

Våga prata om det – tips och länkar. Om livet före döden.

- presentation med Dorothy Béen 2024-09-26. Tillägg 250407.

Nyttiga länkar

Livsboken - https://www.arbetssterapeuterna.se/media/4110/livsboken-2022_webb.pdf

Svara på frågor om önskemål och intressen, mat-och sovvanor, och mycket mer.

Livsarkivet, Svenska begravningsbyråer - <https://www.livsarkivet.se/>

https://www.livsarkivet.se/assets/Livsarkivet_ifyllbar_2021-c8eb3f748d2235891de0bae001bc200040aebde9f43a83317e75f73eb1f5649f.pdf

Vita arkivet, Fonus - <https://www.fonus.se/vita-arkivet/innehallet-i-vita-arkivet>

<https://www.spfseniorerna.se/contentassets/a1902a8b50fe4808afd944ffe1310d8f/vita-arkivet-blankett.pdf>

Testamentsbanken - <https://testamentsbanken.se/>

Efterlevandeguiden, samarbete mellan myndigheter –

<https://www.efterlevandeguiden.se/>

Information om dina rättigheter till vård –

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2016-5-5.pdf>

Stockholms stad – äldreomsorg

<https://aldreomsorg.stockholm/olika-former-av-aldreomsorg/>

ICE-nummer till närstående i mobilen. In case of Emergency

<https://www.1177.se/olyckor--skador/akuta-rad---forsta-hjalpen/ice--nodnummer-till-narstaende-i-mobilen/>

Avsluta Facebook, skriv in kontaktperson.

Dorothys presentation om Facebook, SeniorNet Värmdö: https://drive.google.com/file/d/1we8Vz28-2D311Xe9PF_Fvr2TZ9uMCp8v/view

Facebooks egen information:

https://www.facebook.com/help/1518259735093203/?helpref=uf_share

Dorothys tidigare presentationer och intervjuer om att Döstäda digitalt

Information om döstädning, SeniorNet Värmdö 2024:

https://drive.google.com/file/d/1i2rsfgxYZzqav6Oq7olGIJ_2SZKjnARC/view

Om att Döstäda på nätet, SeniorNet Tyresö 2020:

<https://tyreso.seniornet.se/wp-content/uploads/sites/40/2020/11/2020-11-23-Ventilen-Dostada-Dorothy-Been.pdf>

DN-intervju om Att döstäda på nätet 2020 - <https://tyreso.seniornet.se/wp-content/uploads/sites/40/2020/11/DN-om-att-dostada-pa-natet.pdf>

Intervju i allas.se 2021 <https://www.allas.se/samhalle/dorothy-81-vill-fa-oss-att-dostada-digitalt-vem-ska-ta-hand-om-allt/7160283>

Berätta själv. Frågor och svar om mig.

Livsboken - https://www.arbetssterapeuterna.se/media/4110/livsboken-2022_webb.pdf

Min pärm -

https://demenscentrum.se/sites/default/files//dokument/LEVA_MED_DEMENS/min_parm_april_2025.pdf

Böcker

Döstädning - ingen sorglig historia, 2017 Margareta Magnusson - <https://www.adlibris.com/se/e-bok/dostadning-ingen-sorglig-historia-9789100173449>

Levnadsråd från någon som troligtvis kommer dö före dig -

<https://www.bokus.com/bok/9789100196981/levnadsrad-fran-nagon-som-troligtvis-kommer-do-fore-dig/> Läs här om Margareta Magnusson och nya bok en2022

<https://www.hemtrevligt.se/icakuriren/artiklar/intervju/20220517/efter-ostadning-ingen-sorglig-historia-nu-foljer-hon-upp-succen-med-ny-bok/>

Hantera döden – en handbok <https://www.bokus.com/bok/9789178871162/hantera-doden-en-handbok/>

Från Dorothys DN-intervju 2020-11-17

Tips. Så här kan du börja döstäda digitalt

- | | |
|--|--|
| 1 Gå igenom och sortera och rensa i det du har i datorer, mobiler, usb-minnen, hårddiskar eller molnet. | du vill ska hända med dina sociala medier och vem som ska ha ansvaret för det. |
| 2 Märk upp allt i tydliga mappar så att det är lätt och logiskt att hitta. | 4 Notera var du förvarar förteckningen över dina lösenord. |
| 3 Skriv ett digitalt testamente där det framgår vad du har sparat digitalt, vad | 5 Lägg det digitala testamentet som en bilaga till ditt fysiska testamente. |

Digitalt testamente

- Vad behöver tas hand om efter mig?
- Var finns det?
- Hur kan någon annan få tillgång till det?
- Vad ska hända med det?
- Vem behöver veta?
Hur pratar vi om det i förväg? När?

