mycket om dessa maträtter

Jag tycker inte om dessa maträtter

Jag vill inte ha mat som innehåller

Jag dricker gärna

Jag dricker inte

Jag är allergisk eller överkänslig mot

Så här brukar jag duscha eller tvätta mig

Så här vill jag ha min frisyra

Så här vårdar jag min hud

Så här vill jag ha mina naglar

Så här vill jag vara sminkad

Så här brukar jag raka mig

Jag använder följande parfym eller rakvatten

Så klär jag mig

Jag gillar dessa färger och denna stil

Jag trivs inte i dessa kläder

Jag bär gärna följande smycken

Min vanliga dygnsrytm  
(exempelvis när jag vill ha frukost, kaffe eller då jag helst går och lägger mig)

Följande traditioner och högtider är viktiga för mig

Religion och livsåskådning

Min favoritmusik

Jag tycker inte om följande musik

Jag ser gärna på tv-program, som till exempel

Jag lyssnar gärna på radioprogram, som till exempel

Jag läser gärna dessa tidningar

Jag läser gärna böcker inom följande genrer

Mina intressen och favoritsysselsättningar

Det här gör mig glad

Det här kan göra mig ledsen

Jag är rädd för, eller blir orolig av

Om jag inte längre kan bo kvar i min bostad skulle jag vilja ta med mig följande möbler, tavlor och inredningsdetaljer

Annat som är viktigt för mig

