

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

#### OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (dispneja)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE
- 1.9. TELESNA AKTIVNOST
- 1.10. KRVAVITEV

#### NEGA BOLNIKA

- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA
- 2.3. NEGA OTEKLIN
- 2.4. SUHOST UST

#### PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

#### SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA
- 4.3. OPOROKA
- 4.4. FORMALNI POSTOPKI OB SMRTI BLIŽNJEGA
- 4.5. UREJANJE DOKUMENTACIJE PO SMRTI BLIŽNJEGA

#### ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA

#### O ŽALOVANJU

- 6.1. KAKO SI POMAGAMO, KO NAS PRIZADENE IZGUBA?
- 6.2. PROCES ŽALOVANJA
- 6.3. MISLI ŽALUJOČIH V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.4. ČUSTVA V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.5. KAKO PRISTOPITI K ŽALUJOČEMU
- 6.6. ŽALOVANJE V DRUŽINI



Založnika:

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe, [www.szpho.si](http://www.szpho.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorji: *Marjana Bernot, Polona Ozbič, Jernej Benedik*  
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*  
Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Marjana Bernot*  
Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*  
Naklada: *3.000 izvodov*, leto: *2019*

#### Kakšen bo pogreb – oblika pogreba:

- klasičen pokop s krsto,
- upepelitev (žarni pokop),
- raztros pepela na pokopališču ali drugem izbranem kraju.

#### Ali bo pogreb:

- civilni,
- verski: določiti bo treba predstavnika verske skupnosti (duhovnika).

Določiti govorce.

Dogovoriti se je treba glede sodelovanja pevcev, trobentačev in ostalih storitev.

#### Za naročilo pogreba boste potrebovali:

- osebni dokument umrlega (*osebna izkaznica, potni list ali vozniško dovoljenje*),
- fotografijo umrlega,
- obleko za umrlega,
- veljavni osebni dokument naročnika pogreba.

#### V primeru objave osmrtnice razmislite, katere podatke boste objavili:

- ime in priimek umrlega (*lahko tudi dekleški priimek*),
- poklic umrlega,
- kraj in ulica bivanja,
- kdaj in kje bo pogreb,
- kje bo pokojnik ležal oziroma kje bo žara do pogreba.

#### Pomembni kontaktni podatki

Za urejanje pogrebnih storitev pokličite:

Ljubljana: ŽALE Javno podjetje, d.o.o.  
01 420 17 00, 01 420 17 33,  
elektronska pošta [info@zale.si](mailto:info@zale.si)  
24-urna dežurna služba 01 420 17 50

Maribor: Pogrebno podjetje Maribor, d.d.  
02 480 01 33 ali 041 622 979,  
24-urna dežurna služba

Koper: Komunalno podjetje Koper – Marjetica  
05 66 33 727 ali 05 66 33 724

- Seznam ostalih pogrebnih podjetij:  
<http://www.pogrebi.info>
- Vloga za dovolitev pokopa zunaj pokopališča oziroma za raztros pepela: [www.informiran.si](http://www.informiran.si)

#### Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

#### Paliativna oskrba

# FORMALNI POSTOPKI OB SMRTI BLIŽNJEGA

#### Nasveti za žalujoče



Ni enega samega načina, kako odreagiramo ob smrti bližnjega – vsak odreagira na svoj način. Pojavila se bodo različna čustva in občutki. Lahko boste v šoku ali otopeli, imeli občutek, da se vse skupaj ne dogaja vam – so le sanje, iz katerih se boste zbudili. Morda boste občutili olajšanje, da je vaš bližnji umrl. Na smrt bližnjega nikoli nismo povsem pripravljeni, tudi če je izguba pričakovana. Pogosto je lažje, če ob umrlem niste sami, ampak je z vami nekdo, ki vam je v oporo. To je lahko sorodnik, prijatelj, zdravstveni delavec ali duhovnik.

## Prvi trenutki ob umrlem

Za slovo od umrlega si vzemite toliko časa, kot ga potrebujete. Pomembno je, da naredite tisto, kar čutite in kar je prav za vas. Ne razmišljajte o tem, da je treba napraviti karkoli nujno ali da morate hiteti.



### Kadar bližnji umre doma



Ob smrti bližnjega vam z urejanjem formalnosti ni treba hiteti, vzemite si čas.

O smrti obvestite **zdravnika oz. pristojno mrliško pregledno službo**, in sicer v gosto naseljenem področju najpozneje v 12 urah, drugje najpozneje v 24 urah. Če je smrt nastopila ponoči, lahko z obveščanjem počakate do jutra, če vam prisotnost pokojnika ne povzroča stiske.

Pokličite na telefonsko številko:

- Ljubljana: Inštitut za sodno medicino: 01 524 49 51 ali 01 543 72 22 (*24 ur na dan, vse dni v letu*),
- Maribor: 080 30 12 Zdravstveni dom Maribor, Reševalna služba ali 112,
- ostali kraji: dežurni zdravnik v lokalnem zdravstvenem domu.

Od vas bodo želeli vedeti osnovne podatke o umrlem:

- datum in kraj rojstva,
- datum in ura smrti,
- naslov oziroma kraj, kjer umrli leži.

Pokojnika ne premikajte dokler se ne opravi mrliški ogled. Pripravljen imejte osebni dokument in dosegljivo zdravstveno dokumentacijo pokojnika.

Zdravnik vam bo po opravljenem pregledu izdal Zdravniško potrdilo o smrti in Poročilo o vzroku smrti. S tem dokumentom morate prijaviti smrt **v dveh dneh od dneva smrti** na upravni enoti na Oddelku za matične zadeve, kjer je oseba umrla). Matični urad vam bo v 30 dneh po prijavi smrti izdal Smrtovnico, s katero boste urejali vse stvari v zvezi z umrlim (*zapuščinski postopek, bančni računi, trajniki, naročnine ...*). Za prevoz umrlega se obrnite na pogrebno podjetje, pri katerem boste naročili pogrebno slovesnost. Čas, ko čakate na prevoz lahko izkoristite, da se od pokojnika poslovite, ga higiensko uredite in preoblečete, lahko pa to kasneje opravi pogrebno podjetje – v tem primeru pripravite obleko.

### Kadar bližnji umre v bolnišnici



Če ste bili določeni za osebo, ki prejme informacije glede zdravstvenega stanja bolnika, vas bo zdravnik obvestil o njegovi smrti. V primeru, da ne boste ob smrti prisotni ob bolniku, vas bo zdravnik poklical po telefonu ali pa vam bo poslal telegram.

Ob smrti bolnika se zdravnik odloči ali je potrebna obdukcija. Če se bo odločil za odstop od obdukcije, vas bo vprašal, ali se z odločitvijo strinjate. Umrli mora biti na bolnišničnem oddelku še 2 uri po ugotovljeni smrti, nato je premeščen v mortuarij. Zdravstveno osebje bo pokojnika predalo pogrebniemu podjetju, ko je zbrana vsa potrebna dokumentacija.

V času do predaje umrlega pogrebniemu podjetju se lahko poslovite od vašega bližnjega. Na oddelku, kjer je nastopila smrt, prevzamete njegove osebne stvari in lastnino. Glede pogrebnih slovesnosti se obrnite na pogrebno podjetje in se tam dogovorite za vse podrobnosti. Poročilo o smrti za matično knjigo oziroma register umrlih pošlje ustanova, v kateri je vaš bližnji umrl.

Ti postopki trajajo nekaj časa, zato ne boste mogli pričeti z urejanjem pogrebnih slovesnosti takoj – priporočamo, da pokličete na pogrebno podjetje in se dogovorite za sestanek z referentom.

Če umrli nima svojcev oziroma ni naročnika pogreba, za pokop poskrbi občina, v kateri je pokojnik prebival.

Pokojnika ne premikajte dokler se ne opravi mrliški ogled. Pripravljen imejte osebni dokument in dosegljivo zdravstveno dokumentacijo pokojnika.

Zdravnik vam bo po opravljenem pregledu izdal Zdravniško potrdilo o smrti in Poročilo o vzroku smrti. S tem dokumentom morate prijaviti smrt **v dveh dneh od dneva smrti** na upravni enoti na Oddelku za matične zadeve, kjer je oseba umrla). Matični urad vam bo v 30 dneh po prijavi smrti izdal Smrtovnico, s katero boste

urejali vse stvari v zvezi z umrlim (*zapuščinski postopek, bančni računi, trajniki, naročnine ...*). Za prevoz umrlega se obrnite na pogrebno podjetje, pri katerem boste naročili pogrebno slovesnost.

Čas, ko čakate na prevoz lahko izkoristite, da se od pokojnika poslovite, ga higiensko uredite in preoblečete, lahko pa to kasneje opravi pogrebno podjetje – v tem primeru pripravite obleko.

## Pogreb

**Pogreb je obred, ki ga opravite žalujoči v prvih dneh po smrti bližnje osebe.** Predstavlja zadnje slovo od umrlega. Namenjen je širši družbeni skupnosti – vsem, ki se želijo posloviti od umrlega, žalujoči pa se lahko odločite, da pogreb izvedete v ožjem družinskem krogu. Pogreb je lažje organizirati, če poznate želje pokojnega, zato je priporočljivo, da se pred smrtjo o tem pogovorite.

To obdobje je za žalujoče zelo ranljivo, nekateri so v stanju šoka. V tem času imajo največ opore svojih bližnjih v primerjavi z meseci, ki sledijo. Nekateri žalujoči so v tem obdobju zelo ranljivi, zato potrebujejo pomoč drugih pri organizaciji in izvedbi pogreba. Žalujočim je pomembno, kdo vse pride na pogreb, to si zelo zapomnijo in o tem kasneje premišlujejo. Pomembno je razmisliti tudi o tem, na kakšen način se bodo od umrlega poslovili otroci.

**Pred naročilom pogreba se je treba odločiti o vrsti pogreba.**