

## **Pomoc po stracie bliskiej osoby**



## Spis treści

	Pages
Wstęp	3
<b>Co dzieje się najpierw?</b>	4
jeżeli osoba zmarła w szpitalu	4
jeżeli osoba zmarła w domu	4
Okręgowy Oskarżyciel Publiczny	4
<b>Co należy zrobić później?</b>	5
odbieranie aktu zgonu	5
sekcja zwłok	5
planowanie pogrzebu	5
rejestrowanie zgonu	6
Pomoc finansowa	8
Osoby które należy zawiadomić o śmierci	8
Czas żałoby	9
Wsparcie po pogrzebie	10
Lista urzędów stanu cywilnego	12

Niniejsza ulotka dostępna jest dużym drukiem oraz na dyskietce komputerowej.  
Po egzemplarz prosimy dzwonić: 01224 554149.

Niniejsza ulotka dostępna jest również w innych językach.  
Aby zamówić egzemplarz prosimy dzwonić: 01224 552245.

Wyrażamy nasze współczucie w związku z niedawną śmiercią bliskiej Panu/Pani osoby. Najbliższe tygodnie i miesiące mogą być trudne i bolesne. Chcemy, aby Pan/Pani wiedział(a), że personel medyczny, pracownicy socjalni i księża będą służyli Panu/Pani wszelką pomocą i poradą.

Są pewne formalności i wymagania prawne, których należy obecnie dopełnić.

Niniejsza broszura została przygotowana z myślą o udzieleniu Panu/Pani kilku praktycznych porad i wskazówek. Jeśli potrzebuje Pan/Pani dalszych informacji, prosimy o zapoznanie się z publikacją Szkockiego Ministerstwa Sprawiedliwości **"Jak postępować po czyjejś śmierci w Szkocji..... praktyczne porady na czas po stracie bliskiej osoby"**

Mamy nadzieję, że broszura ta pomoże Panu/Pani zrozumieć niektóre uczucia i reakcje, jakie mogą być Pana/Pani udziałem. Na końcu broszury znajduje się krótka lista adresów organizacji, które mogą zapewnić wsparcie i pomoc.

**Przed przystąpieniem do przygotowań do pogrzebu, należałoby sprawdzić, czy zmarła osoba pozostawiła jakieś instrukcje odnośnie własnego pochówku. Mogą się one znajdować w rękach członka rodziny, adwokata, pastora, księdza lub kapelana.**

**David Benton**  
**Dyrektor ds. Pielęgniarstwa**

**© NHS Grampian**  
styczeń 2005

## **Co dzieje się najpierw?**

### **Jeśli osoba zmarła w szpitalu**

Ciało zmarłej osoby zostanie zabrane do kostnicy do czasu zorganizowania przez Pana/Panią pogrzebu albo, jeżeli nie ma kostnicy, przewiezione do zakładu pogrzebowego.

Może Pan/Pani mieć życzenie zobaczenia zmarłego krewnego/krewnej. Jeżeli w kostnicy szpitalnej znajduje się przeznaczone do tego pomieszczenie, pielęgniarki mogą skontaktować się w Pana/Pani imieniu z personelem kostnicy i umówić Pana/Pani przybycie w celu zobaczenia zmarłej osoby. Jeżeli wyrazi Pan/Pani chęć porozmawiania z lekarzami, którzy zajmowali się zmarłą osobą, pielęgniarki zorganizują takie spotkanie.

Ewentualnie, może Pan/Pani poczekać do momentu, gdy zakład pogrzebowy umieści ciało w Kaplicy Spoczynku.

Biżuteria, taka jak obrączki ślubne, jest zwyczajowo zdejmowana w szpitalu przez pielęgniarki i przechowywana w bezpiecznym miejscu. Personel pielęgniarski zwróci Panu/Pani biżuterię wraz z innymi rzeczami osobistymi, gdy będzie Pan/Pani opuszczał(a) szpital.

Jeśli Pan/Pani woli, przedmioty te mogą być zwrócone w innym terminie członkowi bliskiej rodziny lub osobie zaprzyjaźnionej.

Jeżeli zmarła osoba posiadała jakieś pieniądze w depozycie szpitalnym, pielęgniarki zorganizują ich zwrot. Pieniądze mogą zostać zwrócone Panu/Pani (lub innej ustalonej osobie) w formie czeku.

### **Jeśli osoba zmarła w domu**

Przyjdzie lekarz w celu potwierdzenia zgonu i dopilnuje wypełnienia aktu zgonu. Wówczas może Pan/Pani skontaktować się z zakładem pogrzebowym, który zabierze ciało do pomieszczeń spoczynku.

Jeżeli planowana jest kremacja, dobrze jest poinformować o tym lekarza, który ma obowiązek wezwania drugiego, niezależnego lekarza w celu wypełnienia niezbędnych formularzy.

### **Prokurator**

Istnieją okoliczności (takie, jak nagła lub nieoczekiwana śmierć), w których, według prawa, zgon musi zostać zgłoszony przez lekarza szpitalnego do Okręgowego Oskarżyciela Publicznego. Poinformujemy Pana/Panią o tym, jeśli zaistnieje taka sytuacja. Wówczas Okręgowy Oskarżyciel Publiczny zadecyduje, kto ma wydać medyczne stwierdzenie zgonu oraz podejmie decyzję odnośnie ewentualnego przeprowadzenia sekcji zwłok.

Zagadnienie sekcji zwłok jest dokładniej wyjaśnione na stronie 5.

## Co należy zrobić później?

### Główne sprawy, które należy mieć na uwadze to:

- Odebranie aktu zgonu
- Sekcja zwłok
- Zaplanowanie pogrzebu
- Zarejestrowanie zgonu

### Prosimy pamiętać, że:

- Nie ma powodu do pośpiechu.
- Wsparcie dla Pana/Pani oraz rodziny można uzyskać od pracowników szeroko pojętej opieki zdrowotnej: pielęgniarek, lekarzy, kapelanów, opiekunów społecznych i lekarza rodzinnego. Dane niektórych organizacji zapewniających wsparcie znajdują się na końcu niniejszej broszury.

## Akt zgonu

**Jeżeli śmierć była spodziewana** lekarz wręczy Panu/Pani dokument potwierdzający przyczynę zgonu (akt zgonu). W przypadku, gdy śmierć miała miejsce w szpitalu i nie otrzymał(a) Pan/Pani od razu aktu zgonu, można się umówić za pośrednictwem personelu oddziału szpitalnego, na odebranie dokumentu przez członka rodziny lub zakład pogrzebowy.

**Jeśli śmierć nastąpiła niespodziewanie** możliwe, że wymagane będzie dochodzenie medyczne, włącznie z przeprowadzeniem sekcji zwłok.

## Przeprowadzanie sekcji zwłok

Sekcja zwłok czasem pomaga w ustaleniu, dlaczego dana osoba zmarła (szczególnie w przypadku nagłej śmierci) i lekarz może poprosić Pana/Panią o wyrażenie zgody. Pan/Pani może z własnej inicjatywy rozważyć możliwość przeprowadzenia sekcji zwłok. Jeżeli sekcja zwłok ma zostać przeprowadzona, będzie Pan/Pani proszony(a) o zgodę na piśmie.

Dalsze informacje będzie można otrzymać od lekarza i jeśli śmierć nastąpiła w szpitalu, dostępna jest ulotka, pomagająca zrozumieć, z czym dla Pana/Pani wiąże się taka okoliczność.

## Planowanie pogrzebu

Planowanie pogrzebu jest ważnym elementem pożegnania ze zmarłą osobą.

Chociaż nie ma powodu do pośpiechu, pomocne może okazać się jak najszybsze skontaktowanie się z przedsiębiorcą pogrzebowym. Poza zarejestrowaniem zgonu, może on zająć się wszystkimi sprawami związanymi z pogrzebem, zmniejszając tym samym ciężar spoczywających na Panu/Pani obowiązków. Nie ma potrzeby czekania do momentu otrzymania aktu zgonu.

Wybór zakładu pogrzebowego jest sprawą istotną, jako że powinien/ powinna Pan/Pani mieć zaufanie do personelu i móc swobodnie przedyskutować swoje preferencje odnośnie przebiegu uroczystości pogrzebowych. Przedsiębiorca pogrzebowy będzie w stanie udzielić porad i informacji na temat aktualnej oferty usług.

### **Wybieranie przedsiębiorcy pogrzebowego**

- Mógł/mogła Pan/Pani słyszeć o lokalnym przedsiębiorcy pogrzebowym.
- Może Pan/Pani skontaktować się z więcej niż jedną firmą.
- Może Pan/Pani zażądać wcześniejszego określenia kosztów; prosimy pamiętać, że może Pan/Pani wybrać jak najskromniejszy pogrzeb.

### **Kremacja**

Jeżeli zmarła osoba ma zostać poddana kremacji, przedsiębiorca pogrzebowy zajmie się odebraniem certyfikatu, który niezbędny jest do przeprowadzenia kremacji. Przedsiębiorca pogrzebowy wyjaśni także i doradzi w kwestii zaleceń ze strony Unii Europejskiej. Przykładowo, ubranie do trumny musi być wykonane z naturalnych włókien, takich jak bawełna, len, wełna lub jedwab.

### **Skontaktowanie się z pastorem lub księdzem**

Może sobie Pan/Pani życzyć posługi pastora, księdza lub kapłana danego wyznania. Jeśli nie posiada Pan/Pani kontaktów w tej dziedzinie, porady mogą udzielić szpitalni kapelani. Przy pogrzebach ateistycznych, po poradę można się zgłosić do Szkockiego Stowarzyszenia Humanistów (Humanist Society of Scotland), tel: 070 10714 775.

### **Rejestrowanie zgonu**

Wszystkie zgony, które nastąpiły w Szkocji, muszą zostać zarejestrowane w ciągu 8 dni przez urzędnika stanu cywilnego. Poza aktem zgonu, należy zabrać ze sobą następujące dokumenty należące do zmarłego/zmarłej:

- Akt urodzenia.
- Akt/y ślubu (jeśli dotyczy).
- Kartę medyczną NHS, jeśli jest dostępna
- Inne dokumenty w rodzaju książeczki emerytalnej, polisy na życie.

Prosimy się nie martwić, jeśli nie uda się znaleźć któregoś z tych dokumentów, bez nich urzędnik stanu cywilnego będzie mógł również dokonać rejestracji zgonu.

Rejestracja zgonów odbywa się w lokalnym urzędzie stanu cywilnego dla rejonu, w którym nastąpiła śmierć, lub w rejonowym urzędzie stanu cywilnego dla stałego miejsca zamieszkania zmarłego/zmarłej (pod warunkiem, że znajduje się ono w Szkocji).

**Urzędy stanu cywilnego w Aberdeen i w Aberdeenshire wymienione są w książce telefonicznej (pod „Registration of Births, Death and Marriages”), jak również na stronie internetowej: [www.gro-scotland.gov.uk](http://www.gro-scotland.gov.uk).**

**Spis adresów urzędów stanu cywilnego w Grampian jest umieszczony na stronach 15/16/17 niniejszej broszury.**

**O co urzędnik stanu cywilnego Pana/Panią zapyta:**

- Datę, godzinę i miejsce zgonu.
- Imię, nazwisko, zawód, adres, datę i kraj urodzenia zmarłego/zmarłej.
- Stan cywilny zmarłego/zmarłej:- imię, nazwisko i zawód współmałżonka/i /współmałżonków oraz, jeśli żonaty/mężatka w momencie zgonu, datę urodzenia wdowy/wdowca
- Imię, nazwisko i zawód ojca zmarłego/zmarłej, oraz imię, nazwisko i nazwisko rodowe matki zmarłego/zmarłej.
- Nazwisko i adres lekarza rodzinnego zmarłego/zmarłej.

**Co otrzyma Pan/Pani od urzędnika stanu cywilnego:**

1. Potwierdzenie rejestracji zgonu.  
Ten formularz (formularz 14) wydawany jest nieodpłatnie. Przedsiębiorcy Pogrzebowemu jest on niezbędny do przeprowadzenia pogrzebu.
2. “Zielony” Certyfikat  
Ten formularz (334/SI) jest również nieodpłatny. Jest on potrzebny do spraw związanych z ubezpieczeniem społecznym.  
Jeżeli zamierza Pan/Pani starać się o zasiłki, będzie go trzeba przedstawić w lokalnym biurze opieki społecznej.

Dodatkowe certyfikaty, które są wyciągami z wpisów do akt zgonów, wymagane do innych spraw ubezpieczeniowych itp., są do uzyskania od urzędnika stanu cywilnego. Usługa ta jest płatna i obecnie wynosi £8.50 za każdy egzemplarz zamówiony w pierwszym roku od zarejestrowania zgonu.

**Pomoc finansowa**

Pogrzeby bywają bardzo kosztowne. Dobrze jest sprawdzić, czy zmarła osoba przygotowała jakieś środki na pogrzeb wola testamentu lub miała polisy ubezpieczeniowe, których można użyć na rzecz kosztów pogrzebu.

Jeśli obawia się Pan/Pani trudności z pokryciem kosztów pogrzebu i otrzymuje Pan/Pani pewne zasiłki, np. dodatek do dochodów (Income Support), może Panu/Pani przysługiwać pomoc z budżetu socjalnego Departamentu Opieki Społecznej [Social Security (DSS - Social Fund)].

DSS posiada pracowników przeszkolonych w zajmowaniu się osobami dotkniętymi stratą bliskiej osoby. Udzielą oni Panu/Pani porad odnośnie w/w lub innych zasiłków, do jakich może być Pan/Pani uprawniony(a), takich jak zasiłek dla wdowy. **Przed rozpoczęciem przygotowań do pogrzebu, dobrze jest zatelefonować do lokalnego biura DSS i umówić się na rozmowę z wyspecjalizowanym pracownikiem (bereavement officer).**

Może mieć Pan/Pani inne problemy finansowe spowodowane utratą dochodów, zadłużeniem itp. W tej kwestii, porad i wskazówek będą w stanie udzielić pracownicy wydziałów socjalnych. Ewentualnie, można wybrać się do lokalnego Biura Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau).

Numery kontaktowe znajdują się **na stronie 14**.

### **Osoby / instytucje, które trzeba zawiadomić**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bank/Building Society      | <input type="checkbox"/> Firmę ubezpieczeniową          |
| <input type="checkbox"/> Adwokata                   | <input type="checkbox"/> Biuro opieki społecznej (DSS)  |
| <input type="checkbox"/> Firmy kart kredytowych     | <input type="checkbox"/> Pracodawcę                     |
| <input type="checkbox"/> Wydział mieszkaniowy       | <input type="checkbox"/> Związki zawodowe               |
| <input type="checkbox"/> Poczta                     | <input type="checkbox"/> Wypożyczalnia                  |
| <input type="checkbox"/> Abonament RTV              | <input type="checkbox"/> Wydział Komunikacji (D.V.L.C.) |
| <input type="checkbox"/> Urząd Skarbowy             | <input type="checkbox"/> Biuro Rady Miasta              |
| <input type="checkbox"/> Sprzedawcę prasy/Mleczarza | <input type="checkbox"/> Odwołać wizyty/spotkania       |

### **Przedmioty, które trzeba zwrócić:**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Książeczki emerytalne/zasiłkowe | <input type="checkbox"/> Paszport   |
| <input type="checkbox"/> Prawo jazdy                     | <input type="checkbox"/> Kartę ubezpieczeniową<br>(National Insurance Card) |
| <input type="checkbox"/> Wypożyczony sprzęt medyczny     | <input type="checkbox"/> Legitymacje biblioteczne                           |

## **Czas żałoby**

Końcowe strony tej broszury mają za zadanie pomóc Panu/Pani w zrozumieniu własnych uczuć w tym okresie.

Kiedy umiera ktoś bliski, ciężar emocjonalny tego wydarzenia bywa przytłaczający. Zdarzają się duże huśtawki nastrojów. Nie istnieje ustalony wzór zachowań, każdy reaguje inaczej.

Przez pewien czas może się Pan/Pani czuć odrętwiały(a), wypalony(a), oderwany(a) od rzeczywistości.

Może nadejść gniew, panika, ulga, poczucie winy, smutek i fale niepokoju, szczególnie nocą, gdy trudno jest zasnąć. Zdarza się poczucie fizycznego i psychicznego wyczerpania. Nierzadko ma się wrażenie „usłyszenia” lub „zobaczenia” osoby, która zmarła. Są to wszystko reakcje typowe dla okresu żałoby.

Wrażenie, jakie zostaje po czyjejś śmierci, w szczególności tragicznej lub traumatycznej, bywa tak silne, że przez długi czas od chwili jej nastąpienia, odżywa na nowo. Powracające obrazy i sny są częstym zjawiskiem. Wywołują przygnębienie i strach, ale są jak najbardziej typowe.

Czasem, aby oddalić i zapomnieć o bolesnych uczuciach, podejmujemy poważne decyzje, takie jak zmiana mieszkania lub pozbycie się różnych przedmiotów.

**Wprowadzanie takich zmian na początkowym etapie żałoby nie jest dobrym pomysłem. Trzeba dać sobie czas na przemyślenie ewentualnych zmian i przedyskutowanie swoich planów z innymi.**

## **Dzieci pogrążone w żalu**

Dzieci w każdym wieku odczuwają smutek i przygnębienie z powodu straty rodzica, brata, siostry, krewnego lub przyjaciela. Niemniej jednak ich sposób pojmowania śmierci może się różnić od dorosłego. Pomocny jest otwarty kontakt z dziećmi, wspólna rozmowa i płacz, włączenie w przygotowania do pogrzebu - jeśli wydaje się to odpowiednie, dodanie dzieciom otuchy i okazanie miłości. Starsze dziecko lub nastolatek może próbować chronić rodziców poprzez tłumienie swojego własnego smutku i próbę bycia silnym, albo też stać się małomównym i zamkniętym w sobie.

Jeśli nie czuje się Pan/Pani na siłach do "rozmowy", być może ktoś z bliskich krewnych lub przyjaciół albo pracownik opieki zdrowotnej mógłby, na początkowym etapie żałoby, być dla nich wsparciem.

## **Rodzina i przyjaciele**

Często jest to również trudny czas dla rodziny i przyjaciół. Mogą unikać rozmowy o zmarłej osobie w obawie, by nie sprawiać Panu/Pani przykrości. Do Pana/Pani należy zrobienie pierwszego kroku, dając im znać, że chce Pan/Pani rozmawiać i potrzebuje ich wsparcia.

## **Wsparcie po pogrzebie**

Przez dni i tygodnie po pogrzebie, może mieć Pan/Pani potrzebę rozmowy z drugim człowiekiem. W szczególności, jeśli mieszka Pan/Pani sam(a) i nie posiada rodziny. Wsparcie i otuchę można uzyskać od wielu organizacji ochotniczych, kościoła lub grup religijnych i lekarza rodzinnego. Pomóc może rozmowa z osobą, która prowadziła uroczystości pogrzebowe.

Lista niektórych organizacji znajduje się na końcu niniejszej broszury.

Czasem przygnębieniu towarzyszą symptomy fizyczne. Jeśli nie czuje się Pan/Pani dobrze lub ma przedłużające się kłopoty ze snem, pomocna może okazać się rozmowa z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

Jeżeli są jeszcze pytania dotyczące samego zgonu lub prowadzącej do niego choroby, które chce Pan/Pani zadać, może się Pan/Pani skontaktować z lekarzami szpitalnymi lub swoim lekarzem rodzinnym.

## **Przede wszystkim, należy pamiętać, że:**

- Opłakiwanie czyjejś straty długo trwa.
- Trzeba dać sobie ten czas.
- Czas poświęcony rozmowie jest na ogół dobrze spędzony.

## **Wymienione poniżej numery kontaktowe mogą okazać się pomocne:**

### **Opiekunowie społeczni**

Aberdeen Royal Infirmary (01224) 553510  
Roxburghe House (01224) 557079  
Woodend Hospital (01224) 556401  
Royal Cornhill Hospital (01224) 557306/557260  
Dr Gray's Hospital (01343) 567662

### **Kapelani szpitalni**

Aberdeen Royal Infirmary (01224) 553316  
Roxburghe House(01224) 553316  
Woodend Hospital (01224) 555401  
Royal Cornhill Hospital (01224) 557293  
Dr Gray's Hospital (01343) 547208

### **CRUSE – Opieka nad osobami w żałobie**

Aberdeen : (01224) 626199  
Pomoc i wsparcie dla osób, które straciły bliskich.

### **Linia Pomocy w Grampian**

Aberdeen : (01224) 694453

Wsparcie dla osób, które dotknęła nagła strata kogoś bliskiego oraz dla osób nie radzących sobie w czasie żałoby.

**Samarytanie**

Aberdeen : (01224) 574488

Linia ogólnokrajowa : (08457) 909090

Poufne słuchanie zwierzeń osób znajdujących się w kryzysie.

**Biuro Porad Obywatelskich (CAB)**

Aberdeen : (01224) 586255

Elgin (01343) 550088

Peterhead (01779) 471515

Porady i informacje z każdej dziedziny, włączając kwestie prawne, prawa socjalne, sprawy mieszkaniowe, zatrudnienie i finanse.

**Akcja Wiejska w Gordon (Gordon Rural Action)**

Huntly : (01466) 793676

Porady i informacje jak wyżej w CAB

## Urzędy stanu cywilnego

Aberdeen City St Nicholas House, Upperkirkgate	Tel: (01224) 522000
Aboyne & Torphins District Council Offices, Bellwood Rd, Aboyne	Tel: (013398) 86109
Alford, Sauchen & Strathdon Area Office, School Rd, Alford	Tel: (01975) 562421
Ballater 5 Queens Rd, Ballater	Tel: (01339) 755535 (01339 55284 after 5pm)
Banchory Area Office, The Square, High St, Banchory	Tel: (01330) 822878
Banff Seafield House, 38 Castle St, Banff	Tel: (01261) 813439
Braemar Hillside Road, Braemar	Tel: (01339) 741349
Buckie Town House West, Cluny Place, Buckie	Tel: (01542) 832691
Bucksburn Area Offices, 23 Inverurie Rd, Bucksburn	Tel: (01224) 712866

Cults & Peterculter 102 North Deeside Rd, Peterculter	Tel: (01224) 732648
Elgin 240 High St, Elgin	Tel: (01343) 554600/1/2
Ellon and Tarves Districts Neil Ross Square, 29 Bridge St, Ellon	Tel: (01358) 720295
Forres and Districts Auchernack, 153 High St, Forres	Tel: (01309) 694070
Fraserburgh 14 Saltoun Square, Fraserburgh	Tel: (01346) 513281
Huntly and District 25 Gordon St, Huntly	Tel: (01466) 794488
Inverurie, Oldmeldrum, Skene & Echt Gordon House, Blackhall Rd, Inverurie	Tel; (01467) 628011
Keith & Upper Speyside Districts Area Office, 138 Mid St, Keith	Tel: (01542) 885525/6
Laurencekirk C/o Banski & Co, Royal Bank Buildings, 19a High St. Tel: (01561) 377245 Laurencekirk	Tel: (01561) 377245
Maud, Old Deer and New Deer Area Office, Nethermuir Rd, Maud	(01771) 613667
Peterhead	

Area Office, Broad St, Peterhead	Tel: (01779) 483244
Stonehaven & East Kincardine Arduathie Rd, Stonehaven	Tel: (01569) 768360
Turriff and District Towie House, Manse Rd, Turriff	Tel: (01888) 562427

**Dane innych urzędów stanu cywilnego z poza rejonu Grampian  
można znaleźć w Pana/Pani lokalnej książce telefonicznej.**