

Kai kas nors miršta

Informacija, patarimai ir parama
šeimos nariams bei draugams

Šiaurės regiono sveikatos ir socialinės rūpybos tarnyba
(angl. *Northern Health and Social Care Trust*)



Išleista 2011 m. lapkritį

Suprantame, kokį skausmą ir sielvartą jaučiate mirus artimajam ir reiškiamo nuoširdžią užuojautą jums, jūsų šeimai ir draugams, kuriuos palietė ši skaudi netektis. Šioje brošiūroje pateikiama praktinė informacija ir patarimai, kaip elgtis susidūrus tiek su laukta, tiek su netikėta mirtimi. Į ją įtraukėme informaciją, susijusią su tuo, kaip išgyventi gedulą, ir tikimės, kad ji jums padės artimiausiomis savaitėmis ir mėnesiais. Jeigu jums prireiktų daugiau patarimų ir pagalbos, brošiūros pabaigoje rasite vietos tarnybų, teikiančių paramą netekus artimųjų, kontaktinę informaciją.

Tikimės, kad ši informacija jums bus naudinga ir nors kiek padės sumažinti nerimą bei sielvartą, kurį jaučiate šiuo sunkiu metu.

Prireikus galime pateikti šį dokumentą kitokiu formatu, kaip antai:

- stambiu šriftu,
- garso kasetėje,
- Brailio raštu,
- kompiuterio diske,
- pagrindinių tautinių mažumų etninėmis kalbomis,
- „DAISY“ formatu,
- „easy-read“ formatu,
- elektroniniu formatu.

Prašome pranešti, jeigu norėtumėte gauti informaciją kitokiu formatu.

Turinys

Praktinė informacija ir patarimai.....	3
Mirties liudijimas.....	3
Kremavimas.....	4
Organų ir audinių donorystė.....	4
Sutikimas lavono skrodimui (ligoninėje).....	5
Koroneris.....	6
Turtas.....	7
Dvasinė parama.....	7
Laidojimo paslaugų teikėjas.....	8
Laidotuvių organizavimas.....	9
Laidotuvių išlaidų apmokėjimas.....	9
Įrangos gražinimas.....	10
Mirties įregistravimas.....	10
Su kokiais asmenimis (organizacijomis) susisiekti.....	13
Kaip išgyventi gedulą.....	15
Kaip pasirūpinti vaikais.....	18
Paramos organizacijos.....	20
Šiaurės Airijos koronerio tarnyba.....	24

Praktinė informacija ir patarimai

Kai kas nors miršta, reikia priimti daug sprendimų ir sutvarkyti daug reikalų. Spręsti praktinius klausimus gali būti pernelyg sunku. Svarbu neskubėti ir viską ramiai apsvarstyti, išsiverkti arba pasikalbėti. Gali būti naudinga kreiptis pagalbos į kitą šeimos narį arba kitą žmogų, kuriuo pasitikite. Jūsų pastorius, kunigas arba kitas religijos atstovas ir laidojimo paslaugų teikėjas padės surengti laidotuves.

Jeigu jūsų mirusiu artimuoju besirūpinantys sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojai arba laidojimo paslaugų teikėjas turėtų žinoti kokius nors ypatingus religinius arba kultūrinius reikalavimus, informuokite juos kuo greičiau.

Mirties liudijimas

Mirus jūsų artimajam, šeimos gydytojas, ligoninės vadovas arba slaugytojas, turintys įgaliojimus tvirtinti mirties faktą, turi patvirtinti, kad žmogus mirė. Jeigu gydytojas yra apžiūrėjęs tokį žmogų per pastarąsias 28 dienas, žino mirties priežastį ir tai, kad žmogus mirė natūralia mirtimi, jis gali išduoti medicininę pažymą dėl mirties priežasties (dažnai vadinama mirties liudijimu).

Kartais mirties liudijimo išdavimas užtrunka – pavyzdžiui, jeigu:

- žmogus mirė savaitgalį, naktį arba švenčių dieną, o budintis gydytojas tiesiogiai nedalyvavo teikiant sveikatos priežiūros paslaugas jūsų artimajam;
- budinčiam gydytojui reikia aptarti mirties priežastį su gydytoju, atsakingu už jūsų artimojo priežiūrą;
- gydytojui reikia pasikonsultuoti su koroneriu.

Kol negavote mirties liudijimo, turėtumėte spręsti tik parengiamuosius laidojimo klausimus.

Mirties liudijimo reikia norint įregistruoti mirtį (žr. 10 psl.), todėl turite jį saugoti. Įsitinkite, kad jame nurodyti duomenys – vardas, pavardė, gimimo data, gyvenamosios vietos adresas ir kt. – nurodyti teisingai. Taip galėsite išvengti delsimo Civilinės metrikacijos įstaigoje.

Kartais mirties aplinkybes turi iširti koroneris. Daugiau informacijos apie tai rasite 6 psl.

Kremavimas

Jeigu planuojate artimąjį kremuoti, turite apie tai pranešti sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojams ir laidojimo paslaugų teikėjui. Reikės, kad dar vienas gydytojas patvirtintų mirties priežastį ir užpildytų kremavimo formą. Už kremavimo formų užpildymą mokamas papildomas mokestis. Visos kremavimo procedūros Šiaurės Airijoje atliekamos Belfasto „Roselawn“ krematoriume.

Organų ir audinių donorystė

Jūsų artimasis gali būti išreiškęs pageidavimą paaukoti savo organus arba audinius – jis gali būti įsiregistravęs organų donorų registre, turėti donoro kortelę arba būti prašęs šeimos nario, kad po mirties jo organai būtų paaukoti. Jums taip pat gali būti suteikta proga apsispręsti dėl donorystės po artimojo mirties.

Kartais dėl medicininių priežasčių, mirties priežasties arba vietos, kurioje žmogus mirė, žmogus negali tapti donoru.

Audinių donorystė – tai audinių, kaip antai ragenos (akies dalies) ir širdies vožtuvų, paaukojimas kitų žmonių susirgimams gydyti. Organai turi būti paimami nedelsiant, tačiau gali būti įmanoma paaukoti audinius iki 24 valandų po žmogaus mirties.

Mūsų tarnyboje dirba organų donorystės specialistai slaugytojai, kurie gali pasikalbėti su šeimos nariais ir suteikti atitinkamą informaciją bei pagalbą. Jeigu norite pasikalbėti su tokiu slaugytoju, turėtumėte apie tai pranešti darbuotojams, kurie rūpinasi jūsų artimuoju. Jie tuo pasirūpins. Slaugytojas jus palaikys, nepaisydamas to, kokį sprendimą priimsite.

Sutikimas lavono skrodimui (ligoninėje)

Ligoninės gydytojas gali prašyti jūsų sutikimo lavono skrodimui atlikti. Tai gali padėti nustatyti jūsų artimojo ligos, dėl kurios jis mirė, pobūdį ir apimtį bei pagilinti medicininės žinias gydant kitus ligonius. Kartais asmuo gali duoti sutikimą lavono skrodimui ligoninėje po mirties dar prieš savo mirtį, tačiau tokie atvejai reti. Dažniausiai dėl sutikimo sprendžia artimiausi giminaičiai. Jų sutikimas užfiksuojamas specialioje sutikimo formoje.

Lavono skrodimas nėra privalomas ir jūs galite atsisakyti. Jei dėl skrodimo dvejojate, gydytojas paaiškins apie atliekamus veiksmus ir atsakys į jūsų klausimus. Gausite lankstinuką („Informacija artimiesiems: lavonų skrodimai ligoninėje“), kuriame rasite informacijos, leisiančios jums apsispręsti.

Jei sutikimą duosite, skrodimas bus atliekamas iškart po mirties. Tada jūsų artimojo kūnas bus paruoštas laidotuvėms arba kremavimui. Jūs būsite informuoti apie pradines išvadas, o galutinė skrodimo ataskaita bus baigta per 6–12 savaičių.

Koroneris

Dėl teisinių priežasčių mirties klausimą kartais turi spręsti koroneris. Taip gali atsitikti toliau išvardytais atvejais:

- asmuo nebuvo apžiūrėtas arba gydytas gydytojo 28 dienas iki mirties;
- mirtis buvo staigi, smurtinė arba nenatūrali, pavyzdžiui, nelaimingas atsitikimas, užpuolimas arba savižudybė;
- mirties priežastis buvo profesinė plaučių liga (pavyzdžiui, asbestozė);
- žmogus mirė kitomis aplinkybėmis, kuriomis gali prireikti tyrimo.

Koroneris išnagrinėja gydytojo pateiktą informaciją ir priima vieną iš toliau nurodytų sprendimų:

- gydytojas gali išduoti medicininę pažymą dėl mirties priežasties;
- gydytojas turi užpildyti koronerio formą ir persiųsti ją koronerio tarnybai;
- būtina atlikti skrodimą, kad būtų nustatyta mirties priežastis.

Jeigu koroneris nurodo atlikti skrodimą, artimųjų sutikimo nereikia. Tenka sutikti su koronerio sprendimu. Koronerio ryšių palaikymo darbuotojas susisieks su jumis ir praneš pirmines skrodimo išvadas bei kada bus atiduoti jūsų artimojo palaikai. Be koronerio leidimo negalite paskirti laidotuvių datos. Paskui jums bus nurodyta, kaip gauti būtiną formą, pagal kurią leidžiama laidoti arba kremuoti.

Jūsų artimojo gydytojas gaus visos skrodimo ataskaitos kopiją. Tai gali užtrukti kelis mėnesius. Šeimos nariams bus pranešta, kada galima susipažinti su ataskaita, ir jie gali paprašyti susitikti su gydytoju aptarti išvadas.

Turtas

Kai žmogus miršta ne savo namuose, pavyzdžiui, ligoninėje arba slaugos įstaigoje, gali likti jo asmeninių drabužių ir daiktų.

Gali būti sunku pasiimti jo asmeninius daiktus. Galite juos pasiimti iš karto po artimojo mirties arba sugrįžti jų pasiimti vėliau.

Palatos (slaugos įstaigos) darbuotojai jums nurodys visus jūsų artimajam priklausiusius daiktus, kurie saugomi mūsų tarnyboje. Prireikus jie taip pat duos kasos, kurioje saugomi daiktai, telefono numerį.

Jeigu jūsų artimasis buvo surašęs testamentą, į kasą nusiųsti pinigai grąžinami čekiu, paprastai per advokatą. Daiktų grąžinimas gali užtrukti dėl teisinių reikalavimų. Pavyzdžiui, pagal testamentą iš jūsų gali būti reikalaujama teisinio dokumento – testamentu patvirtinimo (angl. *grant of probate*). Jeigu testamentu nėra, reikės užpildyti keletą kitų formų. Kasos darbuotojai jums suteiks konsultaciją.

Dvasinė parama

Daugybė žmonių mirus artimiesiems randa paramą ir pagūdą bendraudami su savo dvasiniais konsultantais. Jeigu pageidaujate, kad laidotuvių apeigas atliktų pastorius, kunigas arba religijos atstovas, kuo skubiau su jais susisiekitė ir susitarkite. Jeigu nesate tikri, į ką kreiptis, pasiteiraukite darbuotojų apie galimybę pasitarti su ligoninės kapelionu.

Laidojimo paslaugų teikėjas

Daugelis rengdami laidotuves naudojami laidojimo paslaugų teikėjų paslaugomis. Su laidojimo paslaugų teikėjais galima susisiekti septynias dienas per savaitę, jie budi visą parą ištisus metus. Jūs arba jūsų artimasis jau galite būti pasirinkę laidojimo paslaugų teikėją; jeigu ne, daugiau informacijos rasite telefonų knygos skiltyje „Laidojimo paslaugų teikėjai“.

Laidojimo paslaugų teikėjai padės išspręsti daugybę klausimų. Jie gali suteikti tokias paslaugas:

- pasirūpinti mirusiojo paėmimu iš mirties vietos;
- paruošti mirusįjį, pasirūpinti juo ir jį aprengti;
- susisiekti su jūsų dvasiniu konsultantu, bažnyčios, kapinių arba krematoriumo atstovu ir surengti laidotuves;
- pasirūpinti būtinomis medicininėmis pažymomis krematoriumui (jeigu jų reikalaujama);
- padėti išsirinkti karstą;
- susitarti dėl kapavietės pirkimo ir (arba) kapo duobės iškasimo;
- paskelbti pranešimus laikraščiuose;
- užsakyti gėles;
- paskirti katafalką ir papildomų automobilių laidotuvėms;
- priimti ir paskirstyti aukas labdarai.

Laidotuvių organizavimas

Jeigu žmogus mirė savaitgalį arba švenčių dieną, arba jeigu mirties priežastis tiria koroneris, laidotuvių organizavimas gali užtrukti. Kol gausite medicininę pažymą dėl mirties priežasties arba koronerio leidimą, galite spręsti tik parengiamuosius laidotuvių organizavimo klausimus.

Galbūt prieš artimojo mirtį turėjote progą su juo pasikalbėti apie tai, ar jis pageidauja būti palaidotas, ar kremuotas ir kokių ritualinių paslaugų jis pageidautų, pavyzdžiui, kokios muzikos, giesmių ir kokio stiliaus laidotuvių. Tokia informacija gali būti nurodyta advokato saugomame testamente arba gali būti palikti atskirai surašyti nurodymai.

Kai kuriems žmonėms vertėtų pamatyti mirusiojo kūną ir, jeigu įmanoma, dalyvauti laidotuvėse. Vaikai ir jaunuoliai, kuriems mirusysis buvo artimas, gali norėti padėti planuoti laidotuves ir jose dalyvauti. Pavyzdžiui, maži vaikai galėtų nupiešti piešinį arba parašyti laišką, kuris būtų įdėtas į karstą. (Taip pat žr. 16 psl. skyrių „Kaip pasirūpinti vaikais“.)

Jeigu turite pastorių, kunigą arba religijos atstovą, jie jums padės surengti laidotuves ir joms pasiruošti, taip pat suteiks jums emocinę bei dvasinę paramą.

Laidotuvių išlaidų apmokėjimas

Laidotuvės yra brangios ir kai kurie žmonės moka įmokas pagal mokėjimo planus, skirtus laidotuvių išlaidoms apmokėti. Jeigu gaunate kokias nors socialines išmokas, galite turėti teisę gauti finansinę paramą, suteikiamą laidojimo pašalpos forma.

Informaciją apie laidojimo pašalpas gali suteikti jūsų socialinis darbuotojas, laidojimo paslaugų teikėjas arba vietos socialinės apsaugos tarnyba.

Daugiau informacijos taip pat rasite tinklavietėje www.nidirect.gov.uk, paspaudę ant nuorodos „Vyriausybė“, paskui – „Piliečiai ir jų teisės“ ir pasirinkę skyrių „Mirtis ir netektis“.

Įrangos gražinimas

Jeigu jūsų artimasis prieš mirtį buvo slaugomas namuose, turėtumėte susisiekti su rajono slaugytoju, kuris pasirūpins įrangos, kaip antai elektrinių lovų ir keltuvų, išvežimu. Slaugytojas taip pat pasiims ligos istoriją ir patars, kaip saugiai grąžinti nepanaudotus vaistus į vietos vaistinę.

Galite susisiekti su vietos ergoterapijos skyriumi ir susitarti dėl kitos įrangos, kaip antai neįgaliųjų vežimėlių, tualetų kėdžių, taip pat maudymosi ir vaikščiojimo pagalbinių priemonių, išvežimo.

Mirties įregistravimas

Visos mirtys Šiaurės Airijoje turi būti įregistruotos Gimimų, mirčių ir santuokų registre. Tai galima padaryti rajone, kuriame žmogus mirė, arba ten, kur jis nuolat gyveno, jeigu ta vietovė yra Šiaurės Airijoje.

Po to, kai išduodama medicininė pažyma dėl mirties priežasties, mirtis turi būti įregistruota per penkias dienas, kad būtų galima pasirengti laidotuvėms.

Kai mirties priežastis tiria koroneris, mirtis gali būti įregistruota tik kai registro tvarkytojas iš koronerio gauna reikiamą pažymą. Tuomet Civilinės metrikacijos įstaiga susisieks su mirusiojo giminaičiu ir paprašo atvykti įregistruoti mirtį.

Vietos įstaigų telefono numeriai ir kontaktiniai duomenys pateikti telefonų knygose skyriuje „Gimimų, mirčių ir santuokų įregistravimas“.

Kas gali įregistruoti mirtį?

Bet kuris iš toliau išvardytų asmenų gali įregistruoti mirtį, jeigu turi būtinus dokumentus ir informaciją (žr. toliau):

- bet kuris mirusiojo giminaitis;
- mirties momentu šalia mirusiojo buvęs asmuo;
- asmuo, besirūpinantis laidotuvių organizavimu;
- mirusiojo testamentu vykdytojas arba turto administratorius;
- asmuo, gyvenantis name arba bute, kuriame žmogus mirė, arba atsakingas už tokį namą arba butą;
- asmuo, kuris rado kūną arba yra už jį atsakingas.

Reikalingi dokumentai ir informacija:

- gydytojo pasirašyta medicininė pažyma dėl mirties priežasties (mirties liudijimas);
- mirusiojo visas vardas ir pavardė, jo nuolatinės gyvenamosios vietos adresas;
- mirties data ir vieta;
- gimimo data ir vieta;
- šeimyninė padėtis (nesusituokęs, susituokęs, našlys arba išsiskyręs);
- mirusiojo profesija (jeigu mirusioji buvo žmona arba našlė, jos vyro arba mirusio vyro visas vardas bei pavardė ir profesija);
- jeigu mirusysis buvo vaikas, tėvo visas vardas bei pavardė ir profesija, o jeigu tėvai nesusituokę – motinos visas vardas bei pavardė ir profesija;
- mergautinė pavardė (jeigu mirusioji buvo ištėkėjusi moteris, kuri sudariusi santuoką pasikeitė pavardę);
- mirusiojo šeimos gydytojo vardas, pavardė ir adresas;
- duomenys apie visas pensijas be valstybinės pensijos, kurią galėjo gauti mirusysis.

Iš registro tvarkytojo gausite:

- GRO 21 formą, pagal kurią suteikiamas leidimas palaidoti kūną arba pateikti prašymą kremuoti;
- pažymą apie mirties įregistravimą (forma 36/BD8), išduotą socialinės apsaugos tikslais, jeigu mirusysis gavo valstybinę pensiją arba išmokas.

Mirtis įregistruojama nemokamai, tačiau rekomenduojame įsigyti keletą registro tvarkytojo patvirtintų pažymos apie mirties įregistravimą nuorašų. Jų prireiks, nes draudimo bendrovės ir pan. reikalauja tokių nuorašų kaip mirties fakto įrodymo ir nepriima fotokopijų.

Su kokiais asmenimis (organizacijomis) susisiekti

Kai miršta žmogus, apie jo mirtį reikia pranešti tam tikriems asmenims arba organizacijoms. Šis sąrašas padės nustatyti, kam pranešti – ne visais atvejais reikia informuoti visus nurodytus asmenis ir organizacijas. Nustatyti, kam pranešti apie mirtį, galėtų padėti šeimos narys arba artimas draugas.

Kuo skubiau susisieksite su šiais asmenimis ir organizacijomis galite išvengti skausmo, kurį sukeltų dar ištisas savaites ir mėnesius siunčiami laiškai, gaunami telefono skambučiai ir tiekiami produktai (įranga):

- šeimos gydytojas, rajono slaugytojas, socialinis darbuotojas, pagalbos teikimo namuose tarnyba, dienos centras;
- kiti sveikatos priežiūros specialistai (pavyzdžiui, optikas, odontologas, podiatras);
- medicinos priemonių, įrangos ir prekių tiekėjas;
- ligoninė, kurioje lankėsi mirusysis;
- advokatas – susisiekiate iki laidotuvių, kad įsitikintumėte, ar yra testamentas, kuriame numatyti mirusiojo pageidavimai dėl laidojimo arba kremavimo;
- Socialinės apsaugos agentūra – dėl aptarnavimo, neįgaliųjų pragyvenimo pašalpos, neįgalumo, globėjų (rūpintojų), nelaimingų atsitikimų darbe ir motinystės pašalpų;
- vietos Socialinės apsaugos tarnyba – dėl pajamų rėmimo;
- Darbo ir pensijų departamentas – dėl valstybinės senatvės pensijos;
- mokykla, aukštojo mokslo įstaigos;
- darbdavys, profesinė sąjunga, pensijų bendrovė;
- bankas, statybos draugija, paštas, kredito unija, kredito kortelių bendrovė, finansų konsultantas;
- būsto paskolų bendrovė, būsto administratorius (angl. *Housing Executive*) ir nuomotojas;
- draudimo bendrovė (gyvybės, namų turto, transporto – jeigu draudimo polise esate nurodytas kaip dar vienas vairuotojas, prarasite apdraustojo statusą);
- Mokesčių inspekcija (angl. *Inland Revenue*);
- Vairuotojų ir transporto priemonių agentūra;

- autobusų ir geležinkelių viešojo transporto bendrovė „Translink“ – dėl važiavimo bilietai;
- Pasų tarnyba;
- komunalinės įmonės – dujų, elektros, telefono (mobiliojo telefono) ryšio įmonės;
- nuolatinius bilietus platinantys paslaugų teikėjai;
- katalogus platinančios bendrovės.

Kaip išgyventi gedulą

Kol priprantame prie artimojo netekties, galime jaustis sutrikę ir nuliūdę bei apimti kitų emocijų. Tai gedulas.

Šiame skyriuje aprašome kai kurie jausmai, kurie gali turėti įtakos mūsų mintims bei elgesiui, kai gedime. Ne kiekvienas patiria visus šiuos jausmus. Vienus iš jų galite jausti labiau nei kitus, jie gali kilti bet kokia tvarka arba būti tarpusavyje susimaišę.

Gedėti – normalu, ir žmonės reaguoja skirtingai. Su gedulu susiję jausmai gali tęstis neribotą laiką – kai kurie žmonės juos išgyvena keletą mėnesių, o kiti – metų metus. Turite duoti sau laiko priprasti ir išmokti gyventi be mirusiojo.

Su gedulu susijusios mintys ir jausmai

Pradžioje galite jaustis priblokštas. Galite patirti šoką ir netikėti, net jeigu mirtis nebuvo netikėta. Gali atrodyti, kad tai – netikra: negalite pripažinti, kad artimasis mirė. Tai normali reakcija, pradžioje padedanti nusiraminti dėl netekties.

Neretai žmonės gėdijasi savo emocijų. Pavyzdžiui, galite jaustis kaltas dėl to, ką, jūsų manymu, turėjote padaryti, arba jausti palengvėjimą, kad žmogus mirė ir jo skausmas bei kančios baigėsi. Galite jaustis išdaviku, kai pajuntate, kad atradote naujų pomėgių arba imate domėtis senaisiais.

Galite pykti ant savęs dėl to, ką pasakėte arba visada norėjote pasakyti, bet neradote tam progos. Taip pat galite pykti ant mirusiojo arba galite kaltinti savo šeimos narius arba specialistus, kurie prižiūrėjo jūsų artimąjį. Galite klausti, „kodėl“ taip atsitiko, nelygu jūsų religiniai (dvasiniai) įsitikinimai.

Gedintys žmonės mėgina suprasti tai, kas dažnai atrodo beprasmiška. Galite imti galvoti: „o jeigu ...“.

Jeigu netekote žmogaus, kuris buvo svarbi jūsų gyvenimo dalis, namai gali atrodyti labai tušti. Vienatvės jausmas gali būti labai skausmingas. Galite imti savęs gailėtis.

Gedėdami galite jausti stiprų ilgesį. Kai kurie šį jausmą apibūdina kaip panašų į „pamišimą“. Pavyzdžiui, galite ieškoti artimojo minioje; gali atrodyti, kad jį matėte autobuse arba net girdėjote jo balsą, nors žinote, kad jis miręs.

Dažnai jaučiamas liūdesys ir nusiminimas. Laikui bėgant tokie jausmai turėtų silpti. Tačiau, jeigu šie jausmai stiprėja ir nebegalite atlikti kasdieninių darbų arba kyla minčių apie savižudybę, svarbu kreiptis pagalbos į specialistus. Paprasčiausia ją gauti per šeimos gydytoją.

Fiziniai ir elgesio pokyčiai

Galite jaustis pavargęs, tačiau negalėti užmigti. Galite jausti alkį, bet negalėti valgyti. Galite sunkiai susikaupti ir būti išsiblaškęs bei užmaršus. Galite jausti paniką arba nepagrįstai sureikšminti paprastas problemas.

Galite jaustis išsekęs ir mieguistas arba jausti skausmus, kurių paprastai nejaučiate. Nors tai gali būti normali gedėjimo dalis, jeigu tokie pojūčiai jums kelia susirūpinimą, kreipkitės į gydytoją.

Galite pajusti, kad draugai ir kaimynai kartais jūsų vengia. Taip yra todėl, kad jie nežino, ką pasakyti ir (arba) jiems patiems sunkiai sekasi susitaikyti su netektimi. Pamėginkite pirmas parodyti iniciatyvą ir leiskite jiems suprasti, kad jums svarbi jų draugystė bei parama.

Gali atrodyti, kad gyventi taptų lengviau, jeigu iš esmės pakeistumėte savo gyvenimą, kad išvengtumėte skausmingų prisiminimų, pavyzdžiui, išsikraustytumėte gyventi kitur arba išmestumėte artimojo daiktus. Pasistenkite to nedaryti netrukus po netekties. Ateis tinkamas laikas tokiems svarbiems sprendimams.

Patarimai, kurie gali būti naudingi

Leiskite sau pagedėti. Pripažinkite, kad verkti yra normalus būdas išlieti jausmus ir kad kartais reikia leisti sau paverkti.

Pamėginkite priimti pagalbą iš kitų žmonių ir neleiskite sau nuo visų atsiriboti. Atminkite, kad per sukaktis, gimtadienius ir Kalėdas su gedulu susiję jausmai gali sustiprėti, todėl tokiais atvejais jums gali praversti papildoma parama.

Rūpinkitės savimi, protingai maitinkitės ir sportuokite. Su šeimos gydytoju aptarkite visus su sveikata susijusius klausimus.

Pamėginkite gyventi įprastu ritmu – galbūt grįžkite prie senų įpročių arba susikurkite naujų.

Gali palengvėti pasidalinus savo jausmais. Ne visada lengva išsipasakoti šeimos nariams ir draugams, todėl galbūt norėtumėte pasikalbėti su kitu žmogumi, kuriuo pasitikite.

Galite pamėginti susisiekti su vietos organizacija, teikiančia paramą netekties atveju (žr. brošiūros pabaigoje esantį skyrių „Paramos organizacijos“)

Atminkite, kad vieną dieną gali būti lengviau, o kitą – sunkiau. Nebijokite juoktis, verkti ir pykti – praradote mylimą žmogų ir jums skaudu. Laikui bėgant pajusite, kad galbūt prisiminimai nebe tokie skausmingi. Galėsite prisiminti taip stipriai nesielvartaudamas. Gal atrasite naujų pomėgių arba užsiimsite senais.

Nepamirškite, kad tam tikri dalykai, kurie gali būti pernelyg skausmingi iš pradžių, vėliau gali teikti paguodą – pavyzdžiui, kapo lankymas, ypatingo muzikos kūrinio klausymas arba nuotraukų žiūrėjimas. Skirkite dėžę atminimams, kaip antai laiškams, nuotraukoms ir daiktams, kurie buvo labai svarbūs jūsų mylimam žmogui – tai taip pat gali padėti išgyventi gedulą.

Rašykite dienoraštį – tai gali padėti apmąstyti skaudžius jausmus, kuriais gali būti sunku dalintis.

Stenkitės netapti priklausomas nuo alkoholio, gydytojo nepadarytų vaistų, narkotinių medžiagų ir pan.

Kaip pasirūpinti vaikais

Suaugusieji dažnai jaučia pareigą apsaugoti vaikus nuo mirties ir jų pačių sielvarto, nes mano, kad vaikai gali jaustis pernelyg prislėgti. Tačiau dažnai vaikai labiau bijo tuomet, kai nėra tikri, kas aplink juos vyksta, o ne kai jiems leidžiama tame dalyvauti.

Kai pranešate vaikams apie artimojo mirtį, darykite tai paprastais žodžiais ir į visus klausimus atsakykite kuo nuoširdžiau. Vartokite žodžius „mirė“, „mirtis“ ir pan., o ne „praradom“ arba „miega“, nes pastaruosius vaikams gali būti sudėtinga suprasti.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai apskritai nesupranta, kad mirtis yra nuolatinė būseną, ir gali nuolat klausinėti tokių dalykų, kaip antai „Kada močiutė grįš?“. Pradinukai paprastai supranta mirties baigtinumą ir dažnai apie ją užduoda atvirus klausimus.

Gedėjimo požymiai

Vaikams gali pasireikšti tokie požymiai: jie gali tapti tylūs ir užsisiklėdę, gali niekur nesitraukti nuo vieno iš tėvų, imti šlapintis į lovą, bijoti tamsos, gali atsirasti miego arba elgesio sutrikimų namuose arba mokykloje ir pan. Tai normalios mažų vaikų reakcijos ir daugeliui laikui bėgant jos praeina.

Paaugliai jau patiria fizinių ir emocinių pokyčių, todėl šios amžiaus grupės žmonėms dažnai gali būti sudėtinga bendrauti. Jie dažnai jaučia skriaudą ir klausia, kodėl jų giminaitis arba draugas turėjo mirti. Jie gali „išmėginti ribas“, pavyzdžiui, vėlai grįždami namo arba apleisdami mokslus. Jiems gali padėti pokalbis apie savo jausmus. Svarbu, kad jie jaustų, jog kažkas jų klausosi ir supranta, kaip jie jaučiasi.

Kaip padėti vaikams įveikti gedulą

Kartais padeda leidimas vaikams patiems apsispręsti, ar jie nori pamatyti mirusiojo palaikus. Tačiau, kad jie galėtų apsispręsti, reikia jiems paaiškinti, ką jie išvys, ir taip juos paruošti. Mažiems vaikams gali tekti paaiškinti, kad kūnas nebevalgo, nebekalba, nebevaikšto ir nebemiega, taip pat, kad liečiant jis gali atrodyti šaltas.

Galbūt vertėtų pasiūlyti vaikui parašyti laišką, nupiešti piešinį arba įdėti į karstą mažą dovanėlę (įsitikinkite, kad joje nebūtų baterijų arba elektroninių detalių, jeigu jūsų artimojo kūnas bus kremuojamas). Tai gali būti pozityvus būdas vaikui atsisveikinti.

Taip pat galite pasiūlyti vaikams pasidalinti prisiminimais, peržiūrėti nuotraukas arba pasilikti atminimui kokių nors daiktų ir taip prisiminti mirusįjį.

Kartais vaikams, kaip ir suaugusiesiems, verta pasinaudoti netekties atveju specialistų teikiama pagalba. Jeigu manote, kad vaikui, kuriuo rūpinatės, tokia pagalba praverstų, susisiekiate su savo šeimos gydytoju arba su viena iš kitame skyriuje išvardytų organizacijų.

Paramos organizacijos

Paramos netekusiesiems artimojo centras „Cruse“ (angl. *Cruse Bereavement Care*)

Parama išgyvenantiems netektį ir konsultacijos suaugusiesiems, vaikams bei jaunuoliams

Šiaurinis regionas

- (028) 2766 6686

Parama jaunimui

- 0808 808 1677 (nemokamai)
- www.rd4u.org.uk

Kasdieninės pagalbos telefonu linija

- 0844 477 9400 (nemokamai, nuo pirmadienio iki penktadienio 9–17 val.)
- www.cruseni.org

Samariečiai

Konfidenciali, tolerantiška emocinė parama žmonėms, jaučiantiems sielvartą arba neviltį

- (028) 2565 0000 (Balimena)
- (028) 7032 0000 (Kolreinas)
- www.samaritans.org

Visą parą visoje šalyje veikianti pagalbos telefonu linija

- 0845 790 9090
- 0845 790 9192 (skirta tik neprigirdintiesiems, kurtiesiems ir turintiems kalbos sutrikimų)

Užjaučiantys draugai (angl. *Compassionate Friends*)

Parama ir draugystė parodus vaiką, įskaitant suaugusius vaikus

- (028) 8778 8016

- 0845 123 2304 (nemokama visoje šalyje veikianti pagalbos telefonu linija)
- www.tcf.org.uk

Šiaurės regiono tarnybos Paramos netekusiesiems artimojo dėl savižudybės projektas (angl. *Northern Trust Bereaved by Suicide Project*)

Paramos artimojo netekusiesiems grupės ir konsultacijos žmonėms, paradusiems artimajį dėl savižudybės, Šiaurės regiono tarnybos veiklos vietovėse

- (028) 2563 6607
- el. paštas: danielle.gallagher@northerntrust.hscni.net

Pagalbos telefonu linija (angl. *Lifeline Helpline*)

Visą parą teikiama pagalba jaučiantiems sielvartą arba neviltį

- 0808 808 8000 (nemokamai)
- www.lifelinehelpline.info

Barnardo artimųjų netekusių vaikų tarnyba (angl. *Barnardo's Child Bereavement Service*)

Parama vaikams, netekusiems artimųjų

- (028) 9066 8333
- www.barnardos.org.uk

Šiaurės Airijos slaugos ligoninė (angl. *NI Hospice*)

Parama netekties atveju šeimoms, kurių artimieji buvo slaugomi šioje ligoninėje

- 74 Somerton Road, Belfastas, BT15 3LH
- (028) 9078 1836
- www.nihospicecare.com

Marie Curie centras (angl. *Marie Curie Centre*)

Parama netekties atveju šeimoms, kurių artimieji buvo slaugomi šiame centre

- Kensington Road, Belfastas, BT5 6NF
- (028) 9088 2000
- www.mariecurie.org.uk

„Age NI“

Informacija, konsultacijos ir parama vyresniojo amžiaus žmonėms

- 3 Lower Crescent, Belfastas, BT7 1NR
- (028) 9024 5729
- 0808 808 7575 (konsultacijų telefono linija, nemokamai)
- www.ageuk.org.uk

Šiaurės Airijos tautinių mažumų taryba (angl. *Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM)*)

Informacija, parama ir konsultacijos tautinių mažumų atstovams

- III aukštas, Ascot House, 24–31 Shaftesbury Square, Belfastas, BT2 7DB
- (028) 9023 8645
- www.nicem.org.uk

WAVE traumų centro paramos grupė (angl. *WAVE Trauma Centre Support*)

Pagalba ir konsultacijos žmonėms, patyrusiems smurtą arba netektį per vadinamuosius „Neramumus“ (angl. *Troubles*)

- (028) 2766 9900
- www.wavetraumacentre.org.uk

Šiaurės Airijos koronerio tarnyba

Koroneriai yra nepriklausomi teismų pareigūnai. Jie sprendžia klausimus, susijusius su mirtimis, kurių priežastys gali būti nustatytos tik atlikus papildomą tyrimą.

Koroneris atlieka visus būtinus tyrimus, kad nustatytų mirties priežastį, pavyzdžiui, atlieka skrodimą, surenka liudytojų parodymus ir ligos istorijas, atlieka tardymo veiksmus.

- Mays Chambers, 73 May Street, Belfastas, BT1 3JL
- (028) 9044 6800
- www.coronersni.gov.uk

Atsiliepimai apie priežiūrą prieš mirtį

Būtume dėkingi už šeimos narių ir draugų pastabas, kurios mums padėtų pagerinti teikiamų paslaugų kokybę. Jeigu norėtumėte pateikti atsiliepimą apie savo patirtį, prašome per kelis artimiausius mėnesius užpildyti šį klausimyną ir atsiųsti jį toliau nurodytu adresu.

Vardas, pavardė (neprivaloma)

Adresas (neprivaloma)

Ligoninė Palata (skyrius)

Prašome įvertinti a–f punktus – apibrėžkite skaičių prie kiekvieno teiginio, kuris geriausiai atspindi jūsų nuomonę:

5 = puikiai 4 = gerai 3 = patenkinamai 2 = prastai 1 = nepriimtina

a)	Informacijos teikimas ir bendravimas prieš artimojo mirtį	5	4	3	2	1
b)	Artimojo slaugos prieš mirtį kokybė	5	4	3	2	1
c)	Artimajį slaugusių darbuotojų požiūris	5	4	3	2	1
d)	Mirties metu suteikta priežiūra ir parama	5	4	3	2	1
e)	Artimajam mirus jums parodytas rūpestis ir suteikta parama	5	4	3	2	1
f)	Šioje brošiūroje pateiktos informacijos naudingumas	5	4	3	2	1

Kitos pastabos (pavyzdžiui, pasiūlymai, kaip būtų galima pagerinti priežiūros kokybę):

.....

.....

.....

Adresas: atstovas ryšiams su pacientais (angl. *Patient Experience Officer*),
administracija (angl. *Governance Department*)
Bush House, Bush Road, Antrim, BT41 2QB

Ačiū už šiam klausimynui užpildyti skirtą laiką.

Šiaurės regiono
sveikatos ir socialinės rūpybos tarnyba

