



# Ked' zomrie niekto blízky

Praktické informácie, poradenstvo a  
podpora



---

Dovoľujeme si vám ponúknuť naše úprimné sympatie k vám, vašej rodine a priateľom, ktorí sú postihnutí touto smutnou stratou. Sme si vedomí bolesti a utrpenia, ktoré človek cíti po smrti milovaného človeka.

Smrť môže nastať kedykoľvek počas života. Niekedy sa očakáva z dôvodu choroby alebo starnutia. Niekedy sa to stane náhle bez akéhokoľvek varovania.

Táto brožúra vám poskytne praktické informácie a poradenstvo pri úmrtí, ktoré sú relevantné pre každého a tiež postupy, ktoré sú špecifické pre určité okolnosti. Zahrňuje informácie o zármutku a o úmrtí blízkej osoby a veríme, že vám pomôžu v nasledujúcich týždňoch a mesiacoch. V tejto brožúrke nájdete kontaktné údaje pre miestnu podporu pri úmrtí blízkej osoby, ak by ste potrebovali ďalšie pokyny a pomoc.



## Obsah

	Strana
<b>Praktické informácie a poradenstvo</b>	
Ľudia, ktorí vám môžu pomôcť	4
Overenie a potvrdenie smrti	4
Kremácia	5
Darcovstvo orgánov a tkanív	5
Nahlásenie úmrtia	5
Riaditeľ pohrebného ústavu	7
Organizácia pohrebu	7
Vyšetrenie/pitva (v nemocnici) po smrti so súhlasom	8
Ak je zapojený koroner	9
Majetok	10
Ľudia/organizácie, ktoré treba informovať	11
Užitočné kontakty	12
<b>Ako podporiť seba aj ostatných pri úmrtí blízkeho človeka</b>	
Aké pocity a myšlienky môžete mať po smrti milovaného človeka?	14
Ako sa môže následne zmeniť vaše správanie?	15
Ako by ste sa mohli vyrovnáť s úmrtím?	16
Čo vám môže pomôcť?	16
Ako podporiť niekoho kto je smútiaci	17
Miestna podpora pri úmrtí blízkej osoby	19
Informácie spoločnosti Belfast Health and Social Care Trust	21



## Praktické informácie a poradenstvo

### Ľudia, ktorí vám môžu pomôcť

Keď niekto zomrie, je veľa rozhodnutí a príprav, ktoré je potrebné vykonať a riešenie praktických situácií môže byť zdruvujúce. Môže byť užitočné získať podporu od niekoho iného, ako napríklad člena rodiny alebo niekoho mimo rodiny, komu dôverujete.

Ak váš milovaný človek zomrel doma, existuje mnoho ľudí, ktorí budú schopní poskytnúť vám pomoc a informácie, ktoré potrebujete, napríklad váš všeobecný lekár, okresná sestra, sociálny/komunitný pracovník alebo zástupca skupiny veriacich/spoločenstvo veriacich.

Ak váš milovaný človek umrel v nemocnici, budete môcť využiť rôzne podporné služby, vrátane sociálnych pracovníkov a kaplána. Oddelenie sociálnych vecí môže ponúknuť praktické rady a podporu. Kapláni poskytujú radu, útechu a podporu príbuzným, ako aj pacientom prostredníctvom modlitby. Tieto služby sú dôverné, bez posudzovania a sú dostupné pre každého. Kapláni môžu tiež nadviazať kontakt s vlastnými náboženskými komunitami rodín pacientov, ak je o to požiadané. Zamestnanci nemocnice sa v prípade potreby obrátia na sociálneho pracovníka alebo kaplána pred vašim odchodom,

### Overenie a potvrdenie smrti

Keď váš milovaný človek zomrel, všeobecný lekár, lekár z nemocnice, alebo vyškolená zdravotná sestra vám povedala (overila), že nastala smrť.

Pokiaľ lekár pozná zdravotné záznamy človeka, lekárske potvrdenie o príčine smrti môže byť obvykle poskytnuté okamžite, avšak môže dôjsť k oneskoreniu pri jeho poskytnutí kvôli tomu, že:

- K smrti došlo cez víkend, v noci alebo vo sviatok a lekár na pohotovosti nepozná vášho milovaného človeka.
- Lekár potrebuje požiadať o radu koronera.



Zosnulí sú v niektorých prípadoch hlásení koronerovi a môže sa vyžadovať pitva. Prejdite na "Ak je zapojený koroner" na strane 9 pre viac informácií.

Na nahlásenie úmrtia musíte mať lekárske osvedčenie o príčine smrti. Odporúča sa skontrolovať na ňom uvedené podrobnosti, aby ste sa ubezpečili, že meno, dátum narodenia, adresa, atď. sú správne, pretože chyba by spôsobila oneskorenie v kancelárii matriky.

## Kremácia

Prosím, dajte vedieť zdravotníckemu personálu alebo riaditeľovi pohrebného ústavu, ak plánujete kremáciu. Nakoľko sa vyžaduje potvrdenie príčiny smrti druhým lekárom a vyplnenie formulára na kremáciu. O dodatočných poplatkoch budete informovaní.

## Darcovstvo orgánov a tkanív

Niektorí ľudia sa rozhodnú zaregistrovať do registra darcov alebo nosia pri sebe kartu darcu orgánov/tkanív. V prípade, že toto neexistuje, najbližší príbuzní môžu v prípade úmrtia súhlasiť s darovaním orgánov/tkaniva. Ak viete, že váš milovaný človek chcel darovať svoje orgány alebo tkanivá, alebo sa chcete rozhodnúť v jeho mene, informujte prosím personál nemocnice, všeobecného lekára alebo sestru. V súčasnosti je potrebný súhlas najbližších príbuzných pre darcovstvo orgánov/tkanív. V niektorých prípadoch zdravotný stav alebo príčina/miesto úmrtia bude znamenať, že človek nemôže byť darcom.

Na niektorých nemocničných oddeleniach, napr. jednotka intenzívnej starostlivosti sa na vás obrátia ohľadom darovania orgánov alebo tkanív.

## Nahlásenie úmrtia

Keď bolo vydané lekárske osvedčenie o príčine smrti, musí byť úmrtie nahlásené a je potrebné vyzdvihnúť si formulár v kancelárii Matriky u tajomníka, ktorý registruje narodenia, úmrtia a manželstvo. Je potrebné nahlásiť úmrtie do 5 pracovných dní a pred konaním pohrebu.



## **Kde to nahlásiť?**

Telefónne čísla a kontaktné údaje miestnych úradov sú uvedené v Zlatých stránkach pod „Registrácia narodenia, úmrtia a manželstva“. Úmrtie môžete nahlásiť buď v kancelárii najbližšie k bydlisku vašej milovanej osoby, alebo v mieste úmrtia.

## **Kto môže podať hlásenie?**

- Každý príbuzný kto pozná požadované údaje
- Osoba prítomná pri úmrtí
- Osoba zabezpečujúca pohreb
- Exekútor alebo správca dedičstva
- Osoba žijúca v mieste alebo zodpovedná za obydlie, kde došlo k úmrtiu
- Osoba, ktorá našla telo, alebo osoba, zodpovedná za postaranie sa o telo

## **Čo je potrebné na nahlásenie?**

- Lekárske potvrdenie o príčine smrti
- Úplné meno (plus rodné priezvisko a úplné meno manžela v prípade vydatej ženy alebo vdovy)
- Rodinný stav
- Dátum a miesto narodenia
- Dátum a miesto úmrtia a obvyklá adresa
- Zamestnanie (zamestnanie a povolanie manžela v prípade vydatej ženy alebo vdovy)
- V prípade dieťaťa zosobášených rodičov úplné meno a povolanie otca. Ak rodičia nie sú zosobášení úplné meno a povolanie matky
- Meno a adresa všeobecného lekára
- Podrobnosti o každom dôchodku okrem štátneho dôchodku, na ktorý vaša milovaná osoba môže mať nárok.



Po nahlásení vám matrikár poskytne:

- **GRO 21** - Formulár, ktorý umožňuje pohreb alebo kremáciu
- **Formulár 36** – Formulár, ktorý žiada sociálne zabezpečenie ohľadom dávok

Za nahlásenie úmrtia nie je žiadny poplatok, ale odporúča sa, aby ste si kúpili niekoľko overených kópií úmrtného listu, nakoľko ho poisťovne a pod. budú vyžadovať ako potvrdenie o úmrtí. Pozri „Ľudia/organizácie, ktoré treba informovať“ na strane 11.

## Riaditeľ pohrebného ústavu

Budete potrebovať služby pohrebného ústavu. Väčšina riaditeľov pohrebného ústavu je k dispozícii 7 dní v týždni a poskytujú služby na zavolanie 24 hodín denne po celý rok. Možno ste si už vybrali riaditeľa pohrebného ústavu, ak nie, podrobnosti nájdete v Zlatých stránkach pod „Riaditeľ pohrebného ústavu“.

Riaditeľ pohrebného ústavu vám pomôže s mnohými úlohami, ktoré je potrebné vykonať, keď niekto zomrie. Tiež vám pomôže zariadiť pohreb. Prevezú vášho milovaného zosnulého z miesta smrti do pohrebného ústavu a potom späť domov, ak to tak budete požadovať. Tiež vám pomôžu, ak bude treba kúpiť hrob, podať oznam do novín a zabezpečiť kvety.

Ak váš milovaný človek zomrel v nemocnici, jeho telo môže najprv byť presunuté do nemocničnej márnice. Riaditeľ pohrebného ústavu bude kontaktovať pracovníkov márnice a dohodne čas na uvoľnenie zosnulého. Toto sa môže uskutočniť len po tom, ako bolo dokončené lekárske osvedčenie o príčine smrti alebo koroner vydal súhlas.

## Organizácia pohrebu

Pokiaľ dôjde k úmrtiu cez víkend, sviatok, alebo ak je zapojený koroner, môže dôjsť k oneskoreniu. Neorganizujte dátum a čas pohrebu, kým nebudete mať lekárske osvedčenie o príčine smrti alebo povolenie od koronera.



Možno ste mali možnosť hovoriť s vašou milovanou osobou o ich prianí ohľadom kremácie alebo pohrebu a o druhu služieb, ktoré chceli. Prípadne túto informáciu môže mať ich advokát v závete alebo napísanú osobitne.

Deti a mladí ľudia v rodine, ktorí si boli blízki s touto osobou, sa budú možno chcieť zapojiť do plánovania a účasti na pohrebe. Brožúra našej spoločnosti Trust „Keď zomrie niekto blízky: Sprievodca rozhovorom a pre podporu detí“ vám s tým pomôže.

Ak budete chcieť, miništrant, kňaz alebo zástupca skupiny veriacich/spoločenstvo veriacich vám pomôže naplánovať a pripravovať sa na pohreb a poskytne vám emocionálnu a duchovnú podporu.

Pohreby sú finančne nákladné a niektorí ľudia prispievajú do platobného plánu na pokrytie nákladov na ich pohreb. Ak ste poberateľom niektorých dávok, môžete mať nárok na finančnú pomoc. Matrikár, váš sociálny pracovník alebo riaditeľ pohrebného ústavu vám môžu poskytnúť viac informácií.

## Vyšetrenie/pitva (v nemocnici) po smrti so súhlasom

Lekár vás môže požiadať, aby ste zväžili pitvu. Toto nie je za účelom zistenia príčiny smrti - to už bolo uvedené na lekárskom osvedčení o príčine smrti - ale môže pomôcť určiť povahu a rozsah ochorenia, na ktoré váš milovaný človek zomrel a na zvýšenie lekárskeho poznatkov o ňom. Najbližší príbuzní musia dať nemocnici súhlas pred tým, ako sa pitva môže uskutočniť. Toto sa uskutoční krátko po smrti a neskôr budete mať schôdzku s poradcom alebo všeobecným lekárom, ktorý vám vysvetlí čo bolo zistené.





## Ak je zapojený koroner

Existujú prípady, keď z právnych dôvodov je potrebné, aby zosnulá osoba bola poslaná ku koronerovi. Napríklad, keď je úmrtie náhle a keď nie je známa príčina, alebo ak k úmrtiu dôjde bezprostredne po operácii.

V niektorých prípadoch sa koroner môže rozhodnúť požiadať o posmrtné vyšetrenie. Toto sa uskutoční krátko po smrti. Rodina bude informovaná, ale ich povolenie nie je nutné. Bude vás kontaktovať styčný dôstojník koronera alebo styčný dôstojník pre rodinu, ktorý vás bude podporovať po celú dobu kontaktu s koronerom. Budete mať k dispozícii brožúry „Posmrtné vyšetrenie koronerom: Informácie pre príbuzných“. Váš praktický lekár si s vami dohodne schôdzku, aby vám vysvetlil zistenia vyšetrenia.

Nestanovujte dátum pohrebu, kým nebudete mať povolenie od koronera. Budete poučení, ako získať potrebné formuláre, ktoré umožňujú pohreb alebo kremáciu.

Ak si želáte vrátiť vašu milovanú osobu na pohreb alebo kremáciu, musí byť koronerom vydané povolenie. Náklady na vrátenie zosnulého nebudú pokryté spoločnosťou Trust.



## Majetok

Keď niekto zomrie na inom mieste, ako vo svojom vlastnom dome, napríklad v nemocnici alebo v opatrovateľskom dome, môžu tam ostať osobné veci a oblečenie, ktoré treba vyzdvihnúť. Tak isto je možno potrebné vrátiť zariadenie, ktoré bolo zapožičané domov.

### **Veci, ktoré treba vyzdvihnúť**

Pozbieranie a vyzdvihnutie osobných vecí môže byť ťažká skúsenosť. Môžete sa rozhodnúť zobrať si všetko so sebou pred vaším odchodom, alebo sa vrátiť po veci neskôršie.

Domáci personál/sestry zabezpečujúce starostlivosť vám poskytnú podrobné informácie o všetkých cennostiach patriacich vášmu milovanému človeku, ktoré sú uskladnené spoločnosťou Trust a ak je to relevantné, bude vám poskytnuté kontaktné číslo na pokladňu, ktorá ich skladuje.

Peniaze sú vždy vrátené šekom, zvyčajne prostredníctvom vášho právneho zástupcu. Každý prípad je iný a vrátenie môže byť odložené z dôvodu právnych požiadaviek, napríklad, ak sa vyžaduje overenie závetu. Spoločnosť Trust bude jednať tak rýchlo, ako je to možné a vaša trpezlivosť sa cení.

### **Veci na vrátenie**

Okresná zdravotná sestra zaistí vrátenie zariadenia, ako sú elektrické postele, zdvíhače pacientov a záznamov o pacientoch. Tiež vám poradí bezpečný spôsob, ako vrátiť nepoužité lieky do miestnej lekárne.

Vrátenie iných zariadení, ako sú invalidné vozíky, pomôcky na kúpanie a chodenie apod. môže byť zorganizované kontaktovaním oddelenia ergoterapie.



## Ľudia/organizácie, ktoré treba informovať

Keď niekto zomrie, musí byť informovaný veľký počet ľudí a organizácií. Tento zoznam vám pomôže určiť príslušných ľudí, ktorých treba upozorniť – nie všetci uvedení sa budú vzťahovať na každý prípad. Člen rodiny alebo blízky priateľ by vám mohol pomôcť.

Včasný kontakt vám pomôže vyhnúť sa otravným listom, telefonátom a materiálu/zariadeniam, ktoré by pokračovali v nasledujúcich týždňoch a mesiacoch:

- Všeobecný lekár / okresná sestra / pomoc v domácnosti / denný stacionár
- Ďalší zdravotníci (napr. optik, zubný lekár, pediater, atď.)
- Poskytovateľ zdravotníckych prostriedkov / zariadenia / dodávok
- Každá nemocnica, kde bola osoba ošetrovaná
- Právnik - kontaktujte ho pred pohrebom a zistíte, či existuje posledná vôľa s uvedením posledných prianí osoby ohľadom pohrebu alebo kremácie
- Agentúru sociálneho zabezpečenia – služby pre úmrtie - pokiaľ ide o hlásenie o úmrtí, kontrolu spôsobilosti pre vyplácanie dávok a uplatnenie nároku na dávku pri úmrtí a/alebo na príspevok sociálneho fondu na pohreb.
- Ministerstvo práce a dôchodkov - ohľadom štátneho starobného dôchodku
- Inštitúcie, školy/vysoká škola
- Zamestnávateľ / odborová organizácia / penzijná spoločnosť
- Banka / stavebná sporiteľňa / Pošta / Credit Union / poskytovateľ kreditnej karty / finančný poradca
- Hypotekárna spoločnosť / Vedúci ubytovania / prenajímateľ
- Poisťovňa (poistenie - osobné, domácnosti, vozidla - ak ste druhý vodič na poisťke, tak v tom prípade nie ste poistený)
- Miestny finančný úrad (Inland Revenue)
- DVLNI
- Translink ohľadom lístkov / Úrad pre vydávanie pasov
- Inkaso - plyn / elektrina / telefón / poskytovatelia mobilného telefónu
- Permanentky
- Zásielkové spoločnosti.



## Užitočné kontakty

### Kancelárie matriky

Telefónne čísla miestnych úradov s Matrikou sú uvedené v Zlatých stránkach pod „Registrácia narodenia, úmrtia a manželstva“.

### Pohreby

Podrobnosti o miestnych riaditeľoch pohrebných ústavov možno nájsť v Zlatých stránkach.

### Služby pri úmrtí

Bezplatná telefónna linka 0800 085 2463

Kontaktujte túto službu na:

- Nahlásenie úmrtia Agentúre pre sociálne zabezpečenie
- Skontrolujte, či by ste mohli mať nárok na dávky / finančnú pomoc
- Uplatnite si nárok na dávky pri úmrtí alebo sociálny príspevok na pohrebné výdavky.

### Miestny finančný úrad

Telefónne čísla miestnych informačných centier sú uvedené v telefónnom zozname v sekcii firemných zápisov.

### Šoférovanie a licencovanie vozidiel Severného Írska

County Hall

Coleraine BT51 3TB

Tel: 0845 402 4000



---

## Pasové oddelenie Belfast Passport Office

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

## Zastavenie nevyžiadanej pošty

Kontaktujte [www.the-bereavement-register.org.uk](http://www.the-bereavement-register.org.uk) na zastavenie všetkej nevyžiadanej pošty.



## Ako podporiť seba aj ostatných pri úmrtí blízkeho človeka

Strata milovaného človeka je jedným z najťažších emočných prežitkov, ktoré môžeme mať v živote. Bolesť a žiaľ, ktorý nasleduje, sa môže niekedy zdať úplne ohromujúci. Žiaľ je často považovaný za jeden pocit, ale zahŕňa celý rad pocitov a ovplyvňuje to, ako myslíme a ako sa správame. Žiaľ často pokračuje dlho po smrti, ktorá ho spúšťa. Hoci je to veľmi bolestivé, žiaľ je normálna reakcia na stratu a je to spôsob, ktorý nám pomáhajú vyliečiť sa. Hoci život nikdy nebude ako predtým, smútok nám pomáha prispôbiť sa a vyrovnať sa so životom bez nášho milovaného človeka.

## Aké pocity a myšlienky môžete mať po smrti milovaného človeka?

Ľudia, ktorí zažili smrť niekoho blízkeho, často opisujú, že prežívajú niektoré alebo všetky z nasledujúcich pocitov a myšlienok:

- Šok, necitlivosť alebo nemožnosť uveriť, najmä bezprostredne po tom, ľudia často uvádzajú ťažkosť prijímať alebo uveriť tomu, čo sa stalo
- Úzkosť a zúfalstvo, ktoré môže byť sprevádzané skutočnou bolesťou a trápenie, ako si začíname uvedomovať realitu
- Hnev a podráždenosť a súvisiace pýtanie sa „Prečo sa to muselo stať?“
- Nepokoj alebo rozrušenie, ktoré sú niektoré z typických telesných vedľajších účinkov smútku
- Pociť, že nám chýba alebo túžba po osobe, ktorá zomrela. Táto normálna súčasť zármutku je často spájaná s namýšľaním si, že sme videli alebo počuli umretú osobu a hoci to môže byť znepokojujúci zážitok, nemalo by to spôsobiť poplach
- Osamelosť, aj keď ste obklopený ostatnými
- Vina za veci, ktoré môžu bolí/ alebo neboli povedané alebo urobené. Tiež pocit viny, že sú ešte nažive, keď ich milovaný zomrel, alebo pocit úľavy, že milovaný človek zomrel po dlhej chorobe alebo utrpení



- Starosti a strach o to, čo nás čaká
- Hlboký smútok, pretože im chýba ten, koho milujú.

## Ako sa môže následne zmeniť vaše správanie?

Ako sú pocity vyjadrené, sa líši od človeka k človeku, ale je veľmi bežné, že pocity sa môžu náhle zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia. Niektorí ľudia to prirovnávajú, že sú na „emocionálnej dráhe“. Ostatní ľudia opisujú, ako sa ich správanie mení. Napríklad ľudia, ktorí sú spoločenský, sa môžu začať vyhýbať rodine a priateľom. Túžba hovoriť neustále o milovanom človeku sa môže zmeniť, že nie ste schopný spomenúť jeho/jej meno. Niektorých ľudí poteší, že ich niekde spájajú s ich milovaným človekom, zatiaľ čo iní ľudia sa takýmto miestam vyhnú, pretože je to príliš bolestivé.

Žiaľ ovplyvňuje nielen našu emocionálnu pohodu, ale rovnako môže mať vplyv na fyzické zdravie. Môžete si všimnúť zmeny v spánku a chuti do jedla. Je normálne cítiť sa unavené, často aj kvôli intenzívnym emóciám a stresu, ktorý ste zažili. Aj keď toto môže zvýšiť vašu potrebu spánku, môže dôjsť k narušeniu spánku a ťažkosti dosiahnuť neprerušovaný spánok. Často ľudia popisujú strach zo spánku, pretože prebudenie znamená znova precítanie úmrtia. Váš spánok by sa časom mal sám zlepšiť, ale ak vám to spôsobuje obavy, poraďte sa so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym pracovníkom, ktorý bude môcť ponúknuť ďalšiu pomoc a radu.

### Ďalšie zmeny, ktoré si môžete všimnúť predstavujú:

- Únava a vyčerpanie
- Zvýšenú náchylnosť k prechladnutiu a ľahším chorobám
- Strata nadšenia pre vaše bežné činnosti
- Zábudlivosť a ťažkosti sústrediť sa.



## Ako by ste sa mohli vyrovnat' s úmrtím?

Každý človek sa bude vyrovnávať svojím vlastným spôsobom a je dôležité vedieť, že neexistuje žiadny „správny“ spôsob ako smútiť: napríklad členovia rovnakej rodiny môžu reagovať na to isté úmrtie rôznymi spôsobmi. Toto niekedy môže zanechať vzťahy vnútri rodiny napäté a poškodené. Ľudia často chcú vedieť, ako dlho by mali smútiť. Toto sa líši od človeka k človeku a prispôbenie sa úmrtiu môže trvať dlhšiu dobu. Vaše pocity môžu mať tiež príliv a odliv. Možno zistíte, že spočiatku máte stále plné ruky práce s úlohami, ako je usporiadanie pohrebu, stretnutie s návštevníkmi, alebo triedenie právnych a praktických záležitostí vášho milovaného človeka. Po tomto si môžete všimnúť, že sa začnete cítiť horšie namiesto lepšie. Toto je tiež veľmi bežné, nakoľko je možné, že úplný dopad úmrtia si začínate uvedomovať až neskôr potom.

Vaše skúsenosti a reakcie na úmrtie blízkej osoby môžu byť ovplyvnené vašou kultúrou, vierou, spoločenstvom alebo presvedčením skupiny. Napríklad môžete veriť v posmrtný život a nájsť upokojenie v náboženských alebo duchovných obradoch. Rovnako tak je možné, že nemáte žiadne náboženské presvedčenie a chcete si pripomenúť úmrtie veľmi individuálnym spôsobom, napríklad spomienkovým zhromaždením na mieste, ktoré pre zosnulého niečo znamenalo.

## Čo vám môže pomôcť?

Možno zistíte, že to môžete zvládnuť sami, ale možno budete potrebovať pomoc druhých. Tá môže prísť od vašej rodiny a priateľov, alebo z iných zdrojov, ako sú miestne komunity alebo náboženské/veriace skupiny, alebo snád' zo strany profesionálov v zdravotnej/sociálnej starostlivosti. Aj keď možno oceníte nejaký čas v pokoji sami so sebou, je užitočné, aby ste sa nevyhýbali iným ľuďom. Udržiavanie kontaktov môže mať mnoho rôznych foriem, ako je napríklad hovoriť tvárou v tvár, alebo hovoriť cez telefón. Vyhľadanie praktickej a/alebo emocionálnej podpory nie je známkou slabosti.

Je dôležité urobiť si čas na starostlivosť o seba. Návrat do bežnej činnosti vám môže pomôcť obnoviť vašu bežnú rutinu. Je dôležité jesť jedlá pravidelne





a dopriať si dostatočný odpočinok, aby vaše telo mohlo fungovať naďalej. Tieto kroky vám pomôžu mať pocit, že máte veci pod kontrolou. Ostatné aktivity ako napríklad nejaké ľahké cvičenie alebo niečo relaxačné, ako vykúpať sa alebo počúvať upokojujúcu hudbu môžu tiež byť prospešné.

### **Niektoré z týchto návrhov vám môžu tiež pomôcť:**

- Doprajte si čas na trúchlenie. Pamätajte si, že určité dni v roku, ako sú výročia, narodeniny alebo Vianoce, môžu zosilniť pocity smútku za osobou, ktorá zomrela. V týchto časoch môžete ťažiť z možností podpory.
- Ak máte pocit, že sa vám chce plakať, nebráňte sa tomu. To je normálny spôsob ako uvoľniť svoje pocity a nie je to známku slabosti.
- Môže byť užitočné neponáhľať do rozhodovania o majetku a osobných veciach vášho milovaného človeka
- Môže byť užitočné oddialiť zásadné rozhodnutia, ako je sťahovanie sa, aby sa zabránilo vykonávaniu zmien a aby ste mali dostatok času alebo priestoru plne to zvážiť
- Snažte sa vyhnúť závislosti na látkach, ako je alkohol, lieky alebo drogy
- Ako plynie čas, budete mať istotu, že všetky starosti, ktoré ste mali ohľadom toho, že zabudnete na vášho blízkeho, sú neopodstatnené a že bude vždy dôležitou súčasťou vášho života a spomienok. Darčeky na pamiatku, ako sú napríklad fotografie alebo iný majetok, môžu byť bolestivou spomienkou zo začiatku, ale môžu poskytnúť príjemnú spomienku v budúcnosti
- Ak v priebehu času intenzita vašich pocitov a emócií bude aj naďalej mať vplyv na váš každodenný život, neváhajte a obráťte sa na svojho lekára.

### **Ako podporiť niekoho, kto je smútiaci**

Ľudia sa často obávajú, že povedia niečo zlé niekomu, kto prežil stratu a snažia sa vyhnúť spomenúť smrť, alebo urobiť akýkoľvek odkaz na osobu, ktorá umrela



Je to dôkaz toho, že tento človek sa snaží byť ohľaduplný, ale je dôležité si uvedomiť, že smútiaci človek sa môže cítiť osamelý a váš záujem mu môže pomôcť cítiť, že sa o neho staráte. Môže byť užitočné pozastaviť sa pred tým, než začnete hovoriť a premýšľať o tom, ako by smútiaci mohol počuť to, čo máte v úmysle povedať: napríklad, niektorí ľudia mohli považovať frázu „odišiel preč na lepšie miesto“ viac za znepokojujúcu než upokojujúcu. Často je užitočné uvedomiť si, že jednoduché počúvanie môže byť najužitočnejšie.

### **Ďalšie spôsoby podpory môžu zahŕňať:**

- Vzatie smrti na vedomie, napríklad zaslaním pohľadnice alebo listu, alebo vyjadrenie úprimnej sústrasti osobne
- Tráviť čas s človekom, ktorý je smutný, ale nezabudnite sa opýtať, či nepotrebuje nejaký čas osamote. Podpora, ktorú môžete poskytnúť, môže byť emocionálna, napríklad vypočutie obáv, ktoré môže mať alebo spomienok/príbehov o osobe, ktorá zomrela, alebo praktická, napríklad môžete ponúknuť vykonávať niektoré úlohy, ako je varenie a servírovanie jedla
- Pochopenie, že ak človek vyjadruje silné pocity, ako je hnev alebo podráždenosť, nemusí mať v úmysle zraniť vaše city
- Rešpektovať, že ľudia môžu mať určité kultúrne alebo náboženské viery a tradície, ktoré sa líšia od vašich
- Pamätať, že významné udalosti, ako sú narodeniny alebo výročie svadby, môže byť osobe, ktorej umrela milovaná osoba, veľmi konfrontujúce. Vaša starostlivosť môže byť potrebná dlho po pohrebe
- Dodržať akúkoľvek ponuku na pomoc, ale buďte si vedomí toho, že potrebná pomoc a vaša schopnosť poskytnúť ju sa môže v priebehu času zmeniť
- Buďte si vedomí vplyvu, ktorý môže mať úmrtie na vás. Pamätajte si, že je v poriadku rozpoznať a postarať sa o svoje vlastné potreby.



## Miestna podpora pri úmrtí blízkej osoby

### **Cruse starostlivosť pri úmrtí blízkej osoby**

8 Prince Regent Obchodné centrum

Belfast BT5 6QR

T: (028) 9079 2419

E: northern.ireland @

cruse.org.uk W: www.cruseni.org

Rozsah služieb pri úmrtí blízkej osoby zahŕňa podporu a poradenstvo od dobrovoľníkov, podporné letáky a telefónnu linku pomoci.

Helpline: 0844 477 9400

Cruse Youth Services T: 0808 808 1677 a www.rd4u.org.uk

Remember our Child T: (028) 9079 7975 E: rememberourchild@cruse.org.uk

### **FAMILY TRAUMA CENTRE**

1 Wellington Park Belfast

BT9 6DJ

T: (028) 9020 4700

Špecializovaná služba pre psychologické posúdenie a liečbu detí a mladých ľudí a ich rodín, u ktorých smrť blízkeho človeka spôsobila traumu. Kliniky pracujú regionálne.

### **LIGHTHOUSE**

187 -189 Duncairn Gardens

Belfast BT15 2GF

T: (028) 9075 5070

E: info@pipsproject.com

Podpora pre tých, ktorí sú postihnutí samovraždou a seba poškodzovaním.



## **LIFELINE**

T: 0808 808 8000

W: [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

Telefónna poradenská linka pomáhajúca ľuďom v kríze a núdzi 7 dní v týždni 24 hodín denne. Okamžitý prístup k bezplatnému posúdeniu, poradenstvu a podpore. Lifeline tiež víta telefonáty od priateľov a opatrovateľov, ktorí hľadajú pomoc pre blízkych a profesionálov, ktorí podávajú odporúčania tretej strany.

## **SAMARITÁNI**

5 Wellesley Avenue,  
Belfast BT9 6DG

T: (028) 9066 4422 E:  
[jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

W: [www.samaritansbelfast.org](http://www.samaritansbelfast.org)

Dôverná, nesúdiaca, emocionálna podpora je k dispozícii 7 dní v týždni 24 hodín denne pre ľudí, ktorí zažívajú pocity tiesne, osamelosti a zúfalstva.

## **WAVE**

5 Chichester Park South  
Belfast BT15 5DW

T: (028) 9077 9922

E: [admin@wavebelfast.co.uk](mailto:admin@wavebelfast.co.uk)

W: [www.wavetraumacentre.org.uk](http://www.wavetraumacentre.org.uk)

Služby ako spriatelenie, psychoterapia/poradenstvo, rady/sociálna starostlivosť, možnosti vzdelávania, doplnková terapia pre každého traumatizovaného prostredníctvom „ťažkostí“.

Zrieknutie sa

Táto časť je určená ako sprievodca rozsahom podpory a informácií dostupných na miestnej a regionálnej úrovni. Zaradenie organizácie alebo služby nemusia nutne predstavovať alebo znamenať propagáciu alebo odporúčanie zo strany spoločnosti Belfast Health and Social Care Trust. Informácie sú platné v čase tlače.



## Informácie spoločnosti Belfast Health and Social Care Trust

Belfast Health and Social Care Trust má stránku venovanú úmrtiu blízkej osoby na verejných internetových stránkach. Poskytuje informácie obsiahnuté v tejto brožúre a ďalšie v rade informácií. Webová adresa je:  
[www.belfasttrust.hscni.net](http://www.belfasttrust.hscni.net)

My, v Belfast Trust chceme porozumieť a naučiť sa zo skúseností našich pacientov a ich príbuzných. Ak si prajete poslať pripomienky a komentár týkajúci sa akéhokoľvek aspektu poskytnutej starostlivosti, prosím kontaktujte:  
Heather Russell

Trust Bereavement Coordinator  
[heather.russell@belfasttrust.hscni.net](mailto:heather.russell@belfasttrust.hscni.net)  
Tel: 028 9063 3904

Ak nie ste spokojní s akýmkoľvek aspektom poskytnutej starostlivosti a chcete podať sťažnosť obráťte sa na:

Complaints / patient liason manager  
McKinney House  
Musgrave Park Hospital  
Stockmans Lane  
Belfast  
BT9 7JB



---

Pozn.

BT13-924  
aktualizované v  
novembri 2013

