

## Domande esplorative in vista di stilare una dichiarazione dei valori personali

Queste domande esplorative toccano temi delicati su quali, volendolo esplicitamente, ci si può esprimere in una dichiarazione dei valori.

### **In una dichiarazione dei valori si può fare riferimento al vissuto personale**

- Come vedo la vita che ho condotto finora?
- Quali malattie ho avuto e quali cure ho ricevuto?
- Come ho vissuto le situazioni di malattia e cura?
- Queste malattie e cure influenzano le mie attuali volontà?
- Quali esperienze di malattia e morte ho vissuto in ambito familiare e di vita?
- Come mi hanno marcato queste esperienze?

### **In una dichiarazione dei valori si può fare riferimento al proprio presente**

- Cos'è che oggi rende la mia vita vivibile/degna d'essere vissuta?
- Cosa intendo per (buona) qualità di vita?
- Come sto di salute oggi?
- Ho delle convinzioni filosofico-ideologiche, religiose o spirituali che contano per la mia vita e la mia morte (quando verrà)?
- Come sono le relazioni con la mia famiglia (compagno/a, figlie e figli)?
- Ho amiche e amici stretti, vicini di casa con cui mi intendo bene?
- Come riesco a gestire oggi il dolore (fisico), il lutto, le malattie e cosa sento di fronte alla morte?
- Come sono mutati nel corso della mia vita l'atteggiamento nei confronti della morte e la percezione della morte altrui?

### **In una dichiarazione dei valori si può fare riferimento a eventuali future situazioni**

- Che cosa significa per me previdenza nell'anzianità? (senza riferimenti alla previdenza finanziaria)
- In quali ambiti e settori vedo la necessità di misure previdenziali nell'anzianità?
- Che cosa conta per me in relazione con il diritto all'autodeterminazione?
- Che cosa potrebbe limitare fortemente la mia qualità di vita/quale sarebbe una grossa limitazione della mia qualità di vita?
- Come mi vedo in una possibile situazione di perdita dell'autosufficienza e di dipendenza dall'aiuto di terze persone?
- Perché e quando l'essere dipendente da terzi diverrebbe un problema per me?
- Che ne penso di possibili conflitti decisionali in caso di situazioni di pericolo di morte?
- Come penso di poter influire sulla mia morte?
- Che cosa penso dell'autodeterminazione in relazione con la morte?
- Che cosa significa per me «una morte dignitosa»?