

# Wsparcie w żałobie

Większość ludzi przeżywa żałobę gdy tracą coś lub kogoś dla nich ważnego. Jeśli te uczucia wpływają na twoje życie, istnieje wiele miejsc, które mogą zaoferować Ci wsparcie.

**Cruise** Bereavement Support



Call our Helpline

Our volunteers are trained in all types of bereavement and can help you make sense of how you're feeling right now

0808 808 1677



palliative, neurological and bereavement support

Online Bereavement Counselling

[www.sueryder.org/online-bereavement-counselling](http://www.sueryder.org/online-bereavement-counselling)

Text-Based Support

<https://sueryder.grief.coach>

**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT

0808 808 00 00



Call us for free from landlines and mobiles within the UK, lines open 8am - 8pm



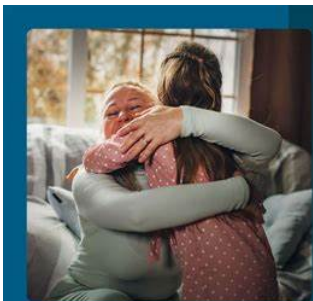
Marie Curie

Care and support through terminal illness

Find out more about the ongoing support you or someone you know could receive from the Marie Curie Bereavement Service or start the process to be matched with a bereavement volunteer.

Call us for free on **0800 090 2309\***

\*Calls are free. Lines are open 8am-6pm Monday to Friday and 11am-5pm on Saturday, and are closed on Sunday. This service is available for adults aged 18 or above.



Dying Matters

Make sure that you are **#InAGoodPlace** when you die.

# Opieka domowa

Kto może Ci pomóc, jeśli jesteś pod opieką w domu?

## Twój lekarz

Twój lekarz rodzinny ponosi ogólną odpowiedzialność za Twoją opiekę, gdy jesteś w domu. Lekarz może przepisać Ci wszelkie potrzebne leki i zorganizować pomoc innych specjalistów. Może również zorganizować udanie się do szpitala lub hospicjum w razie potrzeby.

## Pielęgniarki środowiskowe

Pielęgniarki środowiskowe lub okręgowe mogą odwiedzać Cię regularnie poprzez wizyty domowe, aby pomóc w:

- opiece pielęgniarskiej, takiej jak zmiana opatrunków i podawanie leków
- udzielanie porad i wsparcia w zakresie pielęgnacji miejsc ucisku oraz problemów takich jak m.in. nietrzymanie moczu i zaparcia
- pokazanie opiekunom, jak Cię przenosić i jak dbać o Twoje potrzeby w zakresie higieny osobistej, takie jak mycie i toaleta
- zorganizowanie opiekuna społecznego lub asystenta medycznego, który pomoże Ci w opiece osobistej
- organizowanie praktycznych pomocy, takich jak materace zmniejszające nacisk lub przenośne krzesła toaletowe.

## Pielęgniarki Marie Curie

W niektórych częściach Wielkiej Brytanii możesz uzyskać wsparcie pielęgniarki lub asystenta medycznego z Marie Curie. Pielęgniarka może doradzić w sprawie leków a asystent medyczny może pomóc w praktycznych zadaniach, takich jak mycie i ubieranie się. Twój lekarz pierwszego kontaktu lub pielęgniarka mogą doradzić Ci, czy w Twojej okolicy znajdują się pielęgniarki Marie Curie.

## Opieka Społeczna

Opieka społeczna może pomóc, jeśli elementy codziennego życia sprawiają Ci trudność. Opieka może obejmować pomoc w takich czynnościach jak mycie, ubieranie się, sprzątanie i gotowanie. Dostęp do niej możesz uzyskać na różne sposoby, na przykład poprzez samodzielne skierowanie. Usługi opieki zazwyczaj podlegają opłacie, która zależeć będzie od twojej sytuacji finansowej. Jeśli Twoje potrzeby w zakresie opieki są obszerne, może należeć Ci się dofinansowanie. Więcej informacji możesz znaleźć na stronie Rady Dzielnicy Ealing lub dzwoniąc pod numer 020 8825 8000.

# Tydzień - Umieranie Ma Znaczenie

Dying Matters

8-12 Maja 2023

Zachęcanie społeczności w całym kraju do rozmowy o śmierci, umieraniu i żałobie.



# Usługi dostępne w Ealing

To, gdzie umrzesz, zależy od twojego stanu zdrowia, warunków społecznych i dostępnych lokalnych usług.

Możesz wybrać:

- Dom
- Hospicjum
- Dom opieki
- Szpital

## Dom

Pozostanie w domu może pomóc Ci poczuć większą kontrolę, ponieważ pozwala ci przebywać w znajomym miejscu. Możesz potrzebować dodatkowej pomocy, jeśli przebywasz pod opieką w domu. Opieka nad Tobą może okazać się ciężką dla osób, które się tobą opiekują, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Twoja pielęgniarka lub lekarz pierwszego kontaktu mogą Ci doradzić jak uzyskać pomoc od pracowników służby zdrowia i opieki społecznej oraz organizacji wolontaryjnych.

## Hospicjum

Hospicja specjalizują się w opiece nad śmiertelnie chorymi lub zbliżającymi się do końca życia. Pracują tam lekarze i wyspecjalizowane pielęgniarki opieki paliatywnej, którzy są ekspertami w kontrolowaniu objawów, takich jak ból. Zapewniają również wsparcie emocjonalne. Wiele hospicjów zatrudnia pielęgniarki i asystentów opieki zdrowotnej, którzy mogą odwiedzać i pomagać w opiece nad pacjentami w domu. Hospicja bardzo różnią się od szpitali, są mniejsze i cichsze, a ich celem jest zapewnienie opieki dostosowanej indywidualnie do sytuacji każdej osoby.

## Dom opieki

Jeśli będziesz potrzebować opieki przez kilka miesięcy, możesz wybrać opiekę w domu opieki lub domu pomocy społecznej. Usługi domu opieki zazwyczaj podlegają opłacie, która zależeć będzie od twojej sytuacji finansowej. Rada Lokalna (Local Council) lub Opieka Społeczna (Social Services) mogą wyjaśnić Ci różne rodzaje domów opieki.

## Szpital

Jeśli przebywałeś/aś w szpitalu kilka razy w ciągu ostatnich kilku miesięcy, możesz chcieć tam wrócić, gdy będziesz potrzebować opieki pielęgniarstwa w pełnym wymiarze. Wiele osób umiera w szpitalu, a jeśli masz bardzo złożone schorzenia, może to być dla ciebie najlepsze miejsce, chociaż może nie okazać się najspokojniejsze.

Jeśli przebywasz w szpitalu, zespół opieki paliatywnej może zaangażować się w opiekę nad Tobą. Mogą pomóc w radzeniu sobie z objawami i zaoferować wsparcie emocjonalne Tobie i Twojej rodzinie.

# Rzeczy do zrobienia przed śmiercią

## 1. Sporządzić testament

Spisanie testamentu pozwala zaplanować, co stanie się z twoimi pieniędzmi i majątkiem po śmierci. Możesz również poinformować innych o swoich życzeniach pogrzebowych. Jeśli umrzesz bez testamentu, Twój majątek zostanie przydzielony zgodnie z ustalonymi zasadami, a nie zgodnie z Twoimi życzeniami. Możesz samodzielnie rozpocząć pisanie testamentu, korzystając z broszur i pakietów dostępnych w bankach, sklepach i supermarketach



## 2. Przygotuj plan pogrzebu

Dostępnych jest wiele różnych opcji pogrzebu. Możesz nawet dokonać ustaleń z dużym wyprzedzeniem z pomocą dyrektora zakładu pogrzebowego. Jeśli dokonasz jasnych wyborów, ułatwi to Twojej rodzinie planowanie i organizację.



## 3. Planowanie opieki w przyszłości oraz wsparcie

Może nadejść czas, kiedy nie będziesz w stanie samodzielnie podejmować decyzji lub łatwo się komunikować. Możesz już teraz z wyprzedzeniem zaplanować swoją przyszłą opiekę i poinformować innych, co jest dla Ciebie ważne. Plan może obejmować:

- życzenia dotyczące Twojej opieki
- wcześniejsze decyzje o odmowie leczenia
- pełnomocnictwo.



## 4. Uporządkuj swoje finanse i długi

Myśląc o przyszłości, Ty lub twoja rodzina możecie mieć obawy dotyczące dochodów, dodatkowych kosztów i zarządzania finansami.

### 4a. Zarządzanie długami

Wszystko, co zostawiasz po śmierci, nazywane jest spadkiem. Składa się na niego wszystko co posiadasz, w tym również długi. Obejmuje to pieniądze, majątek i dobytek, oraz Twój udział we wszystkim, co posiadasz wspólnie z kimś innym.

Suma Twoich niespłaconych długów odejmowana jest od wartości twojego majątku.

**4b. Poproszenie kogoś innego o kierowanie twoimi sprawami**  
Pełnomocnictwo daje jednej lub kilku osobom uprawnienia do zarządzania Twoimi finansami, jeśli Ty nie możesz. Ustanowienie tego, zanim nie będziesz w stanie samodzielnie podejmować decyzji, da Ci większą kontrolę nad tym, co stanie się w przyszłości. Istnieją inne sposoby w jakie ktoś, komu ufasz, może pomóc, jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie zarządzać swoimi sprawami finansowymi, takie jak założenie wspólnego konta bankowego lub zlecenie osoby trzeciej. Niezależnie od tego, którą opcję wybierzesz, powinieneś poprosić kogoś, komu całkowicie ufasz. Powinieneś także upewnić się, że nie mają nic przeciwko. Jeśli nie masz pewności, co byłoby najlepsze w Twojej sytuacji, pomocne mogą być poradniki finansowe Macmillan. Można do nich zadzwonić bezpłatnie pod numer 0808 808 00 00. Citizens Advice oferuje również infolinię. Możesz zadzwonić pod numer 0800 144 8848.



## 5. Zastanów się nad dawstwem organów

Zmieniło się prawo, dzięki czemu więcej osób może skorzystać z oddanych narządów. Upewnij się, że Twoi bliscy znają Twoją decyzję. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z NHS Blood and Transplant: [www.organdonation.nhs.uk](http://www.organdonation.nhs.uk)



## 6. Zarządzaj swoim dziedzictwem cyfrowym

Biorąc pod uwagę, jak duża część naszego życia toczy się teraz w internecie, warto poświęcić trochę czasu na zrozumienie zasad i procesów dotyczących zarządzania Twoimi kontami i treściami w każdej z witryn cyfrowych lub urządzeń, z których korzystasz, lub które posiadasz.



## 7. Upewnij się, że twoi bliscy znają twoje plany

Zastanów się nad omówieniem swoich planów z bliskimi i daj im możliwość wyrażenia opinii, zwłaszcza jeśli mają spełnić Twoje życzenia po śmierci. Jeśli masz ważne dokumenty lub notatki dotyczące Twojej opieki, spadku lub pogrzebu, przechowuj je w bezpiecznym miejscu i poinformuj bliskich o tym gdzie się znajdują.

