

## وقتی فردی در بیمارستان فوت می کند

مدیریت و کارمندان Eastern Health در این زمان صادقانه به شما تسلیت می گویند. کارمندان Eastern Health نهایت تلاش خود را خواهند کرد تا به شما کمک کنند بدانید بعد از آنکه فردی در بیمارستان فوت می کند چه اتفاقاتی می افتد و شما چه کارهایی را باید انجام بدهید که مناسب شما و متوفی است. آنها می دانند اعتقادات و رسوم فرهنگی، معنوی و سنتی بسیار متفاوتی در رابطه با مرگ وجود دارد.

- این اطلاعات بعنوان راهنمایی برای موارد زیر ارائه می شود:
- برخی سوالات مطرح شده در زمان فوت کردن فردی در بیمارستان.
  - عکس العمل های احساسی تجربه شده وقتی فردی فوت می کند.
  - خدمات حمایتی جامعه محلی.
  - فهرستی از مسائل و موضوعات سوومندی که ممکن است لازم باشد مورد پیگیری قرار گیرند.



### مترجمان همزمان - چگونه می توانید از منزل با ما تماس بگیرید:

چنانچه مکالمه به زبان انگلیسی برای شما دشوار است و می خواهید با ما تماس بگیرید، میتوانید از خدمات مترجمی همزمان تلفنی استفاده کنید - با شماره **131450** تماس بگیرید.

در ابتدا، اپراتوری که به زبان انگلیسی صحبت می کند تلفن را جواب می دهد و شما باید مراحل زیر را دنبال کنید:

- 1) زبانی که صحبت می کنید را به اپراتور بگویید و پای تلفن منتظر بمانید. ارتباط شما با مترجم همزمانی که به زبان شما صحبت می کند برقرار خواهد شد، آنگاه
- 2) شماره تلفنی که می خواهید با آن تماس بگیرید را ارائه دهید
- 3) چنانچه نام فردی که می خواهید با او صحبت کنید را می دانید، آن را نیز ارائه دهید
- 4) پای تلفن منتظر بمانید تا ارتباط شما برقرار شود و مترجم همزمان به شما کمک خواهد کرد. خدمات مترجمی همزمان معمولاً به صورت رایگان\* در اختیار شما قرار می گیرد.

این خدمات برای کلیه سازمان هایی که بودجه آنها توسط دولت تأمین می شود و نشان  را دارند رایگان\* است.

## ارتباطات شما در Eastern Health:

**Eastern Health:** پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، کشیشان و کارمندان مراقبت های معنوی برای پاسخگویی به سوالات شما، ارائه اطلاعات و حمایت از شما در این زمان موجود می باشند. شما می توانید از روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 5 عصر با کارمندان تماس بگیرید. از کارمندان بخش پذیرش بخواهید که ارتباط شما را با اداره یا کارمندی که می خواهید با او صحبت کنید برقرار کنند. چنانچه این افراد در دسترس نباشند، ممکن است مجبور شوید برای آنها پیغامی حاوی جزئیات تماس خود را بگذارید.

### در روزهای تعطیل آخر هفته تعداد کارمندان حامی معدود می باشد.

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

کلیه بیمارستان ها خدمات ترجمه همزمان رایگان ارائه می دهند.



### بعد چه اتفاقی می افتد؟

#### رویت متوفی در بیمارستان

رویت فردی که فوت کرده است تصمیمی بسیار شخصی است. مهم است که به یاد داشته باشید که کارمندان بیمارستان یا متصدیان کفن و دفن funeral directors برای حمایت از شما طی این مراحل موجود می باشند.

برای برخی از افراد رویت فردی که فوت کرده است بخش مهمی از فرآیند سوگواری است. ترتیبات رویت فردی که فوت کرده، در حالیکه همچنان در بیمارستان باشد، امکان پذیر است. نیازهای خود را با کارمندان در میان بگذارید و چنانچه منتظر رسیدن دیگر اعضای خانواده هستید، کارمندان را از این امر مطلع کنید. تسهیلات موجود در بیمارستان ها محدود است و ترجیح داده می شود رویت فردی که فوت کرده است در مرکز برگزاری مراسم تشییع و تدفین funeral home صورت گیرد.

فردی که فوت کرده است در بیمارستان می ماند تا شما متصدی کفن و دفنی را تعیین کنید و به او اجازه دهید فرد را به مرکز برگزاری مراسم تشییع و تدفین منتخب شما انتقال دهد.

### رویت متوفی در مرکز برگزاری مراسم تشییع و تدفین

متصدی کفن و دفن نیز می تواند ترتیبات رویت فردی که فوت کرده است را برای شما هماهنگ کند. درخواست جهت رویت متوفی ممکن است هزینه ای در برداشته باشد. رویت فردی که فوت کرده است به اعضای خانواده یا دوستانی که نمی توانستند در زمان فوت وی در بیمارستان باشند این فرصت را می دهد که آخرین خداحافظی ها را انجام دهند. رویت متوفی همچنین می تواند در صورتیکه که او برای تدفین، آتش سپاری (سوزاندن جسد) یا خاک سپاری به ایالتی دیگر یا خارج از کشور انتقال داده می شود بسیار مهم باشد.

### برقراری ارتباط با متصدیان کفن و دفن

Eastern Health نمی تواند به شما متصدی کفن و دفنی را توصیه کند. فردی که فوت کرده است ممکن است ترتیبات مراسم تشییع و تدفین خود را پیش از فوت کردن هماهنگ کرده باشد یا خواسته خود را به اعضای خانواده یا دوستی صمیمی یا از طریق وصیت نامه اعلام کرده باشد - این تصمیم وی را با خانواده یا دوستان خود در میان بگذارید. برای پیدا کردن یک متصدی کفن و دفن به راهنمای تلفن خدمات محلی خود مراجعه کنید یا با یکی از کارمندان بیمارستان جهت دریافت فهرستی از متصدیان کفن و دفن صحبت کنید.

### ترتیبات مراسم تشییع و تدفین پیش پرداخت شده

پیش از تعیین یک متصدی کفن و دفن، چک کنید که آیا فردی که فوت کرده است اوراقی که نشاندهنده آن باشد که ترتیبات مراسم تشییع و تدفین خود، از جمله تصمیمات خود در مورد تدفین، آتش سپاری یا خاک سپاری، را نزد شرکتی خاص پیش پرداخت کرده است یا خیر.

هزینه ها و خدمات ارائه شده توسط متصدیان کفن و دفن متغیر می باشند و به شما توصیه می کنیم پیش از تصمیمگیری نهایی با چندین شرکت متفاوت صحبت کنید و آنها را با هم مقایسه کنید، تا اطمینان حاصل شود نیازهای شما برآورده خواهند شد و شما هزینه هایی که با پرداخت آنها موافقت می کنید را درک می کنید.

برخی از افراد برای انجام مراسم تشییع و تدفین واجد شرایط دریافت کمک مالی می باشند.

### تصمیمات و گزینه ها

متصدی کفن و دفن منتخب شما با شما ملاقاتی خواهد داشت تا در مورد گزینه های تدفین، خاک سپاری یا آتش سپاری فردی که فوت کرده است با شما صحبت کند. شما همچنین می توانید انتخاب کنید که مراسم تشییع، تدفین یا یادبود، یا هرگونه مراسم یا عبادات و آئین های مذهبی دیگری را مطابق با نیازها، آداب فرهنگی، مذهبی، معنوی یا سنتی خود برگزار کنید.

در برخی از موارد، خانواده ها ممکن است بخواهند متوفی در حومه شهر، ایالتی دیگر یا خارج از کشور تدفین، آتش سپاری یا خاک سپاری شود. در اسرع وقت با متصدی کفن و دفن راجع به این مسئله صحبت کنید.

الزامات قانونی برای برگزاری مراسم یا عبادات و آئین های مذهبی خاص وجود ندارد. تنها التزام قانونی که شما باید آن را مراعات کنید، انجام هماهنگی های لازم برای تدفین، خاک سپاری یا آتش سپاری جسد متوفی بواسطه یک قبرستان یا آتش سپارگاه (مرده سوزخانه) معتبر است.

### آداب و رسوم ویژه

چنانچه هرگونه نیاز خاصی دارید، از جمله آداب و رسوم فرهنگی، مذهبی، معنوی یا سنتی، که مایلید در زمانی که متوفی تحت مراقبت Eastern Health است برگزار کنید، لطفاً کارمندان ما را در اسرع وقت مطلع کنید.

### مراقبت های معنوی

کارمندان مراقبت های معنوی در هر بیمارستان موجود می باشند و می توانند در هماهنگی کردن هرگونه نیاز معنوی یا عبادات و آئین های مذهبی خاص مورد نیازتان، از جمله تماس با نمایندگان خاص مذهبی یا دستیابی به کتب یا متون مذهبی تان، از شما حمایت کنند.

کارمندان مراقبت های معنوی برای همه افراد موجود می باشند، چه به دین خاصی ایمان داشته باشند، چه بخواهند فقط با کسی صحبت کنند. چنانچه مایل باشید با کارمندان مراقبت های معنوی صحبت کنید، با آنها تماس بگیرید.

هر بیمارستان همچنین مجهز به فضایی بنام Sacred Space است که می توانید در آنجا در خلوت فکر یا دعا کنید.

### انتقال مراقبت از Eastern Health

پس از تصمیمگیری در مورد بکار گرفتن خدمات متصدی کفن و دفنی خاص، آنها متوفی را به مرکز برگزاری مراسم تشییع و تدفین funeral home منتخب شما انتقال می دهند.

چنانچه لازم باشد متوفی کالبدشکافی شود، ممکن است تأخیری در ترخیص متوفی به متصدی کفن و دفن صورت گیرد. علت دیگر تأخیر در ترخیص می تواند دخیل بودن مامور پزشکی قانونی ایالت State Coroner باشد.

### گواهی فوت

گواهی فوت توسط گروه پزشکان درمانگر تکمیل می شود. کارمندان بیمارستان این گواهی را به متصدی کفن و دفن ارسال می کنند و او این گواهی را به اداره ثبت تولد، مرگ و ازدواج

Births, Deaths and Marriages bureau تسلیم می کند. نسخه ای تأیید شده توسط اداره ثبت تولد، مرگ و ازدواج از طریق پست به فرد مسئول فرستاده می شود. چنانچه بطور فوری به نسخه ای از گواهی فوت نیاز دارید، لطفاً با متصدی کفن و دفن صحبت کنید.

### اهداء عضو و بافت بدن

ممکن است کارمندان Eastern Health از شما بخواهند اهداء عضو یا بافت بدن را در نظر بگیرید.

این شامل ارائه رضایت نامه کتبی شما به برداشته شدن اعضا یا بافت هایی خاص از متوفی و اهداء آنها برای پیوند عضو یا بافت به فردی بسیار بیمار برای درمان و بهبود او و در برخی موارد، نجات جان او، می شود. در برخی موارد، فردی که فوت کرده است ممکن است دستورالعمل هایی در ارتباط با اهداء اعضا و بافت های بدن خود گذاشته باشد، و از شما خواسته می شود با ارائه رضایت خود از دستورالعمل وی حمایت کنید. کارمندان همچنین چک خواهند کرد که آیا متوفی مدارکی از خود بجای گذاشته است که در آنها قید کرده باشد که **نمی خواهد** اهداء کننده عضو یا بافت باشد، تا اطمینان حاصل شود به خواسته های وی احترام گذاشته می شود.

چنانچه مواعی مذهبی یا فرهنگی در این رابطه وجود داشته باشد، لطفاً سریعاً کارمندان را از این امر مطلع کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

اهداء زندگی، سازمان اهداء اعضا و بافت ها و پیوند اعضای استرالیا

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

### معاینه و بررسی پس از مرگ (کالبدشکافی)

دو نوع کالبدشکافی متفاوت وجود دارد:

- معاینات و بررسی های پس از مرگ غیر وابسته به پزشکی قانونی: که در بیمارستان انجام می شود
- معاینات و بررسی های انجام شده توسط پزشکی قانونی: که بخشی از روند بازبینی پزشکی قانونی ایالت می باشد

### معاینات و بررسی های پس از مرگ غیر وابسته به پزشکی قانونی

کارمندان پزشکی Eastern Health ممکن است از شما بخواهند رضایت دهید متوفی تحت معاینات و بررسی های پس از مرگ قرار گیرد. چنانچه اعتراضی نسبت به انجام این فرآیند دارید، یا در ارتباط با آداب و رسوم فرهنگی خاص فردی که فوت کرده است نگرانی ای دارید، بسیار مهم است که کارمندان را مطلع کنید. این معاینات و بررسی ها به کارمندان کمک می کند علت مرگ فرد را درک کنند، خصوصاً اگر مرگ او ناگهانی و غیرمنتظره بوده است. اغلب،

اعضای خانواده نیز می خواهند علت مرگ را بدانند. پیش از آنکه تصمیمی در این مورد بگیرید، کارمندان درباره اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد و علت مفید بودن آن با شما صحبت می کنند، و ما شما را تشویق می کنیم که هرگونه سوالی که ممکن است داشته باشید را از آنها پرسید تا مواردی که واضح و روشن نیستند یا در مورد آنها نیاز به اطلاعات بیشتر دارید، برای تان توضیح داده شود.

نسخه ای از گزارش معاینات پس از مرگ به گروه درمانگر فردی که فوت کرده است ارسال می شود. پزشک خانوادگی شما نیز می تواند درخواست دریافت نسخه ای از این گزارش را دهد. خانواده ها می توانند از طریق گروه درمانگر یا پزشک خانوادگی خود به این گزارش دستیابی پیدا کنند. تهیه و تکمیل این گزارش ممکن است تا 4 هفته بطول بیانجامد و در برخی از موارد که ممکن است نیاز به انجام تجزیه و تحلیل های تخصصی تر باشد، دستیابی به گزارش نهایی ممکن است زمان بیشتری ببرد.

### دخیل بودن پزشکی قانونی ایالت ویکتوریا Victorian State Coroner

پزشکی قانونی زمانی در معاینات دخیل می شود که نیاز به بازبینی سابقه پزشکی متوفی و شرایط مرگ او وجود داشته باشد. این معمولاً شامل یک تماس تلفنی بین بیمارستان و پزشکی قانونی می شود. بعضی وقت ها، برای انجام بازبینی دقیقتر، فردی که فوت کرده است باید از بیمارستان مستقیماً به دادگاه پزشکی قانونی در Southbank, Melbourne انتقال داده شود.

پزشکی قانونی طبق قانون موظف است در موارد زیر دخیل شود:

- فرد بطور ناگهانی و غیرمنتظره بمیرد یا در اثر تصادف، جراحت یا در شرایط غیرطبیعی بمیرد
- فرد پیش از مرگ در بازداشت پلیس بوده است
- فرد طی جراحی یا درمان پزشکی بطور ناگهانی و غیرمنتظره مرده است
- پزشک قادر نباشد گواهی فوت را با قید علت مرگ به امضا برساند
- هویت فرد نامعلوم باشد
- فرد تحت مراقبت اداره خدمات انسانی Department of Human Services بوده
- فرد بیماری غیرداوطلب تحت مراقبت طبق قانون سلامت روان بوده است

در صورتیکه که مرگ یک فرد ممکن است نیاز به مداخله پزشکی قانونی داشته باشد، یکی از پزشکان Eastern Health مستقیماً با دفتر پزشکی قانونی مشورت خواهد کرد و بعد با خانواده مشورت می کند. خانواده متوفی نیز، در صورت داشتن هرگونه نگرانی، می توانند برای دریافت توصیه با دفتر پزشکی قانونی مشورت کنند.

مرکز خدمات پزشکی قانونی   
تلفن 9684 4444 (03)  
تماس از خارج شهر 1800 136 852 (خط تماس رایگان)  
[www.coronerscourt.vic.gov.au](http://www.coronerscourt.vic.gov.au)

پزشکی قانونی طبق قانون موظف است موارد زیر را گزارش دهد:

- نام فردی که فوت کرده است
- علل مرگ فرد
- جزئیات مورد نیاز برای ثبت رسمی مرگ فرد

### روند بازبینی پزشکی قانونی

در زمان بازبینی شرایط و چگونگی مرگ یک فرد، ممکن است لازم شود کالبدشکافی یا آزمایشات آسیب شناسی بر روی فرد انجام شود. چنانچه شما نمی خواهید کالبدشکافی بر روی فرد انجام شود، کارمندان Eastern Health را از این امر مطلع کنید. کارمندان آنگاه می توانند خواسته های شما را به پزشکی قانونی توصیه کنند تا خواسته های شما مورد نظر قرار گیرند.

بسته به شرایط مرگ فرد، ممکن است همچنین لازم باشد گزارشات تخصصی از متخصصین، نظیر پلیس، پزشکان، آتش نشانی و اظهاریه های شاهدان مرگ فرد جمع آوری شوند. تنها تعداد معدودی از مرگ ها شامل دادگاه تحقیقات جنایی (دادگاه استماع)، جایی که کلیه شواهد و گزارشات بازبینی خواهد شد، می شود.

بیشتر تحقیقات دربرگیرنده افرادی می باشند که به علل طبیعی فوت کرده اند. مداخله پزشکی قانونی به این معنی نیست که شخصی کار اشتباهی انجام داده است یا اتفاقی افتاده است که اعضای خانواده باید نگران آن باشند.

دادگاه پزشکی قانونی فهرستی از خدمات حمایتی برای افراد و خانواده هایی که درگیر این روند می شوند در اختیار دارد. این خدمات حمایتی در بروشور دادگاه پزشکی قانونی که از طریق کارمندان Eastern Health، پلیس یا دادگاه پزشکی قانونی در دسترس می باشد، موجود می باشند.

### تأخیر در هماهنگی مراسم تشییع و تدفین

چنانچه پزشکی قانونی در هنگام مرگ فرد دخیل باشد، ترخیص متوفی برای مراسم تشییع و تدوین ممکن است تا بیش از 24 ساعت به تأخیر بیافتد. پس از آنکه پزشکی قانونی وظایف خود را تکمیل کند، متصدی کفن و دفن می تواند متوفی را از جانب شما مستقیماً از دفتر پزشکی قانونی انتقال دهد.

چنانچه لازم باشد مراسم تشییع و تدفین را طی زمان معینی برگزار کنید، از کارمندان Eastern Health بخواهید پزشکی قانونی را از این امر مطلع کنند.

### مسائل سوگند

ممکن است تمایل داشته باشید از فردی دیگر، شاید دوستی امین یا عضوی از خانواده، بخواهید به شما کمک کند. برخی از افراد رسیدگی به این وظایف سوگند را موثر می دانند. مهم است آن کاری را انجام دهید که احساس می کنید مناسب شماست. نترسید و از دیگران کمک بخواهید چرا که مردم در چنین زمانی تمایل دارند مفید باشند، اما نمی دانند چگونه می توانند کمک کنند.

### وصیت نامه ها

پیدا کردن وصیت نامه، دستورالعمل های آخر یا هرگونه سند و مدرکی حقوقی متعلق به متوفی بسیار مهم است. وصیت نامه یا دستورالعمل های آخر می تواند حاوی گزینه های متوفی در ارتباط با مراسم تشییع، تدفین، آتش سپاری یا خاکسپاری باشند. سند دیگری که بسیار مهم است، توافق نامه مراسم تشییع و تدفین پیش پرداخت شده یا هماهنگی با قبرستانی خاص است.

برای دریافت مشاوره در مورد وصیت نامه ها و دستورالعمل های نهایی با هر یک از نهادهای زیر تماس بگیرید:

The Victorian State Trustees  ➤

تلفن (03) 9667 6444

[www.statetrustees.com.au](http://www.statetrustees.com.au)

The Victorian Legal Aid Commission  ➤

تلفن (03) 9269 0234 یا 677 402 (برای تماس گیرندگان از خارج از شهر)

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

➤ وکیل (مشاور حقوقی) خصوصی فردی که فوت کرده است، یا وکیلی که خود انتخاب


می کنید - برای فهرستی از وکلا و مشاوران حقوقی به راهنمای تلفن محلی مراجعه



کنید.

### حصر وراثت

دفتر حصر وراثت بخشی از دادگاه عالی است، که رسماً مجری وصیت نامه، فردی که مجاز است دارایی و املاک را مدیریت کند، را تعیین می کند. چنانچه وصیت نامه ای وجود نداشته باشد، دفتر حصر وراثت مجری وصیت نامه (معمولاً وارث بلافصل متوفی) را تعیین خواهد کرد. دفتر حصر وراثت به شما رهنمودهای مشخص کننده وظایفی که لازم است اجرا و تکمیل شوند را خواهد داد. یک وکیل (مشاور حقوقی) یا شرکت امانت دار ممکن است نامزد کمک به مسئولیت های مجری وصیت نامه شود.

دفتر حصر وراثت 

تلفن 9296 9603 (03)

### کمک هزینه تشییع و تدفین


کمک مالی سوگواری Bereavement Assistance ممکن است برای افرادی که نمی توانند هزینه های تشییع و تدفین را پرداخت کنند موجود باشد. چنانچه نیاز به کمک بیشتری دارید، لطفاً با یکی از مددکاران اجتماعی بیمارستان در این مورد صحبت کنید.

تلفن 7778 9564 (03)

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

### حمایت مالی

ترتیبات مراسم تشییع و تدفین می تواند پرهزینه باشد و برخی از افراد واجد شرایط دریافت حمایت مالی از طریق Centrelink هستند.

برای آنکه بدانید آیا واجد شرایط دریافت کمک هزینه های مالی هستید، با دفتر Centrelink محلی خود تماس بگیرید. 

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

### چه کسانی را باید مطلع کنید - چک لیست

وقتی فردی فوت می کنید، افراد و سازمان های متعددی را باید مطلع کنید. چنانچه همسر یا شریک زندگی تان فوت کرده باشد، ممکن است لازم باشد جریانات حساب بانکی مشترک خود را به نام خود تغییر دهید.

فهرست زیر بعنوان یک راهنما ارائه می شود:

اعضای خانواده، بستگان، دوستان و همکاران

- فردی که بعنوان مجری وصیت نامه نام برده شده
- وکیل (مشاور حقوقی)
- پزشک، دندانپزشک و دیگر متخصصین بهداشتی که در زندگی فرد مشارکت داشتند
- مؤسسات مالی (بانک ها، مجامع مالی مسکن، صندوق های بازنشستگی).
- نماینده مذهبی یا کلیسا/مسجد و غیره که آن فرد عضو آن بوده
- Medicare  و دیگر صندوق های بهداشت
- شرکت های بیمه (بیمه عمر، مسکن، اتومبیل و غیره)
- کارفرمایان - هم کارفرمای فردی که فوت کرده و هم کارفرمای خود شما، چنانچه بخواهید از سر کار مرخصی بگیرید.
- Centrelink  - در صورتی که فرد مزایای بازنشستگی دریافت می کرد. علاوه بر این، همسر یا مراقبت کننده متوفی ممکن است تا 14 هفته پس از فوت او واجد شرایط دریافت کمک هزینه سوگواری Bereavement Allowance باشند. چنانچه پرداختی / کمک هزینه مراقبت کنندگان را دریافت می کردید، سنترلینک را از این امر مطلع کنید.  
Centrelink تلفن 13 23 00  
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)
- اداره امور نظامیان سابق  Department of Veterans Affairs (DVA)  
(در صورتی که فردی که فوت کرده مزایای بازنشستگی DVA را دریافت می کرد)  
تلفن 9284 6000 (03)  
[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)
- صاحب خانه، در صورتی که فرد اجاره نشین بوده
- خدمات حمایتی ایالت یا شورای شهر محلی (در صورتی فرد خدمات مراقبت در منزل و/یا خدمات تحویل غذا در منزل Meals on Wheels دریافت می کرده)
- سایر بیمارستان ها یا نهادهای مراقبت های بهداشتی که در مراقبت از فردی که فوت کرده است مشارکت داشته اند، برای مثال، واحدهای پیوند اعضا
- اداره مالیات استرالیا  Australian Taxation Office

- اداره امور انتخابات - دولت و ایالت
- RACV، آمبولانس، Vic Roads
- برای مثال، برای لغو کردن گواهینامه رانندگی یا تغییر دادن و یا لغو کردن شماره ثبتی اتومبیل
- باشگاه ها یا انجمن ها، برای مثال، عضویت در گروه های ورزشی یا اجتماعی
- پست خانه و سایر خدمات عمومی، مانند کتابخانه
- شرکت های ارائه دهنده برق، گاز، آب و تلفن، برای مثال، برای قطع کردن گاز، آب، برق و تلفن یا تغییر دادن اطلاعات مربوط به دریافت کننده صورتحساب ها

## درک کردن غم و اندوه

### بیانات و احساسات متفاوت

غم و اندوه پس از مرگ یک فرد معمول می باشد و به روش های متفاوت احساس می شود. عکس العمل های جسمانی، احساسی و روانی بسیاری نظیر شوک، دلتنگی، عصبانیت، تهی بودن، ترس، نومیدی و یأس، تنهایی، گناه، بی حسی، حالت تهوع و افسردگی امکان پذیر می باشند.

غم و اندوه ممکن است دربرگیرنده احساس آرامش و راحتی نیز شود، خصوصاً اگر فردی که فوت کرده است برای مدتی مریض بوده، یا روابط شما یا اعضای خانواده شما با آن فرد با مشکلات روبرو بوده. بعضی از افراد ممکن است احساس کنند دنیای شان به پایان رسیده است. یا ممکن است فرد هیچ احساس متفاوتی نداشته باشد و همانند معمول به زندگی خود ادامه دهد.

هیچ روش صحیح یا غلطی برای بیان یا احساس کردن غم و اندوه وجود ندارد. اعضای یک خانواده، همکاران و دوستان نیز ممکن است غم و اندوه خود را بگونه ای متفاوت از دیگران بیان یا احساس کنند.

مهم است به یاد داشته باشید که چنانچه غم و اندوه شما سخت و طاقت فرسا است، مشاوران متخصصی موجود می باشند که به شما کمک کنند و در طول این دوران از شما حمایت کنند. چنانچه غم و اندوهی که احساس می کنید نگران کننده است یا علائم یا تغییرات جسمانی را تجربه می کنید، به پزشک، مشاور یا متخصص بهداشت محلی خود مراجعه کنید.

### زندگی کردن با غم و اندوه

تجربیات غم و اندوه هر شخص بسیار منحصر به فرد است. برخی از افراد ترجیح می دهند:

- اوقات خود را در کنار خانواده و دوستان سپری کنند، در حالیکه برخی افراد دوست دارند تنها باشند.
- از آداب و رسوم خاص پیروی کنند، از جمله پختن غذایی مخصوص، انجام عبادات و آئین های مذهبی، رفتن به قبرستان یا اماکنی که برای شان از اهمیت برخوردار است. برخی از افراد ممکن است بخواهند از جای مخصوصی که با متوفی به آن می رفتند دیدار مجدد کنند.
- برگردند سر کار یا به فعالیت های معمول بپردازند، در حالیکه دیگران نیاز به مرخصی بیشتر یا بازگشت تدریجی به کارها و فعالیت خود دارند.
- با فردی امین در مورد احساسات خود صحبت کنند: یک دوست، عضوی از خانواده، همکار، پیشوای مذهبی/روحانی، مشاور. فردی دیگر ممکن است ترجیح بدهد بجای صحبت کردن با دیگران، وقت خود را صرف نوشتن خاطرات کند.
- گریه کنند - گریه کردن احساسات غم و اندوه را از بدن خارج می کند. چنانچه تجربه شما از گریه کردن این چنین است، جایی که در آن احساس ایمنی می کنید را پیدا کنید و احساسات خود را ابراز کنید و بگذارید احساساتتان لبریز شود. گریه کردن برای بعضی از افراد می تواند دشوار باشد.

مهم است به یاد داشته باشید که آنچه برای شما موثر و مفید است، ممکن است برای اطرافیان شما موثر واقع نشود. حتی کسانی که با شما نزدیک هستند ممکن است نتوانند پاسخگوی احساسات شما باشند. در صورت امکان، سعی کنید به اطرافیان خود بگویید لازم دارید چه کاری انجام دهند. پس از طی کردن مرحله غم و اندوه شدید خود، می توانید با دقت بیشتری راجع به مسائل فکر کنید و اطمینان حاصل کنید که تصمیماتی که می گیرید مناسب هستند. آنچه در یک زمان صحیح به نظر می رسد ممکن است در زمانی دیگر اشتباه باشد.

در برابر غم و اندوهی که دارید صبور باشید، چرا که زمان طی کردن غم و اندوه برای هر فرد متفاوت می باشد. برای برخی از افراد، غم و اندوه هرگز آنها را ترک نمی کند، اما با گذشت زمان قابل تحمل تر می شود. با کاهش یافتن شدت غم و اندوه، تمرکز بر خاطرات مثبت و مخصوص و شکل گیری مجدد زندگی شخصی آسانتر می شود.

تلاش کنید خود را تحت فشار نگذارید تا در مورد مسائل مهم، مانند فروش خانه، استعفا دادن، یا مرتب کردن و دور انداختن متعلقات یا یادگاری های فردی که فوت کرده است تصمیمگیری کنید.

### حمایت از کودکان

روش کمک کردن به کودکان برای سوگواری و ابراز احساساتشان از یک فرهنگ، آداب سنتی و خانواده تا فرهنگ، آداب سنتی و خانواده ای دیگر متفاوت است. در جایی که طبق آداب سنتی مناسب باشد، تلاش کنید کودکان را تشویق کنید افکار و احساساتشان را مطرح کنند و در هر مراسمی که به یادبود و یا تجلیل متوفی برگزار می شود مشارکت داشته باشند.

### مرگ چه مفهومی دارد؟

بسته به سن شان، کودکان غم و اندوه خود را به گونه ای متفاوت از بزرگسالان ابراز می کنند. این می تواند شامل پرسیدن سوالات زیاد در مورد فردی که فوت کرده است شود:

- آنها کجا هستند؟
- برای آنها چه اتفاقی دارد می افتد؟
- کی به منزل باز می گردند؟
- به کجا می روند؟

چنانچه کودکان شما مرگ یک حیوان خانگی یا فوت کردن فردی عزیز را تجربه نکرده باشند، شاید بخواهند بدانند مرگ چه مفهومی دارد. بسیار مهم است که در صورت امکان به سوالات کودکان پاسخی صادقانه و متناسب با سن شان بدهید. چنانچه شما یا دیگر اعضای خانواده تان برای پاسخ دادن به اینگونه سوالات احساس راحتی نمی کنید، از کارمندان بیمارستان، متصدیان کفن و دفن یا یک مشاور بخواهید به شما کمک کنند.

پاسخ های مبهم، یا نشان دهنده آنکه فردی که فوت کرده است جایی رفته است یا خوابیده است تنها کودکان را گیج می کند و بعضی وقت ها آنها را بیشتر پریشان و مضطرب می کند. ندانستن این واقعیت که فرد کجاست می تواند باعث شود کودکان سخت تر باور کنند که دیگر بزرگسالانی که ممکن است از آنها دور شوند، طبق قولی که می دهند، بازگردند. بعضی وقت ها کودکان ممکن است بترسند که این بزرگسالان نیز ممکن است آنها را ترک کنند. کودکان نیاز دارند مکرراً به آنها اطمینان داده شود که چنین اتفاقی نخواهد افتاد، و شما همیشه آنها را دوست خواهید داشت و از آنها مراقبت خواهید کرد.

کودکان همچنین ممکن است فکر کنند فردی که فوت کرده است کی باز می گردد، و برخی فکر می کنند که ممکن است کار خطایی از آنها سر زده باشد که فردی همیشه با او در ارتباط بوده، دیگر با او ارتباطی ندارد.

### ابراز غم و اندوه کودکان

کودکان اغلب بگونه ای متفاوت از روش ابراز احساسات بزرگسالان، سوگواری می کنند و غم و اندوه خود را از طریق رفتارهایی نظیر اضطراب جدایی، کم اشتها، خیال پردازی یا در هم گسیختگی نشان می دهند. برخی از کودکان ممکن است بگونه ای رفتار کنند که انگار مرگ عزیزشان بر آنها تأثیری نگذاشته است. گوشه گیری، در خود فرو رفتن یا عدم ابراز علاقه به انجام فعالیت ها ممکن است عکس العملی دیگر باشد. باید به کودکان فرصت هایی داده شود که احساسات خود را به روش هایی ایمن و در جایی که به آنها اطمینان مجدد داده می شود، ابراز کنند.

بعضی وقت ها به نظر می رسد کودکان تحت تأثیر مرگ فردی که می شناسند قرار نگرفته اند و ممکن است احساساتشان را بصورتی نامناسب ابراز کنند، برای مثال، ممکن است طی مراسم تشییع و تدفین بازی کنند یا بخندند یا سریعاً به انجام فعالیت های "معمول" خود

بازگردند. این بدین معنی نیست که این مسئله برای شان اهمیتی ندارد؛ ممکن است به این معنی باشد که پیش از روبرو شدن با احساسات خود نیاز به زمان دارند. اگر کودکان مضطرب یا نگران نیستند، بزرگسالان نباید نگران آنها باشند مگر آنکه متوجه تغییراتی در رفتار کودک شوند که غیرمعمول یا نگران کننده است.

شما باید مراقبت کنندگان کودک، مانند معلمین و کارمندان پیش دبستان، را از وقوع مرگ مطلع کنید تا آنها بتوانند بگونه ای مناسب از کودک حمایت کنند و از هرگونه تغییر در رفتار کودک آگاه باشند تا بتوانند بر او نظارت داشته باشند.

### مشارکت کودکان در رویت متوفی

در جایی که طبق فرهنگ شما مناسب باشد، مشارکت کودکان در رویت فردی که فوت کرده است باید تشویق شود. بعضی وقت ها کودکان دوست دارند شی ای مخصوص را در تابوت قرار دهند. چنانچه خودشان نتوانند چنین کاری کنند، اشیاء را می توان به متصدی کفن و دفن داد تا آنها اشیاء را در تابوت بگذارند.

کودکانی که حمایت می شوند و به آنها این فرصت داده می شود که متوفی را پیش از بسته شدن تابوت رویت کنند، اغلب واقع بینانه آگاه می شوند که این فرد دیگر نفس نمی کشد، حرف نمی زند و حرکت نمی کند. این آگاهی ممکن است پذیرفتن مرگ فرد و این امر که در داخل تابوت یا در خاک زنده نیستند - که می تواند موجب اضطراب آنها شود - را برای شان آسانتر کند.

### مشارکت کودکان در مراسم تشییع و تدفین

شرکت دادن کودکان در هر بخشی از مراسم، عبادات و آئین های مذهبی یا یادبود به آنها این فرصت را می دهد که احساس کنند بخشی از آنچه در حال اتفاق افتادن است هستند. بسته به سن شان، می توانید به آنها این فرصت را بدهید که داستانی را بازگو کنند یا نقاشی ای بکشند که نشان دهد فردی که فوت کرده است چگونه برای آنها اهمیت داشته است. حتی کارهای ساده، مانند پخش کردن برگه های توضیح دهنده مراحل مراسم تشییع یا تدفین یا چیزی یادآور متوفی، برای شرکت دادن آنها کافی می باشد.


مهمترین بخش هرگونه مشارکت کودکان، حضور فردی بزرگسال است که صادقانه و متناسب با سن آنها به سوالاتی که می پرسند پاسخ دهد. این فرد بزرگسال باید بتواند برای آنها توضیح دهد چه اتفاقاتی دارد می افتد و چرا، و معنی و مفهوم کارهای متفاوتی که دیگران انجام می دهند چیست. این فرد بزرگسال می تواند عضوی از خانواده یا دوستی امین باشد.

چنانچه می خواهید کودکان را در هر یک جوانی آمادگی برای مراسم تشییع و تدفین مشارکت دهید و احساس می کنید نمی توانید بزرگسال حامی آنها باشید، ترتیبی بدهید که بزرگسال دیگری که احساس راحتی می کند این کار را انجام دهد، یا در این مورد با متصدی کفن و دفن صحبت کنید.

## حمایت در هفته های آتی خدمات حمایتی

جزئیات تماس با برخی سازمان های جامعه محلی که از افراد پس از فوت فردی عزیز حمایت می کنند، می توانند به حرف های شما گوش دهند و در زمان سوگواری به شما کمک کنند، در زیر فهرست شده اند.

### **NALAG (VIC)**

انجمن ملی برای افراد سوگواری که فردی را از دست داده اند  NALAG می تواند جزئیات تماس مشاوران در جامعه محلی شما را ارائه دهد.  
تلفن 1800 100 023 (تماس رایگان)  
[www.nalagvic.org.au](http://www.nalagvic.org.au)

### **Grief Line** خط امداد غم و اندوه

خدمات مشاوره تلفنی برای سوگواری (12 ظهر تا 3 بعدازظهر)  
تلفن (03) 9935 7400  
[www.griefline.org.au](http://www.griefline.org.au)

### **مرکز استرالیایی غم و اندوه و سوگواری**

خدمات مشاوره برای سوگواری  
تلفن (03) 9265 2100  
یا 1800 642 066 (تماس رایگان)  
[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au)

### **Road Trauma Support Team** گروه حمایتی حوادث جاده

گروه حمایتی افراد سوگوار  
تلفن 1300 367 797 (تماس رایگان)

مراکز بهداشت جوامع محلی نواحی شرقی  
ارائه خدمات مشاوره کم هزینه:

### Inner East مرکز بهداشت جامعه محلی


تلفن (03) 9818 6703  
[www.iechs.org.au](http://www.iechs.org.au)


### **Eastern Access** (EACH) بهداشت جامعه محلی

[www.each.com.au](http://www.each.com.au)

 **Knox** خدمات بهداشتی جامعه محلی  
تلفن (03) 9757 6200  
[www.kchs.org.au](http://www.kchs.org.au)

 **Monash Link** خدمات بهداشتی جامعه محلی  
تلفن 1300 552 509  
[www.monashlink.org.au](http://www.monashlink.org.au)


 **Inspiro** خدمات بهداشتی جامعه محلی  
تلفن (03) 9738 8801 (لیلی دیل Lilydale)  
[www.inspiro.org.au](http://www.inspiro.org.au)

 **Whitehorse** مرکز بهداشتی جامعه محلی  
تلفن (03) 9890 2220  
[www.wchs.org.au](http://www.wchs.org.au)

 **Yarra Valley** خدمات بهداشتی جامعه محلی  
تلفن 1300 130 381  
[www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs](http://www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs)

سازمان ارائه دهنده مراقبت های تسکین بخش،  
روانشناسان، مددکاران اجتماعی و مشاوران  
به راهنمای تلفن محلی خود مراجعه کنید یا با کارمندان Eastern Health صحبت کنید

 **مرکز غمخواری دوستان-والدین سوگوار**  
برای والدینی که از مرگ فرزند پسر یا دختر خود در هر سنی و به هر علتی رنج می برند.  
تلفن (03) 9888 4944 یا 1800 641 091 (تماس رایگان)  
[www.compassionatefriendsvictoria.org.au](http://www.compassionatefriendsvictoria.org.au)

 **SANDS: خدمات حمایتی مرده زایی یا مرگ نوزاد زودرس**  
خدماتی برای افرادی که تحت تأثیر مرگ نوزاد قرار گرفته اند.  
PH 1300 072 637  
[www.sandsvic.org.au](http://www.sandsvic.org.au)

**سندرم مرگ ناگهانی نوزاد SIDS و کودکان ویکتوریا**  
تلفن 1300 308 307



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

**بنیاد مرگ ناگهانی نوزاد Sudden Infant Death Foundation**  
خدمات برای افرادی که مرگ ناگهانی و غیرمنتظره نوزاد را تجربه کرده اند.  
تلفن 9822 9611 (03)  
یا 1300 308 307 (تماس رایگان)

**انجمن سرطان ویکتوریا Cancer Council Victoria**  
تلفن 13 11 20  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

جهت کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با اداره مددکاران اجتماعی  
مراکز بهداشتی Eastern Health تماس بگیرید.

**دسترسی به منابع اطلاعاتی**  
با کارمندان Eastern Health صحبت کرده و از آنها بخواهید منابع اطلاعاتی جدید به زبانی  
که شما صحبت می کنید را به شما معرفی کنند.

یادداشت ها

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----