


Serbian

Када вољена особа умре

ИНФОРМАЦИЈЕ И ПОМОЋ



Western Health




Особље и волонтери здравствене службе Western Health желе да изразе саучешће вама и другим особама које је погодила смрт вољене особе.

Знамо да сада може да вам буде тешко и да треба да доносите одлуке које нису уобичајене, као и да уговарате различите аранжмане.

У овој брошури се налазе информације за које сматрамо да ће вам бити од користи, на пример практичне ствари које треба да размотрите, као и службе од којих можете да затражите додатну помоћ. Брошура такође наводи нека осећања и емоције које могу да се јаве када вам неко умре.

Сматрамо се почаствованима што смо могли да водимо бригу о вашој вољеној особи и саосећамо са вама у ово тешко време.





Садржај

Након смрти вољене особе	2
Организовање сахране	4
Кога треба да обавестите (списак за проверу)	5
Ожалошћеност	8
Како да водите рачуна о себи	9
Деца, млади и ожалошћеност	10
Како да водите бригу о деци и младима	11
Службе за помоћ	12
Финансијска и правна помоћ	14
Остале службе/услуге	14



Након смрти вољене особе

Проведите неко време са вољеном особом.

Реците особљу да ли постоје духовне или културне потребе које бисте ви и вољена особа волели да се поштују.

Када будете спремни да одете из болнице, обавестите о томе особље одељења. Ваша вољена особа ће се тада пренети у одговарајуће просторије у оквиру установе Western Health или код оближњег погребника. Погребник кога изаберете ће организовати превоз вољене особе у своје просторије и преузеће бригу о њој.

Извод из матичне књиге умрлих

Лекар ће потврдити да је код ваше вољене особе наступила смрт и обавестиће о томе Матичара за упис рођења, смрти и бракова (**Registry of Births, Deaths & Marriages**). Погребник кога одаберете ће поднети молбу за издавање стандардног извода из матичне књиге умрлих у ваше име, што је обично саставни део услуга које погребници пружају. Реците погребнику коме треба да се пошаље извод из матичне књиге умрлих.

Треба да знате да издавање извода из матичне књиге умрлих може да потраје и више недеља.

За више информација, контактирајте Матичара за упис рођења, смрти и бракова на **1300 369 367** или **www.bdm.vic.gov.au**

Упућивање случаја мртвозорнику

Лекар неке случајеве може да проследи мртвозорнику да он установи узрок(е) смрти. Ако то буде потребно, особље одељења ће вам објаснити тај процес.

За више информација, контактирајте Пријемно одељење и одељење за упите у канцеларији мртвозорника (**Coronial Admissions and Enquiries**) на **1300 309 519** или **www.coronerscourt.vic.gov.au**

Финансијска помоћ

Зависно од ваше ситуације, можда ћете имати право на државну финансијску помоћ. За више информација, контактирајте **Services Australia** на **13 23 00** или **www.servicessaustralia.gov.au**

Тестаменти

Тестамент је правни документ који наводи како ће се поделити имовина покојника. Налоге које је оставилац навео у тестаменту извршава извршилац тестамена (Executor). Ако ваша вољена особа није оставила тестамент или не можете да нађете тестамент, можда ћете морати да затражите правни савет од адвоката или службе за правну помоћ (види страну бр. 12) да вам објасни оставински поступак у таквим случајевима.

Организовање сахране

Постоји много различитих начина на које можете да планирате сахрану да бисте испоштовали жеље покојника и уважили потребе породице и пријатеља. У неким случајевима је оставилац у тестаменту навео како жели да буде сахрањен или је можда унапред платио сахрану погребнику по свом избору.

Ако покојник није унапред организовао своју сахрану, први корак је да контактирате погребника. Погребника можете да нађете на интернету или контактирајте Аустралијско удружење погребника (**Australian Funeral Directors Association**) на **9859 9966** или **www.afda.org.au**

- Трошкови сахране су код сваког погребника другачији. Можете да се распитате код више погребника пре него што се одлучите кога ћете ангажовати. Већина погребника ради 24 сата на дан.
- Када ангажујете погребника, он ће организovati превоз ваше вољене особе у своје просторије. Погребник ће организovati документе за сахрану и пријавити смрт Матичару за упис рођења, смрти и бракава.
- У неким случајевима приватно здравствено осигурање, осигурање за случај болести или несреће, или животно осигурање може да вам помогне да платите трошкове сахране и друге трошкове. Ако је ваша вољена особа имала осигурање, можете да ступите у контакт са осигуравајућим друштвом и питате да ли доприноси трошковима сахране.
- **Аборицини и острвљани Торесовог** мореуза којима је потребна подршка и помоћ за организовање сахране могу да контактирају:

Aborigines Advancement League
2 Watt Street
Thornbury, Victoria, 3071
Телефон: 9480 7777

Породице такође могу да разговарају са особљем у локалној задрузи - **Aboriginal Community Co-Operative**. Особље је повезано са службама за помоћ која је усмерена на испуњавање потреба породица и појединаца који су изгубили вољену особу.

Службеници за односе са пацијентима домородачког порекла у болницама - **Aboriginal Hospital Liaison Officers (AHLO)** - постоје у свим болницама службе Western Health. Можете рећи особљу болнице да ли желите да разговарате са тим службеником и особље ће га контактирати у ваше име или ће вам дати његове контакт податке да му се ви директно обратите.

Кога треба да обавестите - списак за проверу

Следећи списак за проверу наводи неке од особа или организација које ћете можда требати да обавестите о смрти. Неке од њих не морате одмах да обавестите.

Особа/Организација коју треба да контактирате	Особа за контакт, број телефона и адреса (ако је то потребно)	Подаци покојника (нпр. број рачуна или референтни број странке)	Обавештен о смрти (Да/Не)
Рачуновођа			
Аустралијска пореска управа (Australian Taxation Office)	13 28 65		
Банке/Кредитне задруге			
Services Australia	13 23 00		
Служба за издржавање деце (Child Support Services)	13 12 72		
Друштвене групе или клубови (нпр. RSL, спортски, друштвени/културни)			
Министарство за борачка питања - Department of Veterans' Affairs (DVA)	13 32 54		
Аустралијска изборна комисија - Australian Electoral Commission	13 23 26		
Послодавац/Пословни партнери			
Служба од које је покојник изнајмљивао помагала/опрему (нпр. од болнице, приватно)			
Извршилац тестамена			

Особа/Организација коју треба да контактирате	Особа за контакт, број телефона и адреса (ако је то потребно)	Подаци покојника (нпр. број рачуна или референтни број странке)	Обавештен о смрти (Да/Не)
Установа која исплаћује инострану пензију, овлашћена установа (Служба за међународне послове при Services Australia)	13 16 73		
Погребник			
Осигуравајуће друштво код кога је покојник имао осигурање за сахрану	(Да/Не)		
Здравствени радници (нпр. лекари, координатори случаја, зубар, подијатар)			
Осигуравајућа друштва (нпр. аутомобил, здравствено, кућа и покућство, животно)			
Власник куће/Агент за некретнине			
Локална општина и службе за пружање услуга у друштвеној заједници (нпр. Meals on Wheels, библиотека, општина/установа којој плаћате општински допринос, помоћ код куће, Bolton Clarke)			
Локална пошта			
Medicare	13 20 11		
“My Aged Care”	1800 200 422		
Службе које пружају услуге у оквиру програма NDIS			

Особа/Организација коју треба да контактирате	Особа за контакт, број телефона и адреса (ако је то потребно)	Подаци покојника (нпр. број рачуна или референтни број странке)	Обавештен о смрти (Да/Не)
Јавни повереник - Public Trustee			
Школа/Факултет/Колеџ			
Адвокат/Правник			
Пензијски фонд - Superannuation Fund			
Телевизијске претплате (нпр. Netflix, Foxtel, Stan, итд.)			
Режије (нпр. плин, струја, вода, телефон, интернет, Citylink)			
VicRoads (возачка дозвола, регистрација моторног возила)	13 11 71		
Други:			

Ожалошћеност

Ожалошћеност је реакција на губитак. То је нормална и природна реакција на губитак која може да утиче на све области живота, укључујући мисли, понашање, уверења, осећања, физичко здравље и наше односе са другима.

Свако на свој начин доживљава и изражава ожалошћеност. Не постоји 'исправан' или 'погрешан' начин на који испољавамо ожалошћеност, као што не постоји ни одређен рок у коме пролази. Током периода ожалошћености покушавамо да се прилагодимо промени у нашем животу.

Можемо да осећамо много тога и све су то нормалне реакције.

Неки од примера су:

Осећања попут:

- Туге
- Анксиозности, панике
- Беса, иритације
- Неверице
- Олакшања
- Утрнулости
- Забринутости

Физички симптоми:

- Промене сна
- Умор
- Губитак апетита
- Главобоље
- Мучнина
- Различити болови

Друштвени аспекти:

- Губитак интересовања за ствари у којима сте раније уживали
- Губитак интересовања за изласке, дружење или кућне послове, куповину, кување, итд.
- Губитак интересовања за збивања у свету
- Претеран заштитнички став према блиским члановима породице и пријатељима

Како да водите рачуна о себи

Време које одвојите за себе може да вам помогне да боље излазите на крај са свакодневним стварима. Следе предлози који могу да вам буду од помоћи.

- Кад год је то могуће, наставите са уобичајеним рутинским радњама, нпр. једите редовно, спавајте довољно, крећите се.
- Дозволите другима да вам помогну.
- Бавите се стварима које вас опуштају или умирују, нпр. читајте, слушајте музику, створите посебно место на коме ћете се присећати, радите у врту, шетајте, идите на масажу, медитирајте.
- Разговарајте са пријатељима и члановима породице о успоменама, причама, размишљањима и осећањима, јер то може да умањи осећај изолације и усамљености који је чест у ожалашћености.
- Покушајте да одложите доношење крупнијих одлука које једном донете не могу да се промене, на пример о продаји куће или поклањању личних ствари. У првим месецима ћете бити испуњени многим емоцијама и то није најбоље време за доношење таквих одлука.
- Дозволите себи да изразите своја размишљања и осећања када сте сами, на пример тако што ћете водити дневник, прикупљати фотографије, цртати, написати писмо или песму.
- Размислите да ли бисте се придружили групи за подршку где можете да разговарате са другима који пролазе кроз слична искуства.

Већина особа налази да уз помоћ породице и пријатеља, као и сопствених способности, постепено може да пронађе начин да живи са губитком и да јој стручна помоћ није потребна.

Међутим, понекад околности у којима је настала смрт вољене особе могу да буду веома узнемиравајуће, на пример ако је смрт последица трауме или изненадна, или ако у вашем животу постоје и друге околности које компликују ожалашћеност.

Ако вам свакодневни живот представља тешкоће, можда би вам било од помоћи да поразговарате са вашим лекаром о помоћи других здравствених радника, нпр. саветника и/или психолога.

Деца, млади и ожалошћеност

Када су деца или младе особе погођене смрћу блиске особе, њихови родитељи, старатељи и наставници су често забринуте, јер не знају како најбоље да им помогну и испуне њихове потребе.

Такође, деца и млади жале на различите начине, зависно од њихове старости, степена развоја, личности и претходних искустава са губитком.

Неке од уобичајених реакција код њих могу да укључују:

Осећања попут:

- Шока, неверице да је та особа умрла
- Туге
- Страх
- Кривице
- Беса
- Стрепње за будућност
- Забринутости
- Преокупираности са смрћу и жеље да сазнају детаље.

Млађа деца могу да постављају иста питања током одређеног временског периода. Увек им одговарајте једноставно и искрено.

Физички симптоми:

- Промене сна и апетита
- Главобоље, умор, мучнина, стомачни болови
- Тешкоће са концентрацијом или памћењем

Друштвени аспекти:

- Претерана везаност за преостале чланове породице - нарочито код млађе деце
- Проблематично понашање - туче, свађе, игнорисање захтева
- Не иде им се у школу
- Повлаче се из друштва
- Промене расположења
- Потреба да проверавају друге чланове породице и да буду у њиховој физичкој близини.

Како да водите бригу о деци и младима

Следе неки предлози који могу да вам буду од користи ако водите бригу о деци и младима.

- Најбоље је да почнете питањем о томе шта они знају. Разговарајте са њима отворено и искрено о ономе што се десило, на начин који је прикладан за њихов узраст, нпр. “Бака је умрла, јер њен организам више није радио како треба”.
- Слушајте. Деца можда неће одмах почети да говоре о томе, али наставите да проверавате да ли су се предомислила.
- Покушајте да укључите децу у ожалашћеност породице, на пример тако што ћете им дозволити да иду на сахрану, ако то желе. Ако желе да иду, припремите их што боље да би знала шта могу тамо да очекују. Старија деца и млади ће можда желети активније да учествују у обреду.
- Уверите их у то да ћете ви и даље водити бригу о њима и волети их.
- Деца, нарочито млађа деца, многа осећања изражавају кроз понашање и игру. За њих би могло да буде од помоћи цртање, сликање, причање прича, па чак и прављење кутије за успомене са фотографијама и писмима. Осим тога, старија деца би такође могла да саставе дневник или напишу песму.
- Разговарајте и са њиховим учитељима/наставницима о врстама помоћи које би им могле бити потребне.
- Трудите се да што боље одржавате рутинске активности, нпр. спортове, хобије, контакте са друговима.
- Објасните им да не морају да исказују ожалашћеност исто као други чланови породице.

Важно је да водите рачуна и о себи, како о свом физичком, тако и о свом емотивном здрављу да бисте могли да пружате подршку деци. Немојте се плашити да тражите помоћ.

Уз добре информације, љубав и подршку, деца и млади могу да науче да разумеју ожалашћеност и да живе са њом. Међутим, ако сматрате да им је можда потребна додатна помоћ или подршка, немојте оклевати да поразговарате са вашим лекаром који може да вам препоручи друге здравствене раднике за пружање подршке, нпр. школског саветника или психолога.

Службе за помоћ

Следи списак неких служби за помоћ који може да вам послужи као водич за услуге које су вам на располагању.

Услуге за особе у жалости и ожалошћеност

Лекар опште праксе (локални лекар)

За почетак можете да разговарате са вашим (локалним) лекаром о томе како се осећате. Ако је то потребно, лекар може да вам да упут за друге здравствене раднике који ће вам пружити додатну помоћ.

Здравствене службе у друштвеној заједници

Здравствене службе у друштвеној заједници могу да пружају саветовање одраслима, деци и младима, или бесплатно или по повољној цени. Контактирајте локалну службу коју ћете наћи на интернету под насловом Community Health Centres and Services (Друштвени здравствени центри и службе). Локалне здравствене службе у друштвеној заједници укључују службе IPC Health и CoHealth.

Служба за ожалошћене Mercy Grief Services (MGS)

MGS на западном градском подручју (Western Metropolitan Region) пружа бесплатне професионалне услуге саветовања свим ожалошћеним особама након смрти члана породице, пријатеља или колеге. MGS такође има програме подршке за децу, адолесценте и одрасле.

3 Devonshire Road, Sunshine, Victoria, 3020

Телефон: 1300 369 019

Аустралијски центар за жалост и ожалошћеност (Australian Centre for Grief and Bereavement - ACGB)

ACGB је непрофитна организација која пружа услуге едукације, саветовања и истраживања, као и клиничке услуге на пољу жалости и ожалошћености. Услуге саветовања за одрасле, децу и младе (могу да се наплаћују).

253 Wellington Road, Mulgrave, Victoria, 3170

Телефон: 9265 2100 или 1800 642 066

www.grief.org.au

Здравствена служба за Аборицине у Викторији (Victorian Aboriginal Health Service - VAHS)

VAHS пружа бесплатне услуге саветовања породицама Аборицина.

186 Nicholson street, Fitzroy VIC 3065

Телефон: 9419 3000

www.vahs.org.au

Услуге саветовања путем телефона и онлајн

GriefLine **9935 7400** (од 12:00 подне до 3:00 ујутро)
1300 845 745 (само у регионалним крајевима)

Услуге подршке кроз саветовање за појединце и породице.
www.griefline.org.au

Kids Helpline **1800 551 800** (24 сата)

Услуге подршке кроз саветовање за децу и младе од 5 до 25 година старости.
www.kidshelpline.com.au

CanTeen **1800 835 932**

Служба CanTeen пружа бесплатне и поверљиве услуге саветовања младима (од 12 до 25 година старости) који су погођени раком.
www.canteen.org.au

Онлајн чет / телефон / имејл од
10:00 до 22:00 часа радним данима и од
11:00 до 18:00 часова викендом

Lifeline **13 11 14** (24 сата)

Услуге подршке у кризним ситуацијама и спречавање самоубиства.
www.lifeline.org.au

Beyond Blue **1300 224 636** (24 сата)

Информације и подршка за ментално здравље и благостање.
www.beyondblue.org.au

Headspace **1800 650 890**

Информације и подршка за младе и њихове породице.
www.eheadspace.org.au

SuicideLine **1300 651 251** (24 сата)

Услуге подршке у кризним ситуацијама и саветовање.
www.suicideline.org.au

Red Nose Australia **1300 308 307** (24 сата)

Подршка и информације када беба умре пре, током или ускоро након рођења.
www.rednose.org.au

Финансијска помоћ

Services Australia

13 23 00 или 13 12 02
(вишејезичка служба)

Зависно од ваше ситуације, можда имате право на државну финансијску помоћ и услуге. Посетите:
www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/what-do-following-death

Телефонска служба за помоћ у отплати дугова (National Debt Helpline)

1800 007 007

Бесплатне информације и подршка која се пружа путем телефона особама које имају финансијске тешкоће. Странке се по потреби могу упутити на друге службе.

Правна помоћ

Служба правне помоћи Викторије (Victoria Legal Aid)

1300 792 387

Бесплатне правне информације.
www.legalaid.vic.gov.au

Савез правних центара у друштвеној заједници

9652 1500 (да бисте пронашли
локални центар)

Бесплатна правна помоћ за особе са финансијским тешкоћама или у друштвено неповољној ситуацији.

Правне услуге Викторије за Абориџине

9418 5999 или 1800 064 865

Бесплатни правни савети и заступање за чланове заједнице народа Кури (Koorie).
www.vals.org.au

Остале службе/услуге

Погребне услуге за помоћ ожалошћенима (Bereavement Assistance Funeral Service)

9564 7778

Погребне услуге по повољној цени за особе са ограниченим средствима или без средстава.
www.bereavementassistance.org.au



**Услуге превођења и тумачења
(Translating and Interpreting Services)**

131 450 (24 сата)

Бесплатна служба за превођење путем телефона за особе из културно и језички различитих средина.

www.tisnational.gov.au

**Матичар за упис рођења,
смрти и бракова
(Registry of Births, Deaths & Marriages)**

1300 369 367

www.bdm.vic.gov.au

**Суд мртвозорника Викторије 1300 309 519
(Coroner's Court of Victoria)**

www.coronerscourt.vic.gov.au

Библиографија

- Аустралијски центар за жалост и ожалошћеност (Australian Centre for Grief and Bereavement - ACGB) www.grief.org.au
- *Шта да радите када неко умре: подршка за ожалошћене*, Alfred Health, 2014.
- *Шта да радите када вам неко умре*, Centrelink: www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-do-following-death

Пажња:

Ова брошура је израђена као ресурс за неговатеље пацијената, њихове заступнике и чланове породице. Водило се рачуна о томе да информације буду актуелне у време издавања. Међутим, овај материјал није дефинитиван, нити потпун. Информације у овој публикацији нису замена за стручне услуге или савете, укључујући саветовање или терапију за ожалошћене.

Prepared by Palliative Care Consultancy,
Spiritual Care and Social Work.



Western Health

