

OBDOBÍ SMUTKU

■ ZEMŘEL MI MŮJ BLÍZKÝ

Po smrti blízkého člověka se Váš život mění. Věříme, že následující informace Vám pomohou bezpečně projít náročným obdobím vyrovnávání se s touto skutečností.

Smrt blízkého člověka patří k největším krizím, které v životě prožijete. Člověk, kterého milujete, už není vedle Vás. Je přirozené, že prožíváte smutek, který se někdy může mísit i s úlevou. Mohou se dostavovat pocity lítosti, obav, ale i vztek a závist vůči těm, kdo žijí dál. Můžete se cítit vyčerpaní, přicházejí pochybnosti o tom, zda jste v péči a ve vztahu se zesnulým nemohli jednat lépe. Prožíváte hluboký zármutek, cítíte se osamělí, zoufalí, zlomení, otupělí nebo naopak nuceni svou bolest hlasitě projevovat. To vše je normální.

Abyste mohli přijmout a zpracovat skutečnost, že Vám zemřel blízký člověk, potřebujete čas a prostor.

Každý se se ztrátou blízkého vyrovnává jinak. Nehleďte příliš na to, co si o délce a intenzitě Vašeho smutku myslí druzí. Netrapte se tím, že Vaše truchlení trvá déle, než by si druzí přáli, projděte ho svým tempem. Můžete plakat nebo tiše sedět, vzpomínat, cítit stále přítomnost zesnulého. Po pohřbu a prvním období, kdy je třeba vyřídít spoustu praktických věcí, začne obvykle doléhat tíha. Je to přirozené, i když mnohdy těžko snesitelné. Pocity tíhy by měly postupně odeznívat a Vy přivyknete nové realitě.

Pokud by Vám smutek znemožňoval vykonávat běžné činnosti a i po delší době bránil Vašemu „fungování“ (např. problémy se spaním, sebevražedné myšlenky, nechutenství, nezáměr), s důvěrou vyhledejte pomoc odborníka – psychologa, lékaře, duchovního nebo kontaktujte linku důvěry či krizové centrum.

DŮLEŽITÉ

- Truchlení není jasně časově ohraničené. I když k návratu do běžného života často dochází přibližně po 3 měsících od úmrtí, truchlení může trvat i rok a více.
- Neexistuje jednoznačný způsob správného truchlení. Dovolte si své pocity a prožitky - můžete plakat, naříkat, mluvit se zemřelým nebo se třeba věnovat pohybu (procházky, běh, plavání), který umí uvolnit bolest.
- Najděte si někoho, s kým budete sdílet svoji tíhu (lépe mimo rodinu, která se také vyrovnává se ztrátou) - přítele, kolegu, psychologa, duchovního. Dávejte najevo své pocity, ať už v kontaktu s druhými nebo třeba při psaní deníku.
- Nevytvářejte na sebe zbytečné nároky. Řekněte si o pomoc, druzí málokdy vytuší, co potřebujete. Odpočívejte, pečujte o sebe. Nezneužívejte alkohol ani léky.
- Snažte se dodržovat navykklý denní rytmus. Věnujte se tomu, co jste dříve rádi dělali (např. četba, práce na zahradě, sport). I když se Vám do toho právě dvakrát nechce, usnadní Vám to návrat do každodenního života.
- Je možné, že se někdy budete cítit lépe a někdy zase hůře, postupně ale budou pocity smutku a tíhy slábnout. Je to v pořádku, dovolte to sobě i jim.
- Když je Vám těžko, neváhejte vyhledat pomoc.

POTŘEBNÉ KONTAKTY



Občanské sdružení TŘI
Hospic Dobrého Pastýře
Sokolská 584, 257 22 Čerčany

tel: 317 777 381

e-mail: os-tri@centrum-cercany.cz

■ Psychologická pomoc:

Mgr. Jana Ambrožová, tel: 731 461 131

e-mail: ambrozova@centrum-cercany.cz

■ Pomoc duchovního:

zprostředkujeme na telefonním čísle: 731 461 131

■ Telefonická krizová linka:

800 157 157 (Život 90), 222 580 697 (RIAPS)

Více naleznete v brožurě Čas zármutku, která je Vám k dispozici v kanceláři sociálních pracovníků Hospice Dobrého Pastýře, na www.hospic-cercany.cz (část Pro pozůstalé) nebo na www.umirani.cz.

 www.facebook.com/hospic.cercany

Tento projekt je realizován s finanční podporou:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



POMOC PRO POZŮSTALÉ

Občanské sdružení TŘI



HOSPIC
DOBŘÉHO
PASTÝŘE
ČERČANY

Vážení pozůstalí,

uvědomujeme si, že v těchto dnech prožíváte těžké chvíle. Rádi bychom Vám i nyní byli nápomocni, a to v první řadě několika informacemi k záležitostem, které je potřeba zařídit.

■ ÚMRTÍ

Pokud jste přítomni, máte možnost bezprostředně po úmrtí Vašeho blízkého u jeho lůžka posečkat a rozloučit se. Můžete se také podílet na omytí těla a oblečení do připravených šatů.

Převezmete si osobní věci zesnulého. Cennosti a finanční hotovost, které měl Váš blízký na pokoji nebo uložené v hospici, jsou následně zaznamenány v Pozůstalostní knize. Peníze do hodnoty 1.500 Kč, které měl Váš blízký u sebe, Vám mohou být vydány, stejně jako klíče, pokud sdílíte společnou domácnost. Převzít můžete i další předměty, jestliže nespádají do dědického řízení. Mezi ty, které jsou součástí dědictví, patří např. bankovní karty, finanční hotovost nad 1.500 Kč, vkladní knížky. K projednání dědictví Vás vyzve notář stanovený místně příslušným soudem.

■ POSLEDNÍ ROZLOUČENÍ A VYPRAVENÍ POHŘBU

Pro poslední rozloučení s Vaším blízkým můžete v hospici využít „Místnost posledního rozloučení“. S organizací tohoto setkání Vám ochotně pomohou sociální pracovnice – **Eva Rosová** (tel: 731 461 124, e-mail: socialni.pracovnik@centrum-cercany.cz) nebo **Lenka Tůmová** (tel: 731 480 350, e-mail: tumova@centrum-cercany.cz).

Pohřeb je možné vypravit u kterékoliv pohřební služby v ČR. Zkontaktujete ji a ona zajistí odvoz zesnulého. Pokud si v této záležitosti nebudete jisti, naši zaměstnanci Vám samozřejmě poradí. Domluva dalších náležitostí pohřbu proběhne přímo v kanceláři pohřební služby. Ta Vám při prvním kontaktu sdělí, které doklady budete ke sjednání pohřbu potřebovat. Více podrobných informací naleznete v brožuře „Pohřeb a jeho organizace“, kterou od nás máte k dispozici. Na webu www.hospic-cercany.cz naleznete v části „Pro pozůstalé“ odkaz na její elektronickou podobu.

■ ÚMRTNÍ LIST

Občanský průkaz zesnulého, kartičku zdravotní pojišťovny a List o prohlídce zemřelého odevzdá sociální pracovník hospice matrice Obecního úřadu Čerčany. Ta vyhotoví a zašle úmrtní list zemřelého na Vaši adresu (rodině či zřizovateli pohřbu). Doporučujeme, abyste do 7 dnů po úmrtí telefonicky kontaktovali matriku OÚ Čerčany (p. Petříkovicou, zastupuje p. Stolařová, tel: 317 776 311) k upřesnění způsobu doručení úmrtního listu. Obecní úřad má na vyřízení úmrtního listu 30 kalendářních dnů.

Matrika Obecního úřadu v Čerčanech zajistí i ukončení oficiálních plateb (důchodu, sociálního a zdravotního pojištění).

Sociální pracovnice Hospice Dobrého Pastýře oznámí úmrtí praktickému lékaři zesnulého (pokud na něj má kontakt) a příslušnému Úřadu práce (ve vztahu k ukončení čerpání příspěvku na péči).

Na Vás zůstává, abyste po obdržení úmrtního listu zrušili ostatní platby zesnulého, např. SIPO, poplatky za telefon, elektřinu, nájemné, životní pojištění aj.



■ INFORMACE O VDOVSKÝCH, VDOVECKÝCH A SIROTČÍCH DŮCHODECH

Dle místa svého trvalého bydliště můžete uplatnit nárok na důchod u příslušné Správy sociálního zabezpečení. Zde obdržíte žádost a informace o dokladech, které je nutné předložit. Potřebné informace najdete také na www.mpsv.cz v oddělení důchodové zabezpečení. Podrobnější informace můžete získat i u nás na e-mailu: socialni.pracovnik@centrum-cercany.cz.