

## Khi có người qua đời trong bệnh viện

Ban quản lý và nhân viên Eastern Health xin chân thành chia buồn với quý vị vào lúc này. Nhân viên Eastern Health sẽ cố gắng hết sức giúp quý vị hiểu diễn tiến sau khi có người qua đời trong bệnh viện và những gì quý vị có thể sẽ cần phải làm để thu xếp những việc thích hợp cho quý vị hoặc người quá cố vì chúng tôi biết có rất nhiều nền văn hóa, tín ngưỡng và tập tục và niềm tin truyền thống khác nhau liên quan đến cái chết.

Mục đích của thông tin này là hướng dẫn quý vị về:

- Một số câu hỏi khi có người qua đời trong bệnh viện.
- Những cảm xúc khi có người qua đời.
- Các dịch vụ trợ giúp trong cộng đồng
- Danh sách các vấn đề thiết thực quý vị có khi cần phải lo toan.




### **THÔNG DỊCH VIÊN - Cách thức quý vị có thể liên lạc với chúng tôi từ nhà mình:**

Nếu không thạo tiếng Anh nhưng muốn liên lạc với chúng tôi, quý vị có thể sử dụng dịch vụ thông dịch qua điện thoại - **hãy gọi số 131450**.

Trước tiên, nhân viên trả lời điện thoại sẽ nói bằng tiếng Anh và quý vị cần phải làm theo những bước dưới đây:

Báo cho nhân viên biết quý vị nói ngôn ngữ gì, rồi đợi máy. Quý vị sẽ được nối đường dây với thông dịch viên nói ngôn ngữ của mình, sau đó quý vị nói cho biết số điện thoại quý vị muốn gọi tới

Nếu biết tên của người quý vị muốn tiếp xúc, quý vị nói cho họ biết. Đợi máy cho đến khi được nối đường dây và thông dịch viên sẽ giúp quý vị. Thông thường, quý vị không\* phải trả chi phí dịch vụ thông ngôn viên.

Đây là dịch vụ miễn phí\* dành cho tất cả tổ chức do Chính phủ tài trợ có dấu hiệu 

## Chi tiết liên lạc với Eastern Health:

Eastern Health: bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội, giáo sĩ và nhân viên chăm sóc tâm linh túc trực để giải đáp thắc mắc cho quý vị, cho quý vị biết thông tin và trợ giúp quý vị trong thời gian này. Xin quý vị liên lạc với các nhân viên trong khoảng thời gian từ **thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều**. Hãy nhờ nhân viên tiếp tân nối đường dây của quý vị với bộ phận hoặc nhân viên quý vị muốn tiếp xúc. Có khi quý vị cần phải nhắn tin lại cùng với chi tiết liên lạc của quý vị, nếu họ bị bận.

### ***Trong những ngày cuối tuần số nhân viên trợ giúp sẽ giảm đi.***

Angliss Hospital	ĐT: (03) 9764 6111
Box Hill Hospital	ĐT: (03) 9895 3333
Healesville Hospital	ĐT: (03) 5962 4300
Maroondah Hospital	ĐT: (03) 9871 3333
Peter James Centre	ĐT: (03) 9881 1888
Wantirna Health	ĐT: (03) 9955 1200
Yarra Ranges Health	ĐT: (03) 9091 8888
Yarra Valley Community Health Service	ĐT: 1300 130 381

 Tất cả bệnh viện trên.

## Những gì xảy ra tiếp theo?

### **Nhìn mặt người quá cố trong bệnh viện**

Nhìn mặt người quá cố là quyết định riêng. Điều quan trọng quý vị cần nhớ là nhân viên bệnh viện hoặc nhà quản sẵn sàng trợ giúp quý vị trong quá trình này.

Đối với một số người, nhìn mặt người quá cố là một phần quan trọng trong quá trình làm vơi đi nỗi đau buồn. Quý vị có thể thu xếp để được nhìn mặt người quá cố trong khi họ vẫn còn trong bệnh viện. Quý vị hãy thảo luận ý nguyện của quý vị với nhân viên và cho họ biết nếu quý vị đang đợi người thân đến. Vì phòng ốc trong các bệnh viện không rộng rãi, do đó, nếu việc nhìn mặt người quá cố được tổ chức tại nhà quản thì tốt hơn.

Người quá cố sẽ được giữ tại bệnh viện cho đến khi quý vị tìm được nhà quản và cho phép họ đưa người nhà đến nhà quản theo ý quý vị.

### **Nhìn mặt người quá cố tại nhà quản**

Quý vị cũng có thể thu xếp với nhà quản để có dịp nhìn mặt người quá cố. Có khi quý vị phải trả chi phí cho việc này. Nhìn mặt người quá cố là dịp để



thân nhân hoặc bạn bè không thể đến bệnh viện vào lúc người nhà quý vị qua đời từ biệt người quá cố lần cuối. Nhìn mặt người quá cố cũng có thể là điều rất quan trọng nếu người quá cố sẽ được đưa đến tiểu bang khác hoặc nước ngoài để mai táng, hỏa táng hoặc an táng.

### **Liên lạc với nhà quàn**

Eastern Health không thể giới thiệu nhà quàn nào hết. Người quá cố có khi đã sắp xếp tang lễ của họ trước khi qua đời hoặc đã nói cho gia đình hoặc người bạn thân biết ý nguyện hay đã ghi trong di chúc của họ - hãy thảo luận về quyết định này với gia đình hoặc bạn bè. Hãy tìm nhà quàn trong niên giám điện thoại địa phương hoặc hỏi nhân viên bệnh viện xin danh sách nhà quàn.

### **Tang lễ đã trả tiền trước**

Trước khi mời nhà quàn, quý vị nên kiểm tra xem người quá cố có để lại giấy tờ gì cho thấy họ đã trả tiền trước cho một công ty nào đó lo tang lễ cho họ hay không, kể cả quyết định về mai táng, hỏa táng hay an táng.

Giá cả và dịch vụ giữa các nhà quàn có khi khác nhau và chúng tôi khuyên quý vị nên nói chuyện với và so sánh một vài công ty khác nhau trước khi đưa ra quyết định cuối cùng để bảo đảm ý nguyện của quý vị sẽ được đáp ứng và quý vị biết mình phải trả những chi phí nào.

Có một số người được trợ giúp tài chính cho chi phí tang lễ.

### **Quyết định và lựa chọn**

Nhà quàn quý vị đã chọn sẽ gặp quý vị để thảo luận về ý muốn của quý vị đối với việc mai táng, hỏa táng hay an táng người quá cố. Ngoài ra quý vị còn có thể lựa chọn tang lễ, lễ tưởng niệm, lễ truy niệm, hoặc nghi lễ khác theo ý muốn, phong tục văn hóa, tôn giáo, tâm linh hay truyền thống của quý vị.

Trong một số trường hợp, có khi gia đình muốn đưa người quá cố đến thị trấn, tiểu bang khác hoặc nước ngoài để mai táng, hỏa táng hoặc an táng. Quý vị cần phải thảo luận điều này với nhà quàn càng sớm càng tốt.

Về pháp lý, quý vị không bắt buộc phải tổ chức bất cứ thủ tục hoặc nghi lễ nào hết. Yêu cầu pháp lý duy nhất mà quý vị phải tuân theo là thu xếp việc mai táng, an táng hoặc hỏa táng người quá cố tại nghĩa trang hay nhà hỏa táng hợp lệ.

## **Tập tục hay truyền thống đặc biệt**

Xin quý vị báo cho nhân viên biết càng sớm càng tốt nếu có bất kỳ nhu cầu cụ thể nào, kể cả về tập tục văn hóa, tôn giáo, tâm linh hay truyền thống mà quý vị muốn thực hiện trong khi người thân đang được chăm sóc tại Eastern Health.

## **Chăm sóc tâm linh**

Tại mỗi bệnh viện đều có nhân viên chăm sóc tâm linh và có thể giúp quý vị thu xếp bất kỳ nhu cầu cụ thể nào về tín ngưỡng hoặc nghi lễ theo ý quý vị, kể cả liên lạc với bất kỳ đại diện tôn giáo hay tín ngưỡng đặc biệt nào của quý vị hoặc mượn kinh sách.

Nhân viên chăm sóc tâm linh phục vụ tất cả mọi người dù họ theo tôn giáo cụ thể nào, hoặc nếu họ chỉ đơn giản muốn có một người nào đó để nói chuyện. Hãy liên lạc với nhân viên chăm sóc tâm linh nếu quý vị muốn nói chuyện với họ.

Tại mỗi bệnh viện cũng có một nơi gọi là Sacred Space dành cho người ta cầu nguyện hay tĩnh tâm.

## **Đưa người thân ra khỏi Eastern Health**

Một khi quý vị đã quyết định chọn sử dụng dịch vụ của một nhà quàn nào đó, người quá cố sẽ được đưa đến nhà quàn theo ý quý vị.

Nếu sẽ làm cuộc khám nghiệm tử thi đối với người quá cố, có khi quý vị phải đợi một thời gian rồi người quá cố mới được đưa đến nhà quàn. Một lý do khác khiến quý vị có thể phải đợi là khi Thẩm phán Pháp y (State Coroner) cần phải thi hành nhiệm vụ.

## **Giấy chứng tử**

Đội ngũ y tế điều trị sẽ cấp giấy chứng tử. Sau đó, nhân viên bệnh viện sẽ gửi giấy chứng nhận này tới nhà quàn. Nhà quàn sẽ nộp cho Sở Đăng bạ Khai sinh, Khai tử và Hôn thú. Cơ quan này sẽ gửi bản sao đã công chứng đến người chịu trách nhiệm. Nếu cần bản sao giấy chứng tử gấp, xin quý vị nói chuyện với nhà quàn.

## **Hiển tặng bộ phận hoặc mô cơ thể**


Có khi Nhân viên Eastern Health sẽ yêu cầu quý vị cân nhắc việc hiến tặng bộ phận hoặc mô cơ thể.

Thủ tục này đòi hỏi quý vị ưng thuận bằng văn bản cho phép lấy bộ phận



hoặc mô cơ thể cụ thể từ người quá cố và sau đó sử dụng để cấy ghép cho người bị bệnh nặng nhằm mục đích giúp họ khỏe hơn và trong một số trường hợp, cứu được mạng sống của họ. Trong một số trường hợp, người quá cố có thể đã để lại lời dặn rằng họ muốn hiến tặng bộ phận hoặc mô cơ thể, và nhân viên sẽ yêu cầu quý vị ửng thuận để tán thành điều đó. Nhân viên cũng sẽ kiểm tra xem người quá cố có để lại bất kỳ giấy tờ nào tỏ ý **không** muốn hiến tặng bộ phận hoặc mô cơ thể, như vậy ý nguyện của người quá cố bảo đảm sẽ được tôn trọng.

Nếu quý vị phản đối việc này vì bất kỳ lý do tôn giáo hoặc văn hóa nào, xin quý vị báo cho nhân viên biết ngay lập tức.

Quý vị có thể đọc thêm thông tin tại trang mạng Donate life (Hiến tặng Sự sống) [www.donatelife.org](http://www.donatelife.org) của Cơ quan Cấy ghép & Hiến tặng Bộ phận & Mô Cơ thể Úc Châu. 

### **Khám nghiệm tử thi**

Khám nghiệm tử thi có hai dạng khác nhau:

- Khám nghiệm tử thi không liên quan đến pháp y: thực hiện tại bệnh viện
- Khám nghiệm tử thi liên quan đến pháp y: một phần trong quá trình điều tra của Thẩm phán Pháp y (State Coroner)

### **Khám nghiệm tử thi không liên quan đến pháp y**

Có khi Nhân viên y tế Eastern Health sẽ yêu cầu quý vị ửng thuận cho họ khám nghiệm tử thi người quá cố. Điều rất quan trọng là quý vị báo cho nhân viên biết nếu quý vị phản đối việc này hoặc lo ngại về phong tục văn hóa đặc biệt đối với người quá cố. Nhờ cuộc khám nghiệm này, nhân viên có thể dễ tìm ra nguyên do vì sao người nhà quý vị qua đời, đặc biệt nếu cái chết xảy ra bất ngờ. Thông thường, người thân trong gia đình cũng muốn biết nguyên do. Trước khi đưa ra quyết định, nhân viên sẽ thảo luận về những gì sẽ xảy ra cho quý vị hiểu và tại sao đó là điều hữu ích. Chúng tôi khuyến khích quý vị đặt bất kỳ câu hỏi nào để hiểu rõ những gì quý vị chưa hiểu rõ hoặc nếu quý vị muốn thêm thông tin.

Bản sao báo cáo khám nghiệm tử thi sẽ được gửi đến toán điều trị người quá cố. Bác sĩ gia đình của quý vị cũng có thể hỏi xin một bản báo cáo này. Gia đình có thể hỏi toán điều trị hoặc bác sĩ gia đình xin bản báo cáo này. Báo cáo này có khi phải mất đến 4 tuần để mới hoàn tất và trong một số trường hợp cần phải phân tích chuyên khoa hơn, thời gian báo cáo chính thức sẽ hoàn tất có thể phải lâu hơn.

## **Thẩm phán Pháp y Tiểu bang Victoria thi hành nhiệm vụ**

Thẩm phán Pháp y sẽ thi hành nhiệm vụ khi cần phải xem xét bệnh sử của người đó và tình huống khi họ qua đời. Thông thường, Thẩm phán Pháp y sẽ gọi điện thoại cho bệnh viện là xong. thỉnh thoảng, người quá cố sẽ cần phải được đưa thẳng từ bệnh viện đến Tòa án Pháp y (Coroner's Court) ở Southbank, Melbourne để xem xét kỹ hơn.

Về mặt pháp lý, Thẩm phán Pháp y phải thi hành nhiệm vụ khi:

- Có người bị chết bất ngờ hoặc có liên quan đến tai nạn, thương tích hoặc bị chết một cách không tự nhiên
- Có người bị chết mà trước đó họ bị Cảnh sát giam giữ
- Có người bị chết đột ngột trong lúc đang làm thủ thuật y khoa
- Bác sĩ không thể ký giấy chứng tử ghi nguyên nhân cái chết
- Không biết danh tính của người chết
- Người đang được Bộ Dịch vụ Nhân sinh chăm sóc
- Người là bệnh nhân không tự nguyện theo quy định trong Đạo luật Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Act)

Trong trường hợp cái chết của một người nào đó có thể cần phải dính dáng đến Thẩm phán Pháp y, bác sĩ Eastern Health sẽ tham khảo ý kiến thẳng với Văn phòng Thẩm phán Pháp y, và sau đó tham khảo ý kiến với gia đình. Gia đình người quá cố cũng có thể hỏi thăm Văn phòng Thẩm phán Pháp y nếu có bất kỳ mối lo ngại nào.

Coroner's Service Centre 

(Trung tâm Dịch vụ Thẩm phán Pháp y)

ĐT (03) 9684 4444

Gọi trong nước: 1800 136 852 (gọi miễn phí)

[www.coronerscourt.vic.gov.au](http://www.coronerscourt.vic.gov.au)

Theo luật, Thẩm phán Pháp y phải báo cáo:

- Tên của người quá cố
- Lý do khiến họ bị chết
- Chi tiết cần thiết để chính thức khai tử cho người này

## **Thủ tục xem xét của Thẩm phán Pháp y**

Khi xem xét tình huống cái chết của một người nào đó, có khi cần phải làm cuộc khám nghiệm tử thi hoặc xét nghiệm bệnh lý. Quý vị phải báo cho nhân viên Eastern Health biết nếu không muốn cho khám nghiệm tử thi người quá cố. Sau đó, nhân viên có thể báo cho Thẩm phán Pháp y biết ý

muốn của quý vị để họ cân nhắc.

Tùy theo tình huống cái chết của một người nào đó, có khi cũng cần có báo cáo chuyên môn của chuyên gia như Cảnh sát, bác sĩ, đội cứu hỏa và báo cáo của các nhân chứng trong cái chết của người đó. Chỉ có một số ít trường hợp tử vong là có liên quan đến cuộc điều tra chính thức (đây là phiên tòa) để xem xét tất cả bằng chứng và báo cáo.

Hầu hết cuộc điều tra liên quan đến người bị chết vì nguyên nhân khác thường. Việc Thẩm phán Pháp y thi hành nhiệm vụ không có nghĩa là có người nào đó đã làm điều gì sai hoặc có bất cứ điều gì mà người thân trong gia đình phải lo lắng.

Tòa án Pháp y có danh sách dịch vụ trợ giúp dành cho cá nhân hoặc gia đình liên quan trong thủ tục này. Quý vị có thể tìm danh sách này trong tài liệu về Tòa án Pháp y mà nhân viên Eastern Health, Cảnh sát hoặc Tòa án Pháp y có thể tìm cho quý vị.

### **Bị trì hoãn đối với việc thu xếp tang lễ**

Việc quý vị được đưa người quá cố ra khỏi bệnh viện để lo hậu sự có thể bị trì hoãn hơn 24 giờ nếu Thẩm phán Pháp y cần thi hành nhiệm vụ. Khi Thẩm phán Pháp y đã hoàn thành nhiệm vụ, nhà quản có thể đưa thẳng người quá cố từ Văn phòng Thẩm phán Pháp y đến nhà quản cho quý vị.

Hãy báo cho nhân viên Eastern Health biết để họ chuyển lời lại cho Thẩm phán Pháp y nếu quý vị cần phải lo hậu sự trong vòng khoảng thời gian nhất định.

### **Vấn đề thiết thực**

Quý vị có thể nhờ người khác, có lẽ là người bạn tin cậy hoặc người thân giúp quý vị. Có một số người thấy tự lo những việc thiết thực là điều có ích. Điều quan trọng là quý vị làm những gì mình cảm thấy phù hợp. Đừng ngại nhờ người khác giúp vì có nhiều người muốn giúp quý vị vào lúc này, nhưng không biết nên giúp thế nào.

### **Di chúc**

Điều quan trọng là tìm di chúc của người quá cố, lời dặn cuối cùng hoặc bất kỳ văn bản pháp luật nào khác. Trong di chúc hoặc lời dặn cuối cùng có khi ghi rõ ý muốn của người quá cố về tang lễ và mai táng, hỏa táng hoặc an táng. Một giấy tờ quan trọng khác có thể hiện hữu là thỏa thuận hay các thỏa thuận tang lễ đã trả tiền trước với một nghĩa trang nào đó.

Muốn có người làm cố vấn pháp lý về di chúc và lời dặn cuối cùng, xin quý vị liên lạc với nơi nào dưới đây cũng được:

- The Victorian State Trustees   
Đt (03) 9667 6444  
[www.statetrustees.com.au](http://www.statetrustees.com.au)
- The Victorian Legal Aid Commission   
Đt (03) 9269 0234 hoặc 677 402 (người gọi ở vùng nông thôn)  
[www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au)
- Luật sư tư của người quá cố, hoặc luật sư của quý vị - quý vị hãy tìm chi tiết liên lạc trong niên giám điện thoại địa phương.

### **Chứng thực di chúc**

Văn phòng Chứng thực Di chúc (Probate Office) trực thuộc Tòa Thượng thẩm (Supreme Court). Văn phòng này chính thức công nhận Chấp hành viên (Executor), người có thẩm quyền phân chia di sản. Nếu người quá cố không để lại di chúc, Văn phòng Chứng thực Di chúc sẽ chỉ định một Chấp hành viên (thường là người thân trực hệ) chịu trách nhiệm cho di sản. Văn phòng Chứng thực Di chúc sẽ hướng dẫn quý vị những việc cần phải làm. Có khi luật sư hoặc Công ty Ủy thác (Trustee Company) sẽ được chỉ định để trợ giúp Chấp hành viên thi hành nhiệm vụ.

The Probate Office   
(Văn phòng Chứng thực Di chúc)  
Đt (03) 9603 9296

### **Trợ giúp đối với tang lễ**

Bất kỳ người nào không đủ khả năng chi trả cho phí tổn đám tang thương mại có khi sẽ được lãnh Trợ cấp Tang chế (Bereavement Assistance). Nếu cần có người giúp quý vị thêm về điều này, xin quý vị nói chuyện với nhân viên xã hội tại bệnh viện.


Đt (03) 9564 7778  
[www.bereavementassistance.org.au](http://www.bereavementassistance.org.au)

### **Trợ giúp tài chính**

Lo làm đám tang có khi tốn kém rất nhiều và một số người hội đủ điều kiện lãnh trợ cấp tài chính do Centrelink cấp.







Muốn biết mình hội đủ điều kiện được lãnh bất kỳ trợ cấp tài chính nào hay không, xin quý vị liên lạc với Văn phòng Centrelink trong khu vực quý vị cư ngụ. 








[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)

### **Thông báo cho những ai - Danh sách kiểm tra**

Khi có người qua đời, có khi quý vị cần phải thông báo cho một số người và tổ chức biết. Quý vị có thể cần phải sửa đổi chi tiết trương mục đứng tên chung sang tên của quý vị, nếu người phối ngẫu hoặc người bạn đời của quý vị qua đời.

Dưới đây là danh sách mẫu:

- người thân trong gia đình, bà con, bạn bè và đồng nghiệp
- Người đã được chỉ định làm Chấp hành viên di chúc
- Luật Sư
- Bác sĩ, nha sĩ và nhân viên y tế thường lệ của người quá cố
- Tổ chức tài chính (ngân hàng, building societies, quỹ hưu bổng).
- Đại diện tôn giáo hay nhà thờ/giáo đường Hồi giáo v.v. nơi người quá cố lui tới
- Medicare  và công ty bảo hiểm sức khỏe
- Công ty bảo hiểm (nhân thọ, nhà, xe hơi, v.v.)
- Hãng sở/chủ nhân - của cả người quá cố lẫn của quý vị, nếu quý vị muốn xin phép nghỉ làm.
-  Centrelink—Nếu người quá cố lãnh tiền cấp dưỡng.  
Ngoài ra, người phối ngẫu hay người chăm sóc có khi hội đủ điều kiện được lãnh Trợ cấp Tang chế (Bereavement Assistance) đến 14 tuần sau khi người kia qua đời. Quý vị cũng cần phải báo cho họ biết nếu quý vị đang lãnh trợ cấp / phụ cấp người chăm sóc  
Centrelink Đt 13 23 00  
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)

-  Bộ Cựu Chiến binh Sự vụ (DVA)  
(Nếu người quá cố lãnh tiền cấp dưỡng DVA)  
ĐT (03) 9284 6000  
[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)
- Chủ nhà, nếu người quá cố ở nhà thuê
-  Dịch vụ trợ giúp của Chính quyền địa phương hoặc các dịch vụ trợ giúp của hội đồng thành phố (nếu người quá cố được hưởng dịch vụ chăm sóc tại nhà và / hoặc bữa ăn giao tận nhà (Meals on Wheels))
-  Các bệnh viện khác hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe từng chăm sóc người quá cố, ví dụ như khoa ghép bộ phận
-  Sở Thuế Úc
-  Văn phòng bầu cử - Liên bang và Tiểu bang
-  RACV, xe cứu thương, Vic Roads  
ví dụ như hủy bằng lái xe và đổi hay hủy đăng bộ xe
- Câu lạc bộ hoặc Hiệp hội, ví dụ như nhóm thể thao hoặc xã hội
- Bưu điện và dịch vụ công cộng ví dụ thư viện
-  Công ty tiện ích sinh hoạt, ví dụ như cắt ga, nước, điện, điện thoại hoặc đổi chi tiết làm hóa đơn

## Am hiểu nỗi đau buồn

### Biểu hiện và cảm xúc khác nhau

Sau khi có người qua đời, chúng ta cảm thấy đau buồn là chuyện bình thường và chúng ta có thể có những cảm xúc khác nhau. Chúng ta có thể có phản ứng khác nhau về thể chất, tình cảm và tâm lý bao gồm cả bị sốc, buồn rầu, giận dữ, cảm giác trống trải, sợ hãi, tuyệt vọng, cô đơn, cảm giác tội lỗi, tê dại, buồn nôn và trầm cảm.

Đau buồn cũng có thể bao gồm cả cảm giác nhẹ nhõm, đặc biệt là khi người quá cố có lẽ đã bị bệnh một thời gian, hoặc giữa quý vị hay người thân và người quá cố có thể đã không thuận thảo. Đối với một số người họ

có thể cảm thấy như thể giới của họ đã dừng lại. Hoặc quý vị có thể không cảm thấy gì hết và tiếp tục với cuộc sống của mình như thường lệ.

Chúng ta biểu hiện hay cảm thấy đau buồn khác nhau và không có cách nào đúng hay sai. Cá nhân trong một gia đình, đồng nghiệp và bạn bè cũng có thể biểu hiện hay cảm thấy đau buồn khác với người xung quanh.

Điều quan trọng cần nhớ rằng nếu quý vị cảm thấy đau buồn quá đỗi, trong cộng đồng có nhân viên tư vấn chuyên nghiệp có thể giúp quý vị, họ có thể giúp quý vị trong thời gian này. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ, nhân viên tư vấn hoặc y sĩ nếu quý vị cảm thấy lo ngại về nỗi đau buồn của mình hoặc cảm thấy quý vị đang bị những triệu chứng về thể chất hay thay đổi về thể chất.

### **Tiếp tục sống cùng với nỗi đau buồn**

Cách quý vị trải qua nỗi đau buồn hoàn toàn là cá nhân. Một số người thích:

- Dành thời giờ sum vầy với gia đình và bạn bè, trong khi người khác lại không thích như vậy.
- Thực hiện tập tục nhất định, kể cả bữa ăn đặc biệt, nghi lễ, thăm nghĩa trang hoặc những nơi có ý nghĩa đặc biệt. Người khác có khi lại muốn quay trở lại thăm những nơi đặc biệt mà họ đã chia sẻ với người quá cố.
- Đi làm lại hoặc sinh hoạt bình thường trở lại, trong khi người khác cần thêm thời gian đi hoặc từ từ đi làm lại hoặc sinh hoạt bình thường trở lại.
- Thổ lộ cảm xúc của mình với một người tin cậy: người bạn, người thân, đồng nghiệp, lãnh đạo tôn giáo / tâm linh, nhân viên tư vấn. Người khác có thể thích dành thời giờ viết bài hơn là nói chuyện với bất cứ ai.
- Khóc - đây là cách để cơ thể làm vơi đi nỗi buồn và nỗi đau. Nếu thuộc dạng này, quý vị nên tìm một nơi quý vị cảm thấy an toàn để thổ lộ cảm xúc và để cho cảm xúc trào dâng. Người khác có khi không thể khóc được.

Điều quan trọng là phải nhớ rằng những gì có ích cho quý vị có khi lại không giống như vậy với người xung quanh quý vị. Ngay cả người gần gũi với quý vị có khi cũng không biết ứng phó thế nào với cảm xúc của quý vị. Nếu được, hãy cố gắng nói với người xung quanh biết khi quý vị cần họ làm điều gì. Quý vị có thể suy nghĩ về những điều này cận kề hơn một khi nỗi đau buồn sâu sắc đã dịu bớt và quý vị có thể chắc chắn những quyết

định quý vị đưa ra là phù hợp với mình. Những gì quý vị cảm thấy đúng vào một thời điểm nào đó có khi lại không đúng vào một thời điểm khác.

Hãy kiên nhẫn với nỗi đau buồn của quý vị vì thời gian cần thiết đối với mỗi người mỗi khác. Đối với một số người nỗi đau buồn không bao giờ nguôi hẳn nhưng dần dần sẽ nguôi ngoai. Khi mức độ đau buồn giảm đi, quý vị sẽ dễ chú trọng đến những kỷ niệm đặc biệt đẹp hơn và làm lại cuộc đời.

Cố gắng đừng cảm thấy phải đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào, chẳng hạn như bán nhà, bỏ việc, hoặc thải bỏ đồ đạc hay vật lưu niệm của người quá cố.

### **Trợ giúp trẻ em**

Cách giúp trẻ em với nỗi đau buồn và bày tỏ cảm xúc của mỗi nền văn hóa, truyền thống và gia đình mỗi khác. Nếu phù hợp với truyền thống cụ thể của quý vị, hãy thử giúp trẻ em chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc và tham dự bất kỳ dịp lễ lạc tưởng nhớ hoặc tôn kính người quá cố nào.

### **Chết có nghĩa là gì?**

Tùy thuộc vào độ tuổi, trẻ em bày tỏ nỗi đau buồn khác với người lớn. Điều này có thể bao gồm việc các em hỏi rất nhiều điều về người quá cố:

- Người quá cố giờ đây ở đâu?
- Những gì đang xảy ra với người quá cố?
- Khi nào người quá cố sẽ trở về nhà?
- Người quá cố đang đi đâu?

Nếu chưa từng trải qua cái chết của thú cưng hoặc cái chết của người thân yêu, có khi trẻ em muốn biết chết là thế nào. Điều rất quan trọng là quý vị giải đáp thắc mắc của trẻ em càng trung thực càng tốt và phù hợp với độ tuổi. Nếu quý vị hoặc người thân trong gia đình ngại trả lời những câu hỏi này, quý vị hãy nhờ nhân viên bệnh viện, nhà quản hoặc nhân viên tư vấn giúp quý vị.

Câu trả lời mơ hồ, hoặc nói rằng người quá cố đã đi xa hoặc đi ngủ chỉ làm cho trẻ em thêm bối rối và đôi khi còn làm cho chúng buồn khổ hơn. Không biết một người nào đó đang ở đâu có thể khiến cho trẻ em càng khó tin người lớn khác vắng mặt sẽ trở lại như đã hứa. Đôi khi trẻ cảm thấy lo sợ rằng những người lớn này cũng có thể rời bỏ các em. Các em cần được trấn an rằng điều này sẽ không xảy ra và các em sẽ tiếp tục được chăm sóc và yêu thương.

Trẻ em cũng có thể tự hỏi khi nào người quá cố sẽ trở lại, một số em nghĩ chắc các em làm điều gì đó sai vì trước đến giờ vẫn luôn giao tiếp và bây giờ không liên lạc gì nữa.

### **Trẻ em biểu lộ nỗi đau buồn**

Trẻ em thường trải qua nỗi đau buồn khác với người lớn như biểu lộ cảm xúc bằng những hành vi như lo sợ khi chia tay, ăn không ngon, mơ mộng vào ban ngày, đổi tính phá phách. Một số trẻ em có thể làm ra vẻ như không bị cái chết của một người thân yêu ảnh hưởng. Không muốn tiếp xúc với người khác hoặc chẳng buồn tham gia sinh hoạt cũng có thể là những dạng phản ứng khác. Trẻ em cần phải có cơ hội để biểu hiện cảm xúc theo những cách an toàn và ở nơi các em cảm thấy an tâm.

Đôi khi đứa trẻ có vẻ như không bị cái chết của một người quen ảnh hưởng và có khi biểu hiện cảm xúc khác thường, kể cả chơi đùa hay cười lớn tiếng trong đám tang hoặc nhanh chóng trở lại với những sinh hoạt 'bình thường'. Như vậy không có nghĩa là các em không quan tâm mà điều đó có thể có nghĩa là các em cần phải quên đi rồi mới có thể đối phó với cảm xúc của các em. Nếu thấy trẻ em không buồn rầu hoặc quan tâm, người lớn không nên băn khoăn, trừ khi nhận thấy hành vi/thái độ của các em có những thay đổi bất thường hoặc họ cảm thấy lo lắng về hành vi/thái độ của các em.

Người chăm sóc trẻ em, chẳng hạn như thầy cô và nhân viên trường mầm non nên được cho biết về cái chết để họ có thể trợ giúp trẻ em một cách thích hợp và nhận ra bất kỳ thay đổi nào về hành vi có thể cần phải được giải quyết.

### **Cho trẻ em được nhìn mặt người quá cố**

Chúng ta nên cho trẻ em được nhìn mặt người quá cố, nếu đó là điều phù hợp với văn hóa của quý vị. Đôi khi trẻ em thích đặt vật gì đó vào quan tài. Nếu các em không thể tự làm điều này, quý vị có thể trao vật đó cho nhà quản để họ làm giùm.

Trẻ em nào có cơ hội nhìn mặt người quá cố trước khi đóng kín quan tài thường hiểu rõ hơn rằng người này không còn thở, nói chuyện, di chuyển. Sự hiểu biết này có thể làm cho các em dễ chấp nhận rằng người này đã chết và không còn sống bên trong cái hộp hoặc dưới đất vì điều đó có thể làm cho các em bị đau khổ rất nhiều.

### **Cho trẻ em dự đám tang**



Khi để cho trẻ em dự bất kỳ hình thức lễ lạc, nghi lễ hay thời khắc tưởng nhớ, các em có cơ hội cảm thấy gắn bó với những gì đang xảy ra. Tùy độ tuổi, quý vị có thể tạo cơ hội cho các em chia sẻ một câu chuyện hay vẽ một bức tranh cho thấy một cái gì đó quan trọng đối với các em về người quá cố. Ngay cả những nhiệm vụ đơn giản như phát tờ chương trình hay một số vật lưu niệm nào đó có thể đủ để cho các em tham gia.

Phần quan trọng nhất của bất kỳ sự tham gia nào là có mặt người lớn, người này sẽ giải đáp mọi thắc mắc của các em một cách trung thực và phù hợp độ tuổi. Người này cần phải giải thích cho các em hiểu những gì đang xảy ra và tại sao cũng như ý nghĩa của những điều khác nhau mà mọi người đang làm. Người này có thể là người thân trong gia đình hoặc bạn bè tin cậy.

Nếu quý vị muốn để cho trẻ em tham gia bất kỳ khía cạnh nào của việc chuẩn bị đám tang và cảm thấy không thể là người lớn hỗ trợ cho các em thì quý vị thu xếp để một người lớn nào khác cảm thấy thoải mái làm nhiệm vụ đó, hoặc thảo luận với nhà quàn.

## **Trợ giúp trong những tuần lễ tiếp theo**

### **Dịch vụ trợ giúp**

Dưới đây là chi tiết liên lạc của một số tổ chức trong cộng đồng. Những nơi này trợ giúp cá nhân khi có người thân yêu đã qua đời, họ có thể lắng nghe và giúp đỡ quý vị trong thời gian quý vị bị đau buồn:

### **NALAG (VIC)**

#### **National Association for Loss and Grief**

#### **(Hiệp hội Toàn quốc về Mất mát và Đau buồn)**

NALAG có thể cho quý vị biết chi tiết liên lạc của nhân viên tư vấn trong khu vực quý vị cư ngụ.

Đt 1800 100 023 (gọi miễn phí)

[www.nalagvic.org.au](http://www.nalagvic.org.au)

### **Grief Line**

#### **(Đường dây về Đau buồn)**

Dịch vụ Tư Vấn Tang chế qua Điện thoại 24 giờ (12 giờ trưa-3 giờ chiều)

Đt (03) 9935 7400

[www.griefline.org.au](http://www.griefline.org.au)

### **Australian Centre for Grief and Bereavement**


#### **(Trung tâm về Đau buồn và Tang chế Úc Châu)**




Dịch vụ Tư vấn Tang chế  
Đt (03) 9265 2100  
hoặc 1800 642 066 (gọi miễn phí)  
[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au)

**Road Trauma Support Team**  
**(Nhóm Trợ giúp Chấn thương Giao thông)**  
Nhóm Trợ giúp Tang quyền  
Đt - 1300 367 797 (gọi miễn phí)


**Eastern Region Community Health Centres**  
**(Trung tâm Y tế Cộng đồng Vùng phía Đông)**  
Có dịch vụ tư vấn chi phí thấp:


Trung tâm Y tế Cộng đồng Inner East   
Đt (03) 9818 6703  
[www.iechs.org.au](http://www.iechs.org.au)


Y tế Cộng đồng Eastern Access, (EACH)   
Đt (03) 9879 3933  
[www.each.com.au](http://www.each.com.au)

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Knox   
Đt (03) 9757 6200  
[www.kchs.org.au](http://www.kchs.org.au)

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Monash Link   
Đt 1300 552 509  
[www.monashlink.org.au](http://www.monashlink.org.au)

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Inspiro   
Đt (03) 9738 8801 (Lilydale)  
[www.inspiro.org.au](http://www.inspiro.org.au)

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Whitehorse   
Đt (03) 9890 2220  
[www.wchs.org.au](http://www.wchs.org.au)

Dịch vụ Y tế Cộng đồng Yarra Valley   
Đt 1300 130 381  
[www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs](http://www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs)



**Tổ chức Chăm sóc Xoa dịu, Chuyên viên Tâm lý,  
Nhân viên Xã hội và Nhân viên tư vấn**

Xem trong niên giám điện thoại địa phương hoặc hỏi nhân viên Eastern Health

**The Compassionate Friends-Bereaved Parents Centre **  
**(Trung tâm Cha mẹ Tang quyến-Bạn bè Nhân ái)**

Dành cho cha mẹ có con qua đời ở bất kỳ lứa tuổi nào, vì bất kỳ nguyên nhân nào.

ĐT (03) 9888 4944 hoặc 1800 641 091 (gọi miễn phí).

[www.compassionatefriendsvictoria.org.au](http://www.compassionatefriendsvictoria.org.au)

**SANDS: Trợ giúp về Tử sản và Trẻ Sơ sinh Tử vong (Victoria) **

Dịch vụ cho người bị cái chết của em bé ảnh hưởng.

ĐT 1300 072 637

[www.sandsvic.org.au](http://www.sandsvic.org.au)

**SIDS and Kids Victoria**

ĐT: 1300 308 307

[www.sidsandkidsvic.org](http://www.sidsandkidsvic.org)

**Sudden Infant Death Foundation **

**(Hiệp hội Trẻ Sơ Sinh Đột tử)**

Dịch vụ dành cho tất cả người bị ảnh hưởng vì cái chết bất ngờ và đột ngột

ĐT (03) 9822 9611

hoặc 1300 308 307 (gọi miễn phí).

**Cancer Council Victoria**

**(Hội đồng Bệnh Ung thư Victoria)**

ĐT 13 11 20

[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị liên lạc với Ban Nhân viên Xã hội tại bất kỳ cơ sở nào của Eastern Health.

**Tài liệu có sẵn**

Hãy hỏi nhân viên Eastern Health để họ chỉ cho quý vị bất kỳ tài liệu mới nào bằng ngôn ngữ của quý vị.



# GHI CHÚ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

