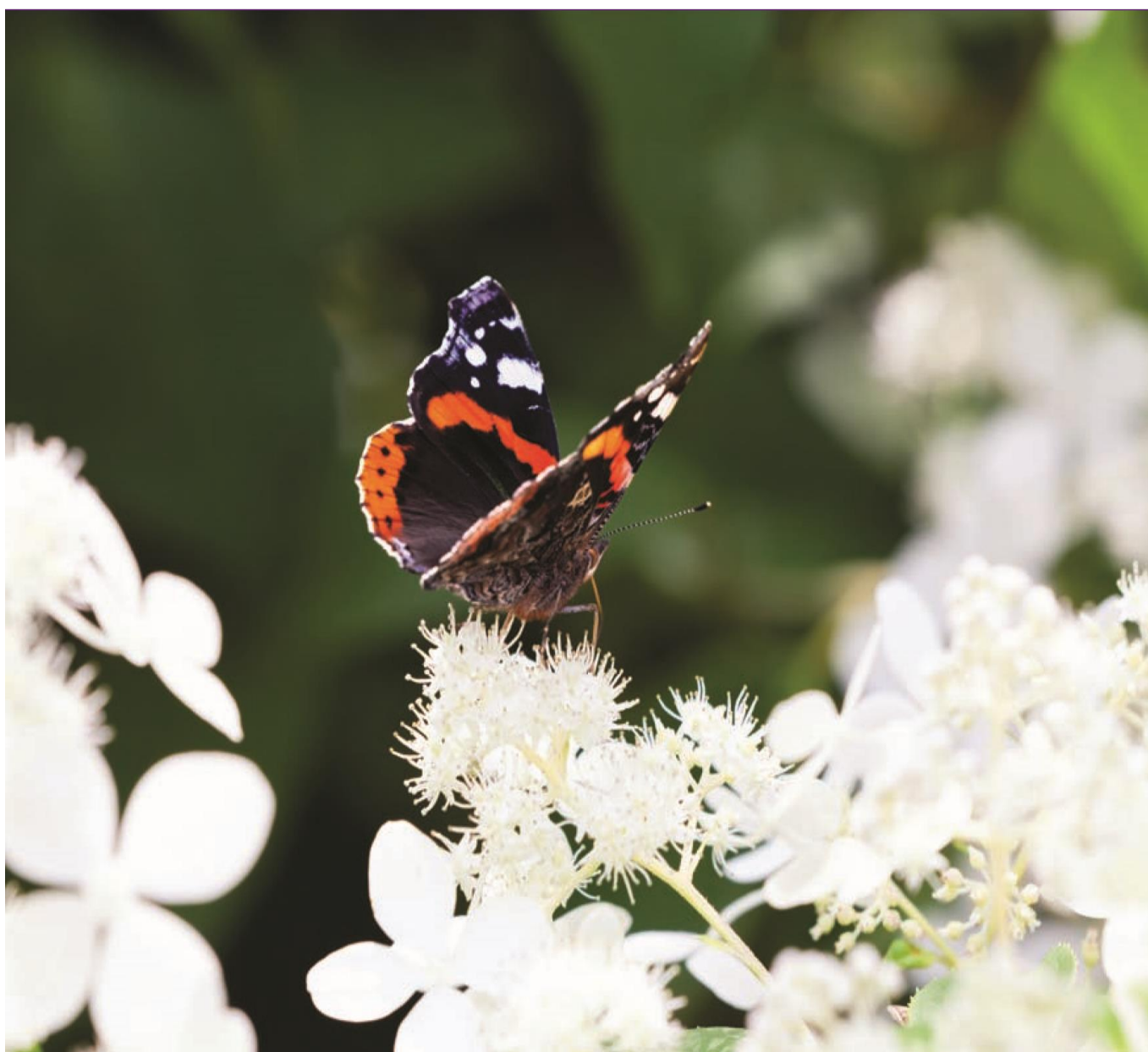


Keď vám zomrie niekto blízky

Príručka pre rozhovor s deťmi a pre ich podporu



Keď vám zomrie niekto blízky

Príručka pre rozhovor s deťmi a pre ich podporu

Radi by sme vám prejavili našu úprimnú sústrasť, ako aj sústrasť vašej rodine a priateľom, ktorých sa táto smutná strata dotkla. Uvedomujeme si bolesť a utrpenie, ktoré sprevádzajú smrť milovaného človeka.

Smrť nás môže prekvapiť kedykoľvek. Niekedy ju očakávame, pretože je prirodzeným následkom choroby či starnutia. Niekedy je však nečakaným prekvapením a príde bez varovania.

Táto brožúrka bola napísaná pre rodičov/opatrovníkov ako pomoc pri pochopení reakcií detí a dospelých na smrť a pochopení ich vnímania smrti. Tiež poskytuje niekoľko rád na pomoc pri podpore detí po smrti blízkeho človeka.

Brožúrka vznikla s pomocou multi-disciplinárnej skupiny v rámci spoločnosti Belfast Health and Social Care Trust (Nadácia pre zdravotnú a sociálnu starostlivosť v Belfaste) a ako jej základ bola použitá predchádzajúca brožúra vytvorená pre spoločnosť Royal Belfast Hospital for Sick Children (Nemocnica Royal Belfast Hospital pre choré deti), ktorej autorom je MUDr. Nichola Rooney, konzultantka pre klinickú psychológiu.

Obsah

	Strana
Detské vnímanie smrti	4
Ako povedať deťom o smrti niekoho blízkeho	8
Ako pomôcť deťom rozlúčiť sa	10
Potreby detí po smrti milovaného človeka	13
Ako vyhľadať pomoc pre deti	16

Vysvetliť deťom smrť je veľmi ťažké. Detí sa smrť milovaného človeka dotýka veľmi silno. S citlivou podporou však môžu rodičia či opatrovníci deťom pomôcť zvládnuť realitu smrti a vyrovnáť sa so stratou a bolesťou.

Dospelí sú niekedy presvedčení, že je lepšie deti chrániť a vyhýbať sa téme smrti. Je prirodzené, že sa rodičia/opatrovatelia cítia neistí ohľadom toho, ako povedať deťom o smrti blízkeho. Vďaka výskumu a správam z dotknutých rodín a detí vieme, že deti zvládnu a vyrovnajú sa so smrťou lepšie, ak im poskytneme všetky potrebné informácie čo najskôr.

Detské vnímanie smrti

Deti zažívajú podobné pocity a emócie ako dospelí, keď im zomrie niekto blízky. Avšak spôsob, akým deti tieto pocity a emócie prejavujú sa často líši a to môže rodičov, opatrovníkov a ostatných dospelých zmiatať. Malé deti nie sú schopné byť smutné dlhú dobu, a tak sa môže stať, že jednu chvíľu sú smutné a ďalšiu sa hrajú a smejú. Niekedy sa stane, že v prvej chvíli smrť plne akceptujú, ale o nejaký čas neskôr sú veľmi smutné. Nazývame to „skákať cez kaluže“ – dnu a von zo smútku. Takéto správanie je prirodzené a je nesmierne dôležité, aby deti dostali príležitosť smútiť v čase, kedy to potrebujú ony. Pre dospelého môže byť náročné pochopiť zmeny nálad u detí, keďže dospelí majú tendenciu smútiť vkuse. Pochopenie smrti u detí vo veľkej miere záleží od ich veku a schopností.

Odozva detí na smrť bude ovplyvnená ich vnímaním smrti, ako bude vysvetlené v nasledujúcich častiach. Deti sa však vyvíjajú rôzne a ich pochopenie smrti môže byť menej alebo viac vyspelé ako je ich vek.

0 - 2 roky

Veľmi malé deti nechápu čo presne smrť znamená, ale veľmi vnímavo cítia smútok ostatných. Reagujú na stratu blízkeho a je možné, že ho budú fyzicky hľadať alebo ho volať, ak už rozprávajú. Bábätká a malé deti prejavujú svoj smútok tým, že sú priečne, unavenejšie ako zvyčajne, viac naviazané na rodiča alebo ľahko vystrašiteľné. Aj keď deti v tomto veku ešte nerozumejú smrti je dôležité sa s nimi o tom rozprávať. Postupne ako rastú a vyvíjajú sa si začnú uvedomovať význam nových neznámych slov.

2 - 5 rokov

Je možné, že deti v tomto veku nechápu smrť ako niečo permanentné a že sa smrť týka každej živej bytosti. Kvôli svojmu obmedzenému chápaniu smrti sa môže stať, že deti neprejavia žiadnu reakciu keď im je oznámené, že niekto zomrel. Deti v tomto veku vnímajú všetko doslovne, a tak je nesmierne dôležité aké slová použijete. Je dôležité vyhnúť sa obrazným pomenovaniám ako „odišiel/la od nás“, „zaspal/a“, pretože to môže pôsobiť mätúco. Je lepšie hovoriť o „smrti“ a o „mŕtvych“, aj keď je ťažké tieto slová použiť pred deťmi. Malé deti len ťažko chápu, že mŕtva osoba sa už v budúcnosti nevráti, a preto je dôležité im neustále opakovať, že keď niekto zomrie, už sa nevráti späť. Môžu sa pýtať otázky typu:

- Môžeš sa v nebi bicyklovať?
- Môže ma stará mama stále vidieť?
- Bude maminka/ocino tam, keď pôjdeme na dovolenku?

Takto sa dieťa snaží pochopiť zmysel všetkého, čo sa stalo. Aj keď môže byť ťažké odpovedať na podobné otázky, je dôležité, aby ste na ne odpovedali čo najtrpezlivejšie a najpravdivejšie, a pripomínali dieťaťu, že milovaný človek, ktorý zomrel sa už nevráti.

Vo všetkých rodinách sa občas objavia hádky a prieky a v takom období zvyknú deti povedať, že niekoho neznášajú a želajú si jeho smrť. Deťom v tomto veku sa silno rozvíja fantázia a často unikajú do „sveta fantázie“ a môžu veriť, že takéto slová a želania vyslovené v hádke môžu zapríčiniť smrť. Je nesmierne dôležité, aby deti počuli aj pochopili, že nič čo povieme alebo si myslíme, nemôže zapríčiniť niekoho smrť. Niekedy deti totiž vinia samé seba, keď niekto pre nich dôležitý a špeciálny zomrie.

5 - 11 rokov

Ako deti postupne dospievajú pomaly chápu, čo znamená „navždy“ a že smrť je permanentný jav. Stále si však môžu myslieť alebo dúfať, že sa to celé dá zvrátiť („Ak urobím, čo mi maminka kázala, [Meno] sa vráti späť.“). Tak ako pri

malých deťoch je dôležité im vysvetliť, že nič čo povieme alebo si myslíme, nemôže spôsobiť niekoho smrť.

Vo veku medzi 8 až 10 rokom deti lepšie rozumejú smrti. Postupne chápu, že smrť má vždy nejakú príčinu a všetky živé bytosti musia raz zomrieť. Je pre ne prirodzené pýtať sa otázky týkajúce sa smrti, aj v prípade, že nikdy nezažili stratu blízkeho. Deti prejavujú svoju zvedavosť a pýtajú sa čo sa stane v čase smrti, alebo čo sa stane po pohrebe. Je dôležité aby im na otázky odpovedal niekto, kto s tým nemá problém. Môže byť pre vás veľmi zložitá odpovedať na podobné otázky a môžete požiadať niekoho mimo kruhu rodiny, aby tak urobil.

Dospievajúci

Dospievajúci už vnímajú smrť veľmi podobne ako dospelí. Smrť blízkeho môže však byť pre dospievajúcich obzvlášť ťažká, keďže ešte nemajú vyspelosť dospelých. Rozumejú konečnosti smrti a uvedomujú si jej dlhodobé následky na ich život a život ich rodiny. V tomto veku prechádzajú dramatickými fyzickými, citovými a sociálnymi zmenami, kvôli ktorým sa cítia veľmi zraniteľní a potrebujú podporu rodiny a blízkych. Dospievajúci sa často rozprávajú o svojich pocitoch a zážitkoch viac so svojimi priateľmi ako so svojimi rodičmi/opatrovníkmi. Rodičia/opatrovníci si môžu robiť starosti o svoje dospievajúce deti a o to, ako to zvládajú. Môže pomôcť, ak si to skontrolujete s rodičmi alebo priateľmi, učiteľmi v škole alebo inými blízkymi, aby ste si boli istí, že sa s niekým rozprávajú.

Ako povedať deťom o smrti niekoho blízkeho

Rodičia/opatrovatelia často opisujú pocit bezmocnosti pri úlohe povedať deťom o smrti. Napriek tomu, že neexistuje pravidlo „ako na to“, dúfame, že nasledujúce rady vám pomôžu.

- Pomôže, ak sa rodičia/opatrovníci spolu dohodnú o tom, čo chcú deťom povedať pred tým, ako sa s nimi budú rozprávať. To im pomôže dostať rovnaké vysvetlenie od všetkých.
- So svojimi deťmi sa porozprávajte čo najskôr. Ak budete príliš dlho váhať, môže sa stať, že sa to dozvedia od iných alebo si uvedomia, že sa niečo zlé alebo znepokojujúce deje.
- Je dôležité byť čo najotvorenejší a najúprimnejší, ako je to možné a vysvetliť jasne, čo sa stalo spôsobom zrozumiteľným pre deti.
- Množstvo informácií nutných pre deti závisí na ich veku a schopnostiach. Malé deti nepotrebujú komplikované vysvetlenie a je možné, že bude stačiť povedať niečo ako: „[Meno] bol dlho chorý/á a lekári sa veľmi snažili mu/jej pomôcť, ale bol/a príliš chorý/á a zomrel/a.“ Väčšie deti a dospievajúci budú potrebovať podrobnejšie vysvetlenie.
- Ak sa s deťmi o smrti budete rozprávať po prvýkrát, je možné, že malé deti bude najviac zaujímať „kde“ a „kedy“, čo sa týka umierania. Väčšie deti sa môžu pýtať „ako“ ich blízky zomrel a staršie deti a dospievajúcich bude zaujímať aj „prečo“.
- Dôležité je použiť skôr výrazy „smrť“ a „mŕtvý“ ako „zaspal/a na dlhý čas“ a „stratili sme ho/ju“ alebo „vydal/a sa na cestu“. Tieto obrazné výrazy môžu zapríčiniť zmätok, obzvlášť pre malé deti, ktoré ich berú doslovne a začnú sa trápiť a báť ísť spať, stratiť sa a vydať sa na cestu.
- Mladším deťom je potrebné povedať, že keď niekto zomrie, ich telo viac nefunguje a už nedýchajú. Je dôležité im povedať, že mŕtve telo viac necíti hlad, smäd, bolesť, teplo alebo zimu.
- Pre deti je prirodzené, že sa obávajú vlastnej budúcnosti a môžu sa pýtať otázky typu: „Môžem ešte stále ísť na kamarátovu narodeninovú oslavu?“, „Kto ma vyzdvihne z plávania?“ Pomôže im, ak ich uistíte, že všetko pôjde ako doteraz, pokiaľ je to možné, alebo im jasne vysvetlíte iné plány.

Ako pomôcť deťom rozlúčiť sa

Je možné, že si nebudete istí, či by vaše dieťa malo vidieť blízkeho človeka po smrti alebo či sa má zúčastniť na pohrebe. Rodičia/opatrovníci často uvádzajú, že toto je veľmi ťažké rozhodnutie, a je potrebné ho urobiť v čase, keď aj oni smútia. Každá situácia je individuálna a každý môže mať svoj vlastný názor. **Deti potrebujú dostať príležitosť sa rozlúčiť.**

Podľa rozprávania sa s deťmi a mladými ľuďmi, ktorí boli v úlohe pozostalých, ako aj podľa výskumov sa odporúča, aby deti dostali príležitosť vidieť svojich milovaných po smrti a zúčastniť sa pohrebu. Dôležité je, aby boli na to dobre pripravené a sprevádzané osobou, ktorej dôverujú a poznajú ju a ktorá nemá problém odpovedať na otázky, ktoré môžu deti mať. Staršie deti a dospelávajúci môžu potrebovať rozhovor o tom, ako sa cítia, ohľadom videnia blízkeho človeka po smrti a/alebo o ich účasti na pohrebe. Pomôže im, keď im vymenujete klady a zápory, a tým im uľahčíte rozhodnutie.

Pozrieť sa na svojich blízkych po smrti

- Pred tým ako deti uvidia svojich blízkych, ktorí zomreli budú potrebovať veľmi citlivú prípravu. Potrebujú jasný popis truhly, miestnosti, ľudí, ktorí budú prítomní a aj to, kto bude s nimi.
- Je dôležité porozprávať sa s deťmi o tom, ako bude ich blízky vyzerat' (napr. čo bude mať oblečené) a ako pokožka mení farbu a je studená.
- Niektoré deti potrebujú odstup, hlavne zo začiatku, a musia vedieť, že je to dovolené. Potrebujú vedieť, že je v poriadku svojho blízkeho pobožkať alebo sa ho dotknúť, ale aj to, že je v poriadku, ak sa rozhodnú neurobiť to. (Môže sa stať, že kvôli príčine smrti nebude odporúčené mŕtveho sa dotknúť.)
- Je dôležité deťom dovoliť prísť a odísť kedykoľvek to budú potrebovať.
- Pomôcť môže aj to, ak si ako rodina doprajete čas spolu v súkromí. Toto je samozrejme, veľmi emocionálne obdobie pre rodinu a každý v nej môže byť uplakáný alebo smutný. Súkromie, priestor a spoločne strávený čas sú veľmi dôležité.
- Je v poriadku, ak dospelí ukážu svoje pocity v primeranej forme a plačú pred deťmi, pokiaľ to dokážu deťom aj vysvetliť.
- Deťom môže pomôcť, ak im bude dovolené vložiť do truhly niečo, čo má pre ne výnimočný význam - môže to byť kartička s odkazom, hračka, básnička, kresba alebo darček. Je však dôležité, aby to nebol ich najobľúbenejší macík alebo deka, lebo tie budú v ďalších týždňoch potrebovať. Druhý najobľúbenejší predmet by bola lepšia možnosť.
- Deti a mladí ľudia môžu naznačiť, že si neželajú vidieť svojich blízkych. Je nutné pokúsiť sa nájsť a pochopiť dôvod, prečo je to tak. Je dôležité rozlíšiť, či je dôvodom strach alebo obavy (napr. obava z toho, ako môže ich blízky vyzerat' alebo že budú veľmi smutní) alebo je to len túžba pamätať si svojho blízkeho takého, aký bol keď ešte žil. V tomto prípade s podporou ostatných môže byť videnie ich milovaného človeka zvládnuteľné.
- V prípade, že príčina smrti bol úraz a telo je vážne znetvorené je možné, že budete chcieť vyhľadať pomoc pri otázke, či deti majú alebo nemajú vidieť svojho príbuzného po smrti. Vo väčšine prípadov je možné, že časť tela, ktorá nebola nehodou poznačená, môže byť viditeľná a môžete sa jej dotknúť.

Účasť na smútočnom obrade

- Vo všeobecnosti deťom pomáha, keď sa na smútočnom obrade zúčastnia. Je však pre ne dôležité, aby vedeli, čo sa bude diať (napr. kto bude s nimi, kde bude truhla) a aby mali možnosť klásť otázky. Dôležité je, aby boli sprevádzané osobou, ktorej dôverujú a poznajú ju a ktorá nemá problém poskytnúť im podporu a odpovedať

na otázky, ktoré by mohli deti mať.

- Deťom môže pomôcť, ak dostanú možnosť mať v rámci smútočného obradu konkrétnu úlohu (napr. prečítať báseň, položiť kvet na truhlu) alebo môžu mať úlohu nie priamo počas obradu (napr. napísať kartičku ku kvetom, vybrať charitu pre charitatívne dary).
- V prípade, že vy alebo deti máte konkrétnu vieru v život po smrti, môže byť upokojujúce vzájomne sa s ňou podeliť.

Účasť na pochovaní/kremácii

- Niektorí dospelí uprednostňujú, aby sa deti nezúčastnili pochovávania/kremácie, kým iní chcú, aby sa zúčastnili. Pokiaľ si želáte, aby sa vaše deti pochovávania/kremácie zúčastnili je dôležité, aby na to boli dobre pripravené a vedeli, čo sa bude diať a mali možnosť klásť otázky. Dôležité je, aby boli sprevádzané osobou, ktorej dôverujú a poznajú ju a ktorá nemá problém poskytnúť im podporu a odpovedať na otázky, ktoré by mohli deti mať.
- Staršie deti a mladí ľudia by mali mať možnosť zúčastniť sa pochovávania/kremácie.
- Deti môžu mať veľa otázok týkajúcich sa pochovávania a kremácie. Pre deti je prirodzené, že sa čudujú a pýtajú, čo sa s človekom deje po smrti. Deťom je potrebné povedať, že keď niekto zomrie, ich telo viac nefunguje a už nepotrebuje vzduch na dýchanie, necíti hlad, smäd, bolesť, teplo alebo zimu. Taktiež je dôležité, aby mali deti k dispozícii osobu, ktorá nemá problém odpovedať na tieto otázky. Pre vás môže byť ťažké odpovedať na tieto otázky a môžete požiadať niekoho mimo kruhu rodiny, aby tak urobil.

Potreby detí po smrti milovanej osoby

Úloha splniť potreby vašich detí po smrti milovanej osoby môže na vás pôsobiť znepokojujúco, keďže aj vy smúťte a vaše emočné a fyzické sily sú na hranici. Buďte jemný k sebe, neočakávajte od seba nemožné a nezabúdajte, že aj vy potrebujete podporu. Deti, ktoré sú v úlohe pozostalých majú veľa potrieb a dúfame, že niektoré tieto rady vám pomôžu.

Pomôcť deťom cítiť sa v bezpečí

V takomto období je pre deti prirodzené, že sa len ťažko dokážu odlúčiť od rodičov/opatrovníkov. Deti môžu nasledovať rodičov/opatrovníkom po celom dome a chcieť im sedieť na kolenách.

- Vyhnite sa nepotrebnému oddeleniu od detí a keď sa mu vyhnúť nedá, pripravte svoje deti na to.
- Deťom pomáha, keď ich objímate, túlite sa s nimi a poskytnete im emočnú istotu. Deti si musia byť isté, že napriek svojmu smútku sa budete o ne starať a sú naďalej milované a dôležité.
- Znova nastolenie alebo vytvorenie rutiny (napr. čas ísť spať, čas jedla, aktivity počas dňa) deťom pomôže. Deti sa cítia istejšie, keď vedia, čo treba urobiť a čo môžu očakávať a rutina im v tom pomôže. Pomôže im aj obnovenie hraníc a bežných pravidiel aby sa cítili bezpečne.
- Po strate môžu deti zle spať. Často mávajú nočné mory o tom, že ich niekto príde zobrať preč alebo o tom, že niekto z rodiny zomrie. V tomto období potrebujú istotu, že sú v bezpečí. Môže im pomôcť zapálené svetlo. Malé deti môžu chcieť spať vo vašej posteli. Keďže sa z toho môže vyvinúť zvyk, od ktorého sa len ťažko odučia, radšej ich uistite a pomôžte im zaspáť vo svojej vlastnej postieľke.
- Uistite sa, že dôležití ľudia v živote detí (napr. učitelia, opatrovatelia, vedúci krúžkov) vedia o úmrtí, aby tiež mohli poskytnúť podporu.

Pomoc deťom s ich pocitmi

Deti sa o smútku učia od dospelých a je v poriadku, ak im ukážete svoje pocity v primeranej miere, pokiaľ im dokážete

vysvetliť, prečo ste smutní alebo nešťastní. Deti potrebujú nájsť spôsob, ako prejsť svoje pocity týkajúce sa života a smrti milovanej osoby.

- Deti musia vedieť, že je v poriadku, ak sú smutné, ale aj to je v poriadku, ak sú šťastné, zabávajú sa a hrajú, napriek tomu, že sa udialo niečo veľmi smutné. Aj naďalej potrebujú oslavy narodenín a výnimočných udalostí. Nie je nezvyčajné, ak deti prejavia svoju skúsenosť so stratou prostredníctvom hry.
- Deti majú výnimočné a špeciálne vzťahy s členmi rodiny a priateľmi, ktoré sú často charakterizované silnou láskou ale občas aj veľkým hnevom. Po smrti blízkeho sa deti často cítia vinné za tieto obdobia hnevu a je dôležité, aby vedeli, že je to prirodzené. Musíme im opakovať, že nič, čo povieme alebo si myslíme, nemôže zapríčiniť smrť človeka. Uistite ich, že boli milované osobou, ktorá zomrela. Pripomeňte im dobré veci, ktoré pre človeka, ktorý zomrel urobili a povzbudte ich, aby si uchovali šťastné spomienky.
- Deti môžu prejsť svoj smútok agresívnym správaním. Môže sa to prejsť doma ako záchvaty hnevu alebo hádky s bratmi a sestrami, v škole ako problémy s disciplínou v triede alebo ako hádky s kamarátmi. Toto je ich spôsob vyjadrenia hnevu na nespravodlivosť ich straty. Môžu obviňovať vás, že ste dovolili, aby sa to stalo alebo môžu byť nahnevané, že boli opustené. Venujte im čo najviac pozornosti za dobré správanie a pri neakceptovateľnom správaní neustupujte. Môžete im pomôcť zvládnuť hnev aj tým, že sa s nimi o všetkom porozprávate.

Pomoc deťom pri zdieľaní spomienok

Zdieľanie spomienok a rozhovory o osobe, ktorá zomrela, prezeranie fotografií, videí/DVD a pamiatok je pre deti veľmi dôležité.

- Stráviť čas s oblečením a vecami zosnulej osoby môže deťom veľmi pomôcť. Časom, keď ste i vy pripravení, môže byť pre deti prospešné, ak si niečo vyberú a ponechajú ako pamiatku.
- Iný spôsob vytvárania spomienok môže byť naplnenie tzv. „škatule spomienok“ so vzácnymi vecami alebo vytvorenie zošita s výstrižkami so spoločnými zážitkami.
- Je dôležité, aby sa spomienky a fotografie pre deti uchovávali, obzvlášť pre tie najmenšie deti, ktoré možno nemajú veľa spomienok na blízkeho človeka, ktorý zomrel.

Ako vyhľadať pomoc pre deti

Veľa rodín získava podporu od širšej rodiny a priateľov alebo z iných zdrojov, ako sú napríklad viera a komunitné skupiny. V prípade, že sa chcete porozprávať o reakciách vášho dieťaťa na jeho stratu alebo si žiadate ďalšie informácie, nižšie uvedené agentúry vám poskytnú rady aj útechu. Aj v prípade ak máte obavy, že vaše dieťa prejavuje známky netypického správania alebo máte pocit, že by mohla byť vhodná pomoc mimo kruhu rodiny, tieto agentúry vám poskytnú podporu a pomoc.

Miestne podporné organizácie *

Barnardo's Child Bereavement Support Service

453 Ormeau Road

Belfast BT7 3GQ

Tel: 028 9064 5899

www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

Rady a informácie pre rodičov detí, ktoré sú pozostalé

Cruse Bereavement Care

Všetky typy úmrtia blízkej osoby

Regionálna kancelária
Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
Tel: (028) 9079 2419
www.cruseni.org
Linka pomoci: 0844 477 9400
Pamätajte na naše dieťa Tel: (028) 9079 7975

Family Trauma Centre

(Rodinné Trauma centrum) *Náhla smrť alebo smrteľný úraz, ktorý sa týka detí*
1 Wellington Park
Belfast BT9 6DJ
Tel: (028) 9020 4700

Národné podporné organizácie

Childhood Bereavement Network
(Sieť pre smútiace deti) www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
Winston's Wish www.winstonswish.org.uk
Child Bereavement Charity www.childbereavement.org.uk www.childbereavement.org.uk
(Charita pre smútiace deti)

Informácie spoločnosti Belfast Health and Social Care Trust (Nadácia pre zdravotnú a sociálnu starostlivosť v Belfaste)

Spoločnosť Belfast Health and Social Care Trust (Nadácia pre zdravotnú a sociálnu starostlivosť v Belfaste) má stránku venovanú úmrtiu blízkej osoby na svojej verejnej webovej stránke. Nájdete tam informácie, ktoré obsahuje táto brožúra aj mnoho iných v slede. Adresa stránky je: www.belfasttrust.hscni.net

My v Belfast Trust sa snažíme pochopiť a učiť sa so skúseností našich pacientov a ich príbuzných. V prípade, že sa chcete vyjadriť ku ktorejkoľvek stránke starostlivosti, ktorá vám bola poskytnutá, zašlite svoje poznámky na adresu:

Trust Bereavement Coordinator (Kordinátor pre pozostalých)
1st Floor
Bostock House
Royal Group of Hospitals
Grosvenor Road
Belfast
BT12 6BA

Ak nie ste spokojný/á s ktoroukoľvek stránkou starostlivosti, ktorá vám bola poskytnutá, a želáte si poslať sťažnosť, kontaktujte:

Complaints/Patient Liaison Manager (Manažér pre sťažnosti a záležitosti pacientov)
McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockmans Lane
Belfast
BT9 7JB