

Val mitt

við

lífslok



Útgefandi:
Ellimálanefnd Þjóðkirkjunnar
Kærleikspjónustusvið Biskupsstofu
Reykjavík, 2016



Val mitt við lífslok

Megin tilgangur þessarar skrár er að styðja fólk við að ákveða hvernig það óskar að hafa útför sína og annað sem tengist lífslokum þess. Til að mæta þessari þörf hefur lífslokaskráin sem hér birtist verið útbúin til leiðbeiningar. Vonandi gefur hún þér tækifæri til að koma vilja þínum varðandi lífslok þín á framfæri við ástvini þína jafnframt því að opna umræðu um dauðann. Oft þarf að taka erfiðar ákvarðanir þegar horft er fram á alvarleg veikindi, andlát og útför. Það reynist sumum erfitt að hefja umræðu um dauðann við sína nánustu en lífslokaskráin gæti auðveldað það.

Það er réttur hvers einstaklings að vera með í ráðum varðandi sín eigin lífslok, sé þess kostur. Skráin útfyllt, undirrituð og vottuð mun verða þér og aðstandendum þínum gagnlegt leiðarljós og stuðningur við lífslok þín. Þess vegna er mikilvægt að þú látir vita að þú hafir útfyllt þessa skrá og hvar hún sé geymd. Ef ekki er nægilegt pláss til að skrá allt sem maður vill er sjálfsagt að skrifa meira og láta fylgja skránni.

Útför er guðsþjónusta þar sem aðstandendur í samfélagi hins kristna safnaðar kveðja hinn látna og fela hann miskunn Guðs á hendur. Útför tjáir sorg og söknuð þeirra sem eftir lifa og er játning hinnar lifandi vonar fyrir upprisu Jesú Krists frá dauðum. Útför felur í sér ritningarlestur, vitnisburð um fagnaðarerindi upprisunnar, fyrirbæn og moldun, þar sem líkkistan er ausin moldu þrisvar með þeim orðum sem Handbók kirkjunnar mælir fyrir um við þá athöfn.

Varðandi útfararathöfn skal leitast við að uppfylla óskir hins látna og/eða aðstandenda, enda séu þær í samræmi við reglur og venjur þjóðkirkjunnar. Prestur og organisti sem annast útförina bera ábyrgð á því að tónlist og annað sem fram fer við athöfnina samrýmist tilefninu og helgi stundarinnar. Um val tónlistar er meginregla að nota lifandi tónlist og að textar séu á íslensku. Æskilegt er að styðja við almennan söng.

UM EIGANDA

Fullt nafn: _____

Kennitala: _____

Heimilisfang: _____

Aðstandandi: _____

Heimilisfang
aðstandanda: _____

Símanúmer
aðstandanda: _____

Aðstandandi: _____

Heimilisfang
aðstandanda: _____

Símanúmer
aðstandanda: _____

LÍFSLOK

Ef ég er ekki fær um taka ákvarðanir sjálf/sjálfur vegna andlegs eða líkamlegs ástands af völdum sjúkdóma eða slysa, bið ég um eftirfarandi meðferð við lífslok:

- Ég vil að allar meðferðir beinist að því að andleg, sálarleg og líkamleg líðan mín verði eins góð og aðstæður leyfa og að aðaláherslan verði lögð á að draga úr einkennum og þjáningu.
- Ég vil ekki meðferðir til að lengja líf mitt. Ég vil ekki endurlífgun. Ég vil að andleg, sálarleg og líkamleg líðan mín verði eins góð og aðstæður leyfa þar til ég dey.
- Ég treysti fjölskyldu minni til að þiggja eða afþakka þá meðferð sem mér kann að bjóðast út frá hagsmunum mínum.
- Ég vil fá að deyja heima ef það er mögulegt.
- Ég vil fá að deyja á sjúkrahúsi.

LÍFFÆRAGJÖF:

- Ég vil vera líffæragjafi og hef þegar skráð mig sem slíkan á <https://donor.landlaeknir.is>
- Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.

ÚTFÖR AÐ MINNI ÓSK

- Ég óska eftir að eftirfarandi útfararstofa annist útför mína:
- Ég læt fjölskyldu mína um að velja útfararstofu.

KISTULAGNING:

- Kistulagningarathöfn fyrir útför.
- Engin kistulagningarathöfn.
- Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.

Um mikilvægi kistulagningar:

Kistulagning er sameiginleg kveðjustund nánustu aðstandenda. Oft er hún tilfinningaþrungin enda kistan þá opin í síðasta sinn. Mikilvægt er að rúmur tími sé milli kistulagningar og útfarar svo fólk beri ekki tilfinningar úr kistulagningunni með sér í útförina. Því er almennt óráðlegt að hafa kistulagningu og útför sama dag. Sjálfsagt er að börn taki þátt í kistulagningu og útför með fjölskyldu sinni ef þau vilja það sjálf. Oft teikna þau myndir til að leggja í kistuna og tjá þannig söknuð sinn.

UMBÚNAÐUR Í KISTU:

Hefðbundin líkklæði.

Þessi föt að mínu vali: _____

Mín eigin föt að vali nánustu ættingja.

Sæng, koddi og rúmföt keypt af útfararstofu.

Mín eigin sæng, koddi og rúmföt.

Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.

Annað sem ég vil að fylgi mér í kistuna:

Giftingarhringurinn minn.

Kross.

Hálsmen.

Ljósmynd.

Sálmaþók.

Annað: _____

ÚTFÖRIN MÍN:

Ég óska eftir að útförin mín fari fram í þessari kirkju:

Ég óska eftir því útför mína annist séra _____

Ég óska eftir að útförin mín fari fram í kyrirþey.

Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.

Útför í kyrirþey:

Útför í kyrirþey þýðir að útförin er ekki auglýst opinberlega fyrr en eftir á. Oftast er það að ósk hins látna/hinnar látnu og þá ósk ber að virða. Í slíkum tilvikum er mikilvægt að bjóða öllum sem ættu að fá að vera viðstaddir. Útför í kyrirþey er ekkert öðruvísi athöfn en auglýst útför og kostnaður við hana sjálfa sá sami. Kostnaður við erfidrykkju er hins vegar verulega háður fjölda viðstaddra og er ein af ástæðum þess að útförum í kyrirþey fjölgar. Sjá nánar um þann kostnað í umfjöllun um erfidrykkju.

JARÐARFÖR EÐA BÁLFÖR:

Ég vil að líkamsleifar mínar verði jarðsettar í _____

_____ kirkjugarði.

Ég vil að líkamsleifar mínar verði brenndar og jarðsettar í _____

Ég læt fjölskyldu mína taka þessa ákvörðun.

AÐRIR ÞÆTTIR SEM SKIPTA MIG MÁLI:

- Hvít kista. Hvít viðarkista sérhönnuð fyrir bálfarir.
- Viðarkista. Íslenski fáninn.
- Annað: _____
- Duftker: _____
- Blóm, tegund og litir: _____
- Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.
- Kistuberar 6 eða 8: _____

Sérstakar óskir varðandi útför: _____

SÁLMAKRÁ (ÚTFARARSKRÁ):

Sálmar og önnur tónlist: _____

- Hefðbundin með ljósmynd á forsíðu. Engin sálmaskrá.
- Með ljósmyndum í þríbroti. Ég læt fjölskyldu mína ákveða þessa þætti.

Um tónlist:

Tónlist þarf að vera í samræmi við að útför er helgihald, guðspjónusta. Almennt eru sálmar úr Sálmaþók kirkjunnar notaðir. Í henni eru hefðbundnir sálmar, ættjarðarlög og söngvar sem tengjast dögum og árstíðum. Prestar og organistar leiðbeina gjarnan við val á tónlist.

ERFIDRYKKJAN MÍN:

- Engin erfidrykkja. Erfidrykkja aðeins fyrir nánustu fjölskyldu mína.
- Ég læt fjölskyldu mína ákveða þetta. Standandi erfidrykkja. Boðið upp á fáa einfalda rétti.

Aðrar óskir varðandi erfidrykkju: _____

Um erfidrykkju:

Oft er viðstöddum boðið að þiggja veitingar að lokinni útför. Það er þó engin skylda. Megin tilgangur erfidrykkju er að gefa viðstöddum færi á að heilsast, spjalla saman og votta aðstandendum samúð. Það getur reynst tómlegt ef hópurinn tvístrast um leið og athöfn lýkur.

Mikilvægt er að stilla kostnaði í hóf. Glæsilegt veisluborð er ekki aðalatriðið. Í seinni tíð hefur færst í vöxt að bera fram aðeins 3-4 tegundir af meðlæti, t. d. flatkökur, kleinur og pönnukökur. Algengt er að vinir og vandamenn leggi af mörkum heimatilbúið meðlæti. Með hófsemd og útsjónarsemi er hægt að ná niður kostnaði við erfidrykkju.

UPPLÝSINGAR VEGNA
MINNINGARORÐA

Ég er fædd/ur: Dagsetning _____

Staður: _____

Foreldrar/ Uppalendur: _____

Maki/makar: _____

Systkini: _____

Afkomendur: _____

Skólaganga: _____

Starfsferill: _____

Félagsstörf og áhugamál: _____

Nánir vinir: _____

Merkisviðburðir: _____

Sérstakar óskir: _____

**UNDIRSKRIFT
OG VOTTUN**

**Allt framangreint hef ég ritað og merkt við af fúsum og frjálsum vilja
í von um að óskir mínar verði virtar eftir minn dag.**

Undirskrift

Staður og dagsetning undirskriftar

**Við, undirrituð, vottum og staðfestum að undirritun skjalsins
fór fram að okkur viðstöddum:**

Vottur 1: _____

Kennitala: _____

Vottur 2: _____

Kennitala: _____

