



Când vă moare cineva apropiat

Informații practice, sfaturi și sprijin



Sincere condoleanțe pentru dumneavoastră, familia și prietenii dumneavoastră care sunt afectați de această pierdere. Suntem conștienți de durerea și suferința pe care o resimțiți după moartea unei persoane dragi.

Moartea poate surveni în orice moment al vieții. Uneori, ne așteptăm să se întâmple, din cauza vreunei boli sau a bătrâneții. Alteori, se întâmplă brusc, fără vreun avertisment.

Această broșură cuprinde informații practice și sfaturi importante pentru orice pentru perioada de după deces, precum și proceduri specifice anumitor circumstanțe. Sunt incluse și informații despre durere și doliu, care sperăm că vă vor ajuta în săptămânile și lunile următoare. În cazul în care aveți în continuare nevoie de sfaturi și ajutor, în prezenta broșură veți găsi detaliile de contact ale grupului local de sprijin pentru perioada în care sunteți în doliu.



Cuprins

	Pagina
Informații practice și sfaturi	
Persoane care pot să ajute	4
Verificarea și certificarea decesului	4
Incinerarea	5
Donarea de organe și țesuturi	5
Înregistrarea decesului	6
Antreprenorul de pompe funebre	7
Organizarea funeraliilor	8
Examinări post mortem (clinice) cu acordul familiei	8
Dacă se recurge la medicul legist	9
Bunurile	10
Persoanele / organizațiile de informat	11
Contacte utile	13
Sprrijin pentru dumneavoastră și pentru ceilalți pe durata doliului	
Ce sentimente și gânduri ați putea avea după moartea persoanei iubite?	15
Cum vi s-ar putea schimba comportamentul ca urmare a acestui fapt?	16
Cum ați putea face față doliului?	17
Ce poate ajuta?	17
Sprrijinirea unei persoane îndurerate	18
Sprrijin local pentru perioada de doliu	20
Informații despre Belfast Health and Social Care Trust	22



Informații practice și sfaturi

Persoane care pot să ajute

Când moare cineva, trebuie luate multe decizii și făcute multe aranjamente, iar gestionarea aspectelor practice poate fi copleșitoare. Ar putea fi util să apelați la altcineva, de exemplu un membru al familiei sau o persoană din afara familiei în care aveți încredere.

Dacă persoana iubită a murit acasă, sunt câțiva oameni care vă pot da informațiile și ajutorul de care aveți nevoie, de exemplu, medicul de familie, asistentul(a) la domiciliu, asistentul social / comunitar sau reprezentantul confesiunii/grupului dumneavoastră religios.

Dacă persoana iubită a murit la spital, veți putea să recurgeți la diverse servicii de sprijin, inclusiv la asistenți sociali și capelani. Departamentul de servicii sociale vă poate oferi sfaturi practice și sprijin. Capelanii oferă sfaturi, consolare și sprijin prin rugăciuni atât rudelor, cât și pacienților. Aceste servicii sunt confidențiale, imparțiale și disponibile pentru toată lumea. La cerere, capelanii pot și să contacteze propriile comunități religioase ale pacienților / familiilor. Dacă este necesar, membrii personalului vor contacta asistentul social sau capelanul înainte să plecați.

Verificarea și certificarea decesului

Când persoana iubită a murit, un medic de familie, un doctor din spital sau o asistentă calificată v-a spus (a verificat) că a intervenit decesul.

Dacă doctorul cunoaște istoricul medical al persoanei, de obicei se poate emite imediat un certificat medical constatator al decesului. Cu toate acestea, este posibil ca certificatul să se primească cu întârziere din următoarele motive:



- decesul s-a petrecut în week-end, în timpul nopții sau într-o zi de sărbătoare legală și doctorul de gardă nu cunoștea pacientul;
- doctorul trebuie să ceară sfatul medicului legist.

Decesele care au loc în anumite circumstanțe trebuie raportate medicului legist și poate fi cerută o examinare post mortem. Pentru mai multe informații, consultați pagina 9 - „Dacă se recurge la medicul legist”.

Pentru a înregistra decesul, aveți nevoie de certificatul medical constatator al decesului. Se recomandă să verificați detaliile de pe acesta, pentru a vă asigura că numele, data nașterii, adresa etc. sunt corecte și, astfel, să evitați întârzieri la Oficiul de stare civilă.

Incinerarea

Dacă doriți incinerare, vă rugăm să informați personalul medical sau antreprenorul de pompe funebre. Pentru aceasta este nevoie ca un al doilea doctor să confirme cauza decesului și să completeze un formular privind incinerarea. Veți fi informat cu privire la costurile suplimentare pentru acest serviciu.

Donarea de organe și țesuturi

Unele persoane aleg să se înscrie în registrul donatorilor sau să poarte un card de donator de organe/țesuturi. În celelalte situații, ruda cea mai apropiată își poate da acordul pentru donarea de organe / țesuturi la moartea cuiva. Dacă știți că persoana iubită dorea să-și doneze organele sau țesuturile, sau dacă doriți să luați acest lucru în calcul în numele său, vă rugăm să informați personalul medical, doctorul de familie sau asistenta la domiciliu. În prezent, se cere acordul rudei celei mai apropiate pentru donarea de organe / țesuturi. Uneori, o persoană nu poate să fie donator din cauza unei boli sau a motivului / locului decesului.



În unele zone din spital, de exemplu, la Secția de Terapie intensivă, puteți fi abordați cu privire la donarea de organe sau țesuturi.

Înregistrarea decesului

După emiterea certificatului medical constatator al decesului, trebuie să se înregistreze decesul și să se ridice un formular de înmormântare de la un birou al Oficiului Stării Civile. Acest lucru trebuie să se întâmple în termen de 5 zile lucrătoare și înainte de funeralii.

Unde trebuie înregistrat decesul?

Numerele de telefon și detaliile de contact ale birourilor locale se găsesc în Pagini Aurii, la rubrica „Stare civilă”. Puteți înregistra decesul fie la oficiul cel mai apropiat de domiciliul persoanei iubite, fie la cel mai apropiat de locul decesului.

Cine poate face înregistrarea?

- orice rudă care cunoaște detaliile necesare;
- o persoană prezentă la deces;
- o persoană care se îngrijește de aranjamentele funerare;
- executorul sau administratorul averii;
- o persoană care locuiește sau este responsabilă de locuința în care s-a petrecut decesul;
- o persoană care găsește cadavrul sau o persoană care preia cadavrul.

De ce documente este nevoie pentru înregistrare?

- certificatul medical constatator al decesului;
- numele complet (plus numele de fată și numele complet al soțului în cazul unei femei căsătorite sau văduve);
- starea civilă;
- data și locul nașterii;
- data și locul decesului și adresa obișnuită;
- ocupația (și ocupația soțului în cazul unei femei căsătorite sau văduve);
- în cazul unui copil ai cărui părinți sunt căsătoriți, numele complet și ocupația tatălui; dacă părinții nu sunt căsătoriți, numele complet și ocupația mamei;



- numele și adresa medicului de familie;
- detalii cu privire la orice pensie, în afară de pensia de stat, pe care persoana iubită ar fi putut-o primi.

După înregistrare, ofițerul stării civile vă va da:

- **GRO 21** – un formular care permite înmormântarea sau incinerarea;
- **Form 36** – un formular cerut de Asigurările Sociale cu privire la indemnizații.

Pentru înregistrarea decesului nu se percepe nicio taxă, dar se recomandă să cumpărați câteva copii autentificate ale certificatului de deces, deoarece societățile de asigurări etc. vă vor solicita una ca dovadă a decesului. Consultați „Persoanele / organizațiile de informat” de la pagina 11.

Antreprenorul de pompe funebre

Veți avea nevoie de serviciile unui antreprenor de pompe funebre. Majoritatea antreprenorilor de pompe funebre sunt disponibili 7 zile pe săptămână și oferă servicii la cerere 24 de ore din 24 pe parcursul întregului an. Este posibil să fi ales deja un antreprenor de pompe funebre, dar dacă nu, veți găsi detalii în Pagini Aurii, la „Antreprenori de pompe funebre”.

Antreprenorii de pompe funebre vă vor ajuta cu multe dintre sarcinile pe care trebuie să le îndepliniți când moare cineva. De asemenea, vă vor ajuta să pregătiți funeraliile.

Vor transfera persoana iubită de la locul decesului la casa mortuară și apoi înapoi acasă, dacă așa doriți. Vă vor ajuta și dacă aveți nevoie să cumpărați un mormânt, să publicați un anunț într-un ziar și să organizați aranjamentele florale.

Dacă persoana iubită a murit în spital, corpul acesteia poate fi mutat mai întâi la morga spitalului. Antreprenorul de pompe funebre va contacta personalul de la morgă și va stabili ora de eliberare. Acest lucru se poate întâmpla numai după



completarea certificatului medical constatator al decesului sau după ce medicul legist și-a dat permisiunea

Organizarea funeraliilor

Dacă decesul se petrece în week-end, într-o zi nelucrătoare sau dacă se recurge la un medic legist, ar putea fi întârzieri. Nu stabiliți data și ora funeraliilor până nu aveți fie certificatul medical constatator al decesului, fie permisiunea medicului legist.

Poate ați avut ocazia să discutați cu cei dragi despre dorințele lor în ce privește înmormântarea sau incinerarea, și despre ceremonia pe care și-ar dori să o aibă. Dacă nu, avocatul lor ar putea deține aceste informații într-un testament sau scrise separat.

Copiii și tinerii din familie care erau apropiați de persoana respectivă ar putea dori să se implice în planificare și să ia parte la funeralii. Broșura Trustului, „Când vă moare cineva apropiat: ghid pentru a discuta cu copiii și a le oferi sprijin”, vă va ajuta.

Dacă doriți, un pastor, un preot sau un reprezentant al confesiunii/grupului religios vă va ajuta să planificați și să pregătiți funeraliile și vă va oferi sprijin emoțional și spiritual.

Funeraliile sunt costisitoare și unii oameni contribuie la un plan de plăți pentru a acoperi costurile. Dacă primiți anumite indemnizații, este posibil să vă încadrați pentru ajutor financiar. Ofițerul stării civile, asistentul social sau antreprenorul de pompe funebre vă poate da mai multe informații.

Examinări post mortem (clinice) cu acordul familiei

Poate doctorul v-a rugat să luați în considerare o examinare post mortem.



Scopul acesteia nu este de a descoperi cauza decesului – aceasta va fi deja precizată în certificatul medical constatator al decesului, ci de a determina natura și amploarea bolii de care a murit persoana iubită și de a crește cunoștințele medicale cu privire la această boală.

Ruda cea mai apropiată trebuie să-și dea acordul pentru ca această examinare clinică post mortem să poată avea loc. Examinarea va fi efectuată curând după deces și ulterior veți avea o întâlnire cu consultantul sau cu medicul de familie, care vă va explica rezultatele.

Dacă se recurge la medicul legist

Sunt circumstanțe în care, din motive legale, trebuie sesizat medicul legist cu privire la deces. De exemplu, când decesul este subit, când nu se cunoaște cauza sau când decesul se produce imediat după operație.

În unele cazuri, medicul legist poate hotărâți să solicite o examinare post mortem. Aceasta va fi efectuată în scurt timp după deces. Familia va fi informată, dar nu este nevoie de permisiunea acesteia. Veți fi contactați de un ofițer de legătură al medicului legist sau de un ofițer de legătură pentru relația cu familia, care vă va oferi sprijin pe durata implicării medicului legist. Veți primi broșura „Examinarea post mortem ea medicului legist: informații pentru rude”. Medicul dumneavoastră de familie va stabili o întâlnire pentru a vă explica rezultatele examinării.

Nu stabiliți data funeraliilor până nu aveți permisiunea medicului legist. Veți fi informați cum să obțineți formularul necesar care permite înmormântarea sau incinerarea.

Dacă doriți să repatriați persoana iubită pentru înmormântare sau incinerare, este necesară permisiunea medicului legist. Costul repatrierii nu va fi suportat de Trust.



Bunurile

Când cineva moare în alt loc decât acasă, de exemplu, într-un spital sau un azil, pot exista bunuri și haine personale care trebuie recuperate. De asemenea, este posibil să trebuiască înapoiate echipamente din casa familiei.

Lucruri care trebuie recuperate

Recuperarea bunurilor personale poate fi o experiență dificilă. Puteți fie să luați totul cu dumneavoastră când plecați, fie să reveniți ulterior.

Personalul medical al azilului vă va da detalii cu privire la orice bunuri de valoare ale persoanei iubite, care sunt păstrate în siguranță de Trust și, dacă este cazul, numărul de contact al casieriei unde sunt păstrate.

Banii sunt înapoiți întotdeauna sub formă de cec, de obicei prin intermediul avocatului dumneavoastră.

Fiecare caz este diferit și înapoierea poate fi întârziată din cauza unor cerințe legale, de exemplu, când se cere prin testament un act de numire a executorului testamentar. Trustul va acționa cât de repede posibil și răbdarea dumneavoastră este apreciată.

Lucruri care trebuie înapoiate

Asistenta la domiciliu va aranja înapoierea echipamentelor, cum ar fi: paturi electrice, scripeți și foi de observație ale pacientului. Aceasta vă va informa și cum puteți înapoia în siguranță farmacistului local medicamentele nefolosite.

Pentru a preda alte echipamente, cum ar fi scaune cu roțile, mijloace auxiliare pentru spălat și mers etc., puteți contacta departamentul de terapie ocupațională.



Persoanele / organizațiile de informat

Când cineva moare, trebuie informate numeroase persoane și organizații.

Această listă vă va ajuta să determinați persoanele principale pe care trebuie să le notificați – nu sunt valabile toate în fiecare caz. V-ar putea ajuta un membru al familiei sau un prieten apropiat.

Contactați-le devreme pentru a evita ca neplăcerile provocate de scrisori, apeluri și furnituri / echipamente să continue în săptămânile și lunile următoare:

- medicul de familie / asistenta la domiciliu / îngrijitorul la domiciliu / centrul de îngrijire de zi;
- alți profesioniști din domeniul asistenței medicale (de exemplu, medicul oftalmolog, dentistul, podiatrul etc.);
- furnizorul de mijloace auxiliare / echipamente / furnituri medicale;
- orice spital la care mergea persoana;
- avocatul – contactați-l înainte de funeralii pentru a verifica dacă există un testament care să cuprindă dorințele persoanei în ceea ce privește înmormântarea sau incinerarea;
- Serviciul de doliu din cadrul Agenției de Securitate Socială cu privire la raportarea unui deces, verificarea eligibilității pentru primirea de indemnizații și depunerea unei cereri pentru primirea unei indemnizații de doliu și/sau pentru plata funeraliilor din fondul social;
- Departamentul pentru muncă și pensii – cu privire la pensia de stat;
- școala / instituțiile de învățământ superior;
- angajatorul / sindicatul / societatea de pensii;
- banca / cooperativa de credit imobiliar / Poșta / Cooperativa de Credit / societatea emitentă a cardurilor de credit / consilierul financiar;
- Societatea de Credit Ipotecar / Autoritatea pentru Locuințe din Nordul Irlandei (Housing Executive) / proprietarul;
- societatea de asigurări (personale, pentru locuință, auto – dacă sunteți al doilea șofer desemnat în poliță, nu veți mai fi asigurat);



-
- administrația financiară (Inland Revenue);
 - Agenția de înregistrare a vehiculelor și conducătorilor auto din Irlanda de Nord (DVLNI);
 - Translink cu privire la abonamentul pentru mijloacele de transport în comun / Biroul de pașapoarte;
 - utilitățile – gaz / electricitate / telefon / companiile de telefonie mobilă;
 - emitenții de bilete sezoniere;
 - societățile emitente de cataloage.



Contacte utile

Birourile Registrului de Stare Civilă

Numerele de telefon ale birourilor locale ale Registrului de Stare Civilă se găsesc în Pagini Aurii, la rubrica „Starea Civilă”.

Antreprenorii de pompe funebre

Detaliile antreprenorilor de pompe funebre se găsesc în Pagini Aurii.

Serviciul de doliu

Număr de telefon gratuit: 0800 085 2463

Contactați acest serviciu pentru:

- a raporta un deces la Agenția de Securitate Socială;
- a verifica dacă aveți dreptul la indemnizații / ajutor financiar;
- a depune o cerere pentru primirea de indemnizații sau pentru plata funeraliilor din fondul social.

Administrația Financiară (Inland Revenue)

Numerele de telefon ale centrelor locale de informare sunt incluse în Cartea de telefon, la secțiunea Afaceri.

Agenția de înregistrare a vehiculelor și conducătorilor auto din Irlanda de Nord (DVLNI)

County Hall

Coleraine BT51 3TB

Tel: 0845 402 4000



Biroul de pașapoarte din Belfast

Hampton House
47-53 High Street
Belfast BT1 2QS
Tel: 0844 448 5156

Oprirea corespondenței nesolicitate

Contactați www.the-bereavement-register.org.uk pentru a opri toată corespondența nesolicitată.



Sprijin pentru dumneavoastră și pentru ceilalți pe durata doliului

Pierderea unei persoane dragi este una dintre cele mai dificile experiențe emoționale din viața noastră. Durerea și suferința care urmează pot părea uneori copleșitoare. Suferința este de multe ori considerată a fi un singur sentiment, dar ea include o gamă de sentimente și afectează modul în care gândim și ne comportăm. Suferința continuă adesea mult timp după decesul care a declanșat-o. Deși extrem de dureroasă, suferința este un răspuns normal la orice pierdere și este o cale de a ne ajuta să ne vindecăm. Deși viața poate să nu mai fie niciodată la fel, suferința ne ajută să ne adaptăm și să facem față vieții fără persoana iubită.

Ce sentimente și gânduri puteți avea după moartea cuiva drag?

Cei care s-au confruntat cu moartea unei persoane apropiate adesea descriu că au avut câteva sau toate sentimentele și gândurile de mai jos:

- șoc, apatie sau imposibilitatea de a da crezare, mai ales imediat după deces, când oamenii adesea spun că le vine greu să creadă sau să accepte ce s-a întâmplat;
- suferință și disperare, care pot fi însoțite de durere reală și strângere de inimă pe măsură ce realitatea pierderii este conștientizată;
- furie și iritare și întrebarea asociată: „De ce a trebuit să se întâmple așa ceva?”;
- neliniște sau agitație, care sunt efecte secundare tipice ale suferinței;
- dor sau jale pentru persoana care a murit. Această parte normală a suferinței este adesea asociată de cei rămași cu gândul că au văzut sau au auzit persoana care a murit, dar, deși aceasta poate fi o experiență răscolitoare, nu ar trebui să fie motiv de îngrijorare;
- singurătate, chiar în prezența altor persoane;
- vină pentru ceea ce ar fi putut sau nu să zică sau să facă. Cei rămași ar putea să se simtă vinovați și că sunt încă în viață în timp ce persoana iubită



a murit, sau că se simt ușurați că persoana iubită a murit după o perioadă lungă de boală sau suferință;

- îngrijorare sau frică în privința viitorului;
- tristețe profundă deoarece le este dor de persoana iubită.

Cum vi s-ar putea schimba comportamentul ca urmare a acestui fapt?

Modul de exprimare a sentimentelor variază de la o persoană la alta, dar este foarte normal ca sentimentele să se schimbe brusc, fără avertisment. Unii oameni aseamănă acest fenomen cu a fi într-un „montagne russe emoțional”. Alți oameni descriu cum li se schimbă și comportamentul. De exemplu, cei care sunt de obicei sociabili pot începe să-și evite familia și prietenii. Dorința de a vorbi tot timpul despre persoana iubită se poate schimba în incapacitatea de a-i pronunța numele. Unii oameni se simt consolați să meargă într-un loc pe care îl asociază cu persoana iubită, în timp ce alții evită astfel de locuri, deoarece le provoacă prea multă durere.

Suferința ne afectează nu numai bunăstarea emoțională, ci poate avea un impact și asupra sănătății fizice. Puteți observa schimbări legate de somn și apetit. Este normal să vă simțiți obosiți, adesea pur și simplu din cauza emoțiilor intense și a stresului. Deși acestea pot duce la o nevoie mai mare de somn, este posibil și să aveți un somn întrerupt și să vă chinuiți să vă odihniți neîntrerupt pe timpul nopții. Frecvent, oamenii povestesc că le este teamă să adoarmă pentru că atunci când se trezesc resimt pierderea ca fiind proaspătă. Cu timpul, ar trebui să dormiți mai bine, fără eforturi, dar dacă sunteți îngrijorați, discutați cu doctorul dumneavoastră sau cu alt specialist din domeniul medical pentru a primi sfaturi și ajutor în continuare.

Alte schimbări pe care le puteți observa includ:

- oboseală sau extenuare;



- o mai mare sensibilitate la răceli și îmbolnăviri minore;
- pierderea entuziasmului pentru activitățile dumneavoastră obișnuite;
- dificultăți de memorie și de concentrare.

Cum ați putea face față doliului?

Fiecare persoană reacționează în modul său propriu și este important să știți că nu există un mod „corect” de a jeli: de exemplu, membrii aceleiași familii pot răspunde în moduri diferite la același deces. Din acest motiv, uneori relațiile familiale pot deveni tensionate și încordate. De multe ori, oamenii vor să știe cât timp ar trebui să jelească. Acest lucru diferă de la o persoană la alta și adaptarea la doliu poate să dureze. De asemenea, sentimentele dumneavoastră pot să varieze în intensitate. Este posibil să constatați că la început sunteți ocupați cu sarcini precum organizarea funeraliilor, întâmpinarea vizitatorilor sau gestionarea aspectelor legale și practice privitoare la persoana iubită. După aceea, puteți observa că începeți să vă simțiți mai rău, în loc să vă simțiți mai bine. Și acest lucru este foarte normal, deoarece probabil abia acum începe să se instaleze impactul complet al doliului.

Experiența și răspunsul dumneavoastră la doliu pot fi influențate de cultura, comunitatea spirituală sau grupul religios de care aparțineți. De exemplu, poate credeți în viața de după moarte și găsiți consolare în ceremoniile religioase sau spirituale. La fel, poate nu aveți credințe religioase și doriți să marcați decesul într-un mod foarte individual, de exemplu, organizând o întâlnire de comemorare într-un loc care era special pentru persoana care a murit.

Ce poate ajuta?

Este posibil să descoperiți că vă descurcați și singuri, însă, este posibil să aveți nevoie de sprijinul celorlalți. Ajutorul poate veni de la familie și prieteni, din alte surse, precum comunitatea locală sau confesiunea/grupul dumneavoastră religios, sau, poate, din partea unui asistent medical sau social. Deși ați putea avea nevoie de ceva timp pe care să-l petreceți singur, în liniște, poate fi util să nu-i evitați pe ceilalți.



Puteți păstra legătura în multe feluri, de la întâlniri față în față la conversații telefonice. Căutarea unui sprijin practic și/sau emoțional nu este un semn de slăbiciune.

Este important să vă acordați un pic de timp în care să vă purtați de grijă. Revenirea la activitățile normale vă poate ajuta să vă reluați rutina.

Este important să mâncați regulat și să vă odihniți corespunzător, pentru ca trupul dumneavoastră să reziste. Acești pași vă vor ajuta să vă simțiți mai în control. Alte activități, precum efectuarea unor exerciții ușoare sau relaxarea printr-o baie bună sau o muzică liniștitoare, pot fi benefice.

Și câteva dintre sugestiile de mai jos pot ajuta:

- acordați-vă timp să jeliți. Rețineți că momentele speciale, precum aniversările, zilele de naștere sau Crăciunul, pot intensifica suferința după moartea unei persoane. În aceste momente, puteți beneficia de sprijin suplimentar
- dacă vă vine să plângeți, nu vă abțineți. Aceasta este o modalitate normală de a vă descărca și nu reprezintă un semn de slăbiciune
- poate fi util să nu luați decizii pripite cu privire la averea și bunurile personale ale persoanei iubite
- poate fi util să amânați luarea unor decizii importante, precum mutarea în altă casă, pentru a nu face schimbări înainte să fi avut timpul necesar sau spațiul să le analizați cum se cuvine
- încercați să evitați dependența de substanțe precum alcool, medicamente sau droguri
- pe măsură ce trece timpul, veți constata că grijile pe care le-ați avut referitoare la faptul că veți uita persoana iubită nu-și aveau rostul și că aceasta va fi mereu o parte importantă din viața și amintirile dumneavoastră. La început poate fi dureros să priviți suvenirurile, precum fotografiile sau alte obiecte, dar pe viitor acestea pot aduce multă mângâiere



- dacă, în timp, intensitatea sentimentelor și emoțiilor dumneavoastră continuă să vă afecteze viața de zi cu zi, nu ezitați să contactați medicul de familie.

Sprrijinirea unei persoane îndurerate

Oamenii își fac adesea griji că ar putea să spună ceva nepotrivit unei persoane care a suferit o pierdere și evită să menționeze decesul sau să facă vreo referire

la persoana care a decedat. De obicei, acesta este un semn că respectivul încearcă să fie delicat, dar este important să ne amintim că persoana în doliu se poate simți singură, iar grija dumneavoastră o poate face să simtă că cineva îi poartă de grijă. Ar fi util să vă opriți înainte de a vorbi și să vă gândiți cum ar putea percepe persoana în doliu ceea ce doriți să spuneți: de exemplu, unii oameni ar putea considera fraza „s-a dus într-un loc mai bun” mai degrabă supărătoare decât liniștitoare. Amintiți-vă că, uneori, simplul fapt de a asculta poate fi lucrul cel mai util pe care îl puteți face.

Alte metode de încurajare pot include:

- să marcați decesul, de exemplu, trimițând un bilet sau o scrisoare sau prezentându-vă condoleanțele personal;
- să petreceți timp cu persoana îndoliată, amintindu-vă totuși să verificați dacă are nevoie să fie singură o vreme. Sprijinul pe care îl puteți oferi poate fi emoțional, de exemplu, să ascultați ce griji ar putea avea sau amintiri / povești despre persoana care a decedat, sau practic, de exemplu, vă puteți oferi să vă ocupați de niște treburi, cum ar fi gătitul sau servitul mesei;
- să înțelegeți că, dacă persoana își exprimă niște sentimente puternice, ca furie sau iritare, acestea nu sunt menite să vă rănească pe dumneavoastră;
- să respectați faptul că oamenii pot avea anumite credințe și tradiții culturale sau religioase care sunt diferite de ale dumneavoastră;
- să vă amintiți evenimentele importante, precum zilele de naștere sau



- aniversările căsătoriei, ceea ce ar putea aduce alinare persoanei îndoliate. Grija dumneavoastră ar putea fi necesară mult timp după funeralii;
- să vă respectați orice ofertă de sprijin, însă nu uitați că sprijinul necesar și capacitatea dumneavoastră de a-l oferi se pot schimba în timp;
- să fiți atenți la impactul pe care doliul l-a avut eventual asupra dumneavoastră. Amintiți-vă că este în regulă să vă recunoașteți propriile nevoi și să vă îngrijiți de acestea.

Sprijin local pentru doliu

Cruse Bereavement Care (Organizația de sprijin în doliu Cruse)

8 Prince Regent Commercial Centre

Belfast BT5 6QR

Tel.: (028) 9079 2419

E-mail: northern.ireland@cruse.org.uk

Website: www.cruseni.org

O gamă de servicii de doliu, inclusiv sprijin și consiliere din partea unor voluntari, pliante de sprijin și linie de asistență telefonică.

Linia de asistență: 0844 477 9400

Cruse Youth Services - Telefon: 0808 808 1677;

(Serviciile pentru Tineret Cruse) Website: www.rd4u.org.uk

Remember our Child - Telefon: (028) 9079 7975

(Să ne amintim de copilul nostru)

E-mail:

rememberourchild@cruse.org.uk

FAMILY TRAUMA CENTRE (CENTRUL PENTRU TRAUME FAMILIALE)

1 Wellington Park Belfast

BT9 6DJ

Tel.: (028) 9020 4700



Servicii de specialitate pentru evaluarea psihologică și tratarea copiilor și tinerilor traumatizați de un deces și a familiilor acestora. Clinicile sunt disponibile pe regiuni.

LIGHTHOUSE

187 -189 Duncairn Gardens

Belfast BT15 2GF

Tel.: (028) 9075 5070

E-mail: info@pipsproject.com

Sprijin pentru persoanele afectate de suicid și auto-vătămare.

LIFELINE

Tel.: 0808 808 8000

Website: www.lifelinehelpline.info

Linie de asistență și consiliere disponibilă non-stop pentru persoanele ce trec printr-o criză sau o situație grea. Acces imediat la evaluare gratuită, consiliere și sprijin. La Lifeline pot suna și prietenii sau îngrijitorii care solicită ajutor pentru cei dragi, precum și profesioniști care recomandă terțe persoane.

SAMARITANS

5 Wellesley Avenue,

Belfast BT9 6DG

Tel.: (028) 9066 4422

E-mail: jo@samaritans.org

Website: www.samaritansbelfast.org

Sprijin emoțional, imparțial, confidențial, disponibil non-stop pentru cei care se simt nefericiți, singuri sau sperați.

WAVE

5 Chichester Park South

Belfast BT15 5DW



Tel.: (028) 9077 9922

E-mail: admin@wavebelfast.co.uk

Website: www.wavetraumacentre.org.uk

Stabilirea de relații de prietenie, psihoterapie / consiliere, sfaturi/servicii sociale, oportunități de formare, terapii complementare pentru orice persoană traumatizată pe durata “problemelor”.

Declinarea responsabilității:

Această secțiune se dorește a fi un ghid pentru serviciile de sprijin și informare disponibile atât la nivel local, cât și regional. Incluziunea unei organizații sau a unui serviciu nu înseamnă sau nu implică neapărat o validare sau recomandare de către Belfast Health and Social Care Trust. Informațiile sunt corecte în momentul publicării.

Informații despre Belfast Health and Social Care Trust

Belfast Health and Social Care Trust are o pagină dedicată doliului pe site-ul său public. Aceasta cuprinde informațiile din prezenta broșură și altele din serie. Adresa web este: www.belfasttrust.hscni.net

Noi, la Belfast Trust, dorim să înțelegem și să învățăm din experiențele pacienților noștri și ale rudelor acestora. Dacă doriți să faceți un comentariu privind orice aspect al îngrijirii primite, vă rugăm să o contactați pe:

Heather Russell

Coordonator Doliu în cadrul Trustului

heather.russell@belfasttrust.hscni.net

Tel: 028 9063 3904

Dacă nu sunteți mulțumiți de orice aspect al îngrijirii primite și doriți să faceți o reclamație, vă rugăm să contactați:

Manager Reclamații / Relații cu pacienții

McKinney House

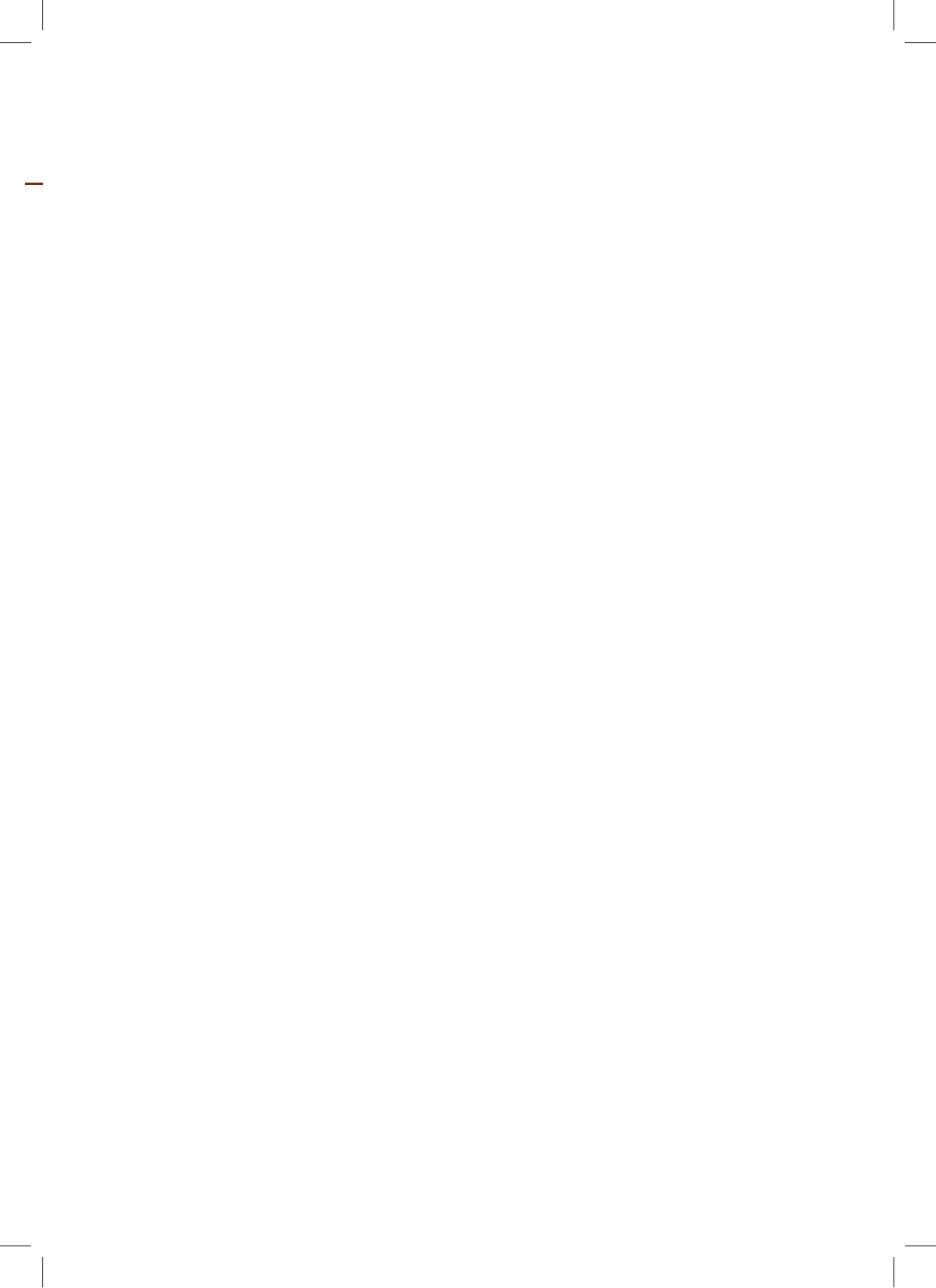
Musgrave Park Hospital

Stockmans Lane

Belfast, BT9 7JB



Note



BT13-924
Actualizat în noiembrie 2013

