

<b>English</b>	<b>Polish / Polski</b>
<b>When someone has died</b> <b>– information for you</b>	<b>Kiedy umiera ktoś bliski</b> <b>– informacje dla Ciebie</b>
<p>When someone close to you dies, you may be unsure what to do. We hope this leaflet will help you through the first few days. It explains:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• what you need to do, and</li><li>• how you may feel.</li></ul>	<p>Kiedy umiera ktoś bliski, możesz nie mieć pewności, jak należy postąpić i co zrobić dalej. Ta ulotka ma na celu pomóc Ci przetrwać pierwsze kilka dni. W ulotce opisano:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• co należy zrobić oraz</li><li>• co możesz odczuwać.</li></ul>



## What do I need to do first?

- You will need to tell close family and friends what has happened.
- You will need to get the death certificate (sometimes called the 'medical certificate of cause of death' or 'form 11') from the doctor.
- You must register the death – you will need the death certificate to do this. See page 5 for more about this.
- You should think about the funeral. If you wish, you can contact a funeral director before you register the death. See page 8 for more about this.
- You should look for the will of the person who has died. If you can't find it, their solicitor may have a copy.

The death of someone close can be overwhelming, and you may need help to do all these things. Relatives, friends or neighbours can support you.

A priest, minister or religious leader may be able to help you or tell you where you can find help.

You can also get advice from a funeral director, your family doctor or a solicitor. Some organisations, for example Citizens Advice Scotland, may also be able to help. You will find contact details for some of these organisations in the 'How can I find out more?' section on pages 14 to 17.

## Co należy zrobić w pierwszej kolejności

- Musisz poinformować najbliższą rodzinę i znajomych o tym, co się stało.
- Musisz uzyskać od lekarza kartę zgonu (death certificate, czasami określaną także jako medical certificate of cause of death lub form 11).
- Musisz zgłosić zgon w urzędzie — do tego konieczne jest posiadanie karty zgonu. Więcej informacji na ten temat zamieszczono na stronie 5.
- Musisz zastanowić się nad pogrzebem. Jeśli chcesz, możesz skontaktować się z przedsiębiorcą pogrzebowym jeszcze przed zgłoszeniem zgonu. Więcej informacji na ten temat zamieszczono na stronie 8.
- Musisz poszukać testamentu osoby, która zmarła. Jeśli nie możesz go znaleźć, kopia może znajdować się u adwokata zmarłej osoby.

Śmierć bliskiej osoby może Cię przytłoczyć i podczas załatwiania tych spraw możesz potrzebować pomocy. Taką pomocą mogą służyć krewni, znajomi lub sąsiedzi.

Pomocy lub informacji o tym, gdzie taką pomoc uzyskać, można także szukać u księdza lub innej osoby duchownej.

Porady może również udzielić przedsiębiorca pogrzebowy, lekarz rodzinny lub prawnik. Ponadto wsparcia mogą udzielić pewne organizacje, np. Citizens Advice Scotland. Dane kontaktowe niektórych z tych organizacji można znaleźć w części „Gdzie szukać dalszych informacji” na stronach 14-17.

## What will happen next?

### How will I get the death certificate?

- The doctor will normally give you the death certificate just after the death or the next day. Sometimes it may take longer, for example if the doctor needs to find out more about why someone died.
- You need to take the death certificate with you to register the death at an office of the Registrar of Births, Marriages and Deaths.
- The death certificate gives information about the person who has died, including what caused their death.
- You should read the death certificate and ask the doctor to explain anything you don't understand. You should do this before you go to the registrar's office.

### What if I want to see the person who has died?

- If the person died in hospital and you would like to come back to see them, you can ask the ward staff to arrange this for you.
- You can ask a funeral director to arrange for you to see the person at the funeral home.
- A funeral director can usually arrange for the person who has died to be at home before the funeral, if this is what you wish.

## Co dalej

### Skąd uzyskać kartę zgonu

- Zazwyczaj lekarz wystawia kartę zgonu zaraz po śmierci lub następnego dnia. Czasami trwa to dłużej — na przykład wtedy, gdy lekarz musi stwierdzić przyczynę zgonu.
- Kartę zgonu należy zanieść do urzędu stanu cywilnego (Registrar of Births, Marriages and Deaths).
- Karta zgonu zawiera informacje o zmarłej osobie, w tym o przyczynie śmierci.
- Należy zapoznać się z treścią karty zgonu i poprosić lekarza o wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości. Należy to zrobić przed udaniem się do urzędu stanu cywilnego.

### Co zrobić, żeby zobaczyć zmarłą osobę

- Jeśli zgon nastąpił w szpitalu i chcesz zobaczyć zmarłą osobę, możesz poprosić o pomoc personel oddziału.
- Z prośbą o zobaczenie zmarłej osoby w domu pogrzebowym możesz zwrócić się do przedsiębiorcy pogrzebowego.
- Na Twoje życzenie przedsiębiorca pogrzebowy może z reguły zorganizować wystawienie ciała zmarłej osoby w mieszkaniu przed pogrzebem.

### What happens if the person who died wanted to donate their organs or tissue?

- You should tell the doctor or hospital staff that the person wished to donate their organs or tissue. You will need to explain that you know this because the person:
  - told you about this
  - included their wishes in a will, or
  - had a donor card or signed the Organ Donor Register.
- It may be possible to use tissue for transplant, but this must be done within 48 hours of the death.

### Co jeśli zmarła osoba chciała przekazać swoje organy lub tkankę

- O tym, że zmarła osoba życzyła sobie być dawcą organów lub tkanki, należy poinformować lekarza lub personel szpitala. Będzie konieczne wyjaśnienie, skąd o tym wiesz. Możesz to wiedzieć dlatego, że zmarła osoba:
  - powiedziała Ci o tym,
  - zamieściła takie życzenie w testamencie lub
  - posiadała kartę dawcy lub zapisała się w rejestrze dawców organów (Organ Donor Register).
- Może istnieć możliwość przekazania tkanki do przeszczepu, jednak musi to nastąpić w ciągu 48 godzin od zgonu.

### What happens if there is a hospital post-mortem?

- A hospital post-mortem (sometimes called an autopsy) is the medical examination of a person who has died.
- Sometimes the doctor will ask for a hospital post-mortem to find out more about why someone died.
- If this happens, the doctor will always discuss it with you first. A hospital post-mortem can only be carried out if the person gave their consent before they died, or if their nearest relative agrees.

### Co jeśli wykonywana jest sekcja zwłok

- Sekcja zwłok (czasem określana jako autopsja) to medyczne badanie zmarłej osoby.
- Czasem lekarz zleca wykonanie sekcji zwłok w celu bardziej precyzyjnego określenia przyczyny zgonu.
- W takim przypadku lekarz zawsze najpierw omawia to z Tobą. Sekcję zwłok można przeprowadzić wyłącznie wtedy, gdy sama zmarła osoba wyraziła na to zgodę przed śmiercią lub gdy zgadza się na to najbliższa osoba krewna.

## What happens if a death is reported to the Procurator Fiscal?

- When a death is sudden, unexplained or caused by an industrial illness it must be reported to the Procurator Fiscal.
- Doctors, registrars or the police usually report such deaths, but anyone who is concerned about a death can contact the Procurator Fiscal.
- If the Procurator Fiscal decides to investigate a death, the police will often speak to the doctor or relatives of the person who has died. This is to gather information that will help the Procurator Fiscal reach a decision.
- The Procurator Fiscal may also order a post-mortem to confirm the cause of death.
- The Procurator Fiscal will try to answer any questions you may have.
- They will complete their investigations as quickly as possible.

To find out more about this, phone the Crown Office and Procurator Fiscal Service on 0131 226 2626 or look on the internet ([www.copfs.gov.uk](http://www.copfs.gov.uk)).

## Co jeśli zgon zostaje zgłoszony do prokuratury (Procurator Fiscal)

- Zgony nagłe, o niewyjaśnionych przyczynach lub spowodowane czynnikami związanymi z miejscem pracy muszą być zgłaszane do prokuratury (Procurator Fiscal).
- Zazwyczaj zgon jest zgłaszany do prokuratury przez lekarza, rejestratora urzędu stanu cywilnego lub policję, ale może to zrobić każda osoba mająca podejrzenia co do przyczyny zgonu.
- Jeśli prokuratura (Procurator Fiscal) podejmie decyzję o dochodzeniu przyczyny śmierci, często do lekarza lub krewnych zmarłej osoby zgłasza się policja w celu spisania zeznań. Ma to na celu zebranie informacji potrzebnych prokuraturze (Procurator Fiscal) do podjęcia decyzji.
- Prokuratura (Procurator Fiscal) może również zlecić wykonanie sekcji zwłok w celu ustalenia przyczyny śmierci.
- Odpowiedzi na ewentualne pytania należy szukać w prokuraturze (Procurator Fiscal).
- Prokuratura dąży do możliwie jak najszybszego zakończenia dochodzenia.

Więcej informacji na ten temat można uzyskać w urzędzie Crown Office and Procurator Fiscal Service pod numerem 0131 226 2626 lub w Internecie ([www.copfs.gov.uk](http://www.copfs.gov.uk)).

## When and how do I register the death?

- You must register the death within 8 days. You can do this at any registrar's office in Scotland.
- You should phone the registrar's office before you go there. Sometimes you will need to make an appointment to register a death.
- You can find the contact details of local registrar's offices in the phone book under 'Registration of Births, Death and Marriages', or on the internet ([www.gro-scotland.gov.uk](http://www.gro-scotland.gov.uk)).

## Kiedy i jak zgłosić zgon do urzędu

- Zgon musisz zgłosić w ciągu 8 dni. Można to zrobić w dowolnym urzędzie stanu cywilnego w Szkocji.
- Przed udaniem się do urzędu stanu cywilnego należy tam zadzwonić. Czasem żeby zgłosić zgon, najpierw trzeba umówić wizytę w urzędzie.
- Dane kontaktowe lokalnego urzędu stanu cywilnego można znaleźć w książce telefonicznej w sekcji „Registration of Births, Death and Marriages” lub w Internecie ([www.gro-scotland.gov.uk](http://www.gro-scotland.gov.uk)).

## Who can register the death?

- The death should normally be registered by a close relative or partner, or by an executor, someone who was present at the death, or the occupier of the property where the person died.
- However, anyone can register the death as long as they have the information that is needed. So if you feel too upset, you can ask someone else to do this.

## Kto może zgłosić zgon

- Zazwyczaj zgon jest zgłaszany przez bliskiego krewnego lub partnera zmarłej osoby, ewentualnie przez wykonawcę testamentu, osobę obecną podczas śmierci lub lokatora nieruchomości, w której nastąpił zgon.
- Tym niemniej każdy może zgłosić zgon, o ile tylko dysponuje wymaganymi informacjami. Jeśli więc nie czujesz się na siłach, aby zrobić to samodzielnie, możesz poprosić kogoś innego o zgłoszenie zgonu.

## What will I need?

- To register the death, you will need the death certificate.
- It is helpful if you can also take:
  - the person's birth and marriage or civil partnership certificates
  - their NHS medical card, and
  - documents about a State Pension or any social security benefits.

Don't worry if you don't have all these documents. The registrar will still be able to register the death.

## What will the registrar give me?

- When you register the death, the registrar will give you:
  - a certificate of registration of death (form 14) – you should give this to the funeral director
  - a green social security registration or notification of death certificate (form 334/S1) – you will need this if the person who died received a State Pension or any social security benefits, and
  - a shortened version of the death certificate.
- You can also buy copies of the full death certificate. Some organisations may ask for this, for example insurance companies or banks.

For more information, go to the General Register Office for Scotland's website ([www.gro-scotland.gov.uk](http://www.gro-scotland.gov.uk)) or ask someone at the local registrar's office.

## Co jest potrzebne

- Do zgłoszenia zgonu potrzebna jest karta zgonu.
  - Dobrze jest także przynieść:
    - akty urodzenia i ślubu lub partnerstwa cywilnego zmarłej osoby,
    - kartę medyczną NHS tej osoby oraz
    - dokumenty dotyczące państwowej renty lub innych świadczeń socjalnych.
- Nie przejmuj się, jeśli nie dysponujesz wszystkimi tymi dokumentami. Mimo ich braku urzędnik stanu cywilnego będzie mógł przyjąć zgłoszenie zgonu.

## Jakie dokumenty wydaje urząd stanu cywilnego

- Kiedy zgłaszasz zgon, urząd stanu cywilnego wydaje:
  - Akt zgonu (certificate of registration of death — form 14) — dokument ten należy przekazać przedsiębiorcy pogrzebowemu.
  - Zielony formularz ubezpieczenia społecznego lub zaświadczenie o karcie zgonu (notification of death certificate — 334/S1). Dokument ten jest potrzebny wtedy, gdy zmarła osoba otrzymywała państwową rentę lub inne świadczenia socjalne.
  - Skrócony odpis karty zgonu.
- Możliwe jest również odpłatne uzyskanie odpisów pełnej karty zgonu. Takiego odpisu mogą wymagać niektóre instytucje (np. towarzystwa ubezpieczeniowe lub banki).

Więcej informacji można znaleźć na stronie generalnego urzędu cywilnego General Register Office for Scotland ([www.gro-scotland.gov.uk](http://www.gro-scotland.gov.uk)) lub u pracowników lokalnego urzędu cywilnego.

## Who else needs to know?

- When someone dies, you may need to tell other organisations and services – for example the UK Passport Service and the DVLA (Driver and Vehicle Licensing Agency).
- In some parts of Scotland a new service called **Tell Us Once** can help you tell government agencies about a death. The registrar will tell you if this is available in your area.

## Kogo jeszcze należy poinformować

- Kiedy ktoś umiera, może być konieczne powiadomienie także innych instytucji i służb, np. brytyjskiego biura paszportowego (UK Passport Service) czy urzędu zajmującego się kierowcami i prawami jazdy (DVLA — Driver and Vehicle Licensing Agency).
- W niektórych regionach Szkocji urzędy państwowe można poinformować o czyjejś śmierci za pośrednictwem nowej usługi **Tell Us Once**. O tym, czy usługa ta jest dostępna w Twoim regionie, możesz się dowiedzieć w urzędzie stanu cywilnego.

## How do I arrange the funeral?

- You can speak to a funeral director as soon as you feel ready.
- You do not have to wait until the death has been registered.
- However, do not feel you have to rush. Taking your time may make planning the funeral easier.
- You can find the contact details of local funeral directors in the phone book.
- You do not have to use a funeral director, although most people find this helpful.
- If you wish to make some of the arrangements yourself, the Natural Death Centre can provide support and information. [Find out how to contact them on page 17.](#)

## Jak zorganizować pogrzeb

- Kiedy poczujesz się już na siłach, możesz omówić pogrzeb z przedsiębiorcą pogrzebowym.
- Nie musisz z tym czekać do zgłoszenia zgonu w urzędzie.
- Jednak nie musisz także się spieszyć. Spokojne zastanowienie pozwoli łatwiej zaplanować pogrzeb.
- Dane kontaktowe lokalnych przedsiębiorców pogrzebowych można znaleźć w książce telefonicznej.
- Nie ma przymusu korzystania z usług przedsiębiorcy pogrzebowego, ale większość osób uznaje takie usługi za pomocne.
- Jeśli część przygotowań chcesz zorganizować samodzielnie, informacje i wsparcie można uzyskać w instytucji Natural Death Centre. [Odpowiednie dane kontaktowe można znaleźć na stronie 17.](#)

## How do I plan the funeral?

- It might help if you ask yourself a few questions:
  - Did the person who died make any requests or leave instructions for their funeral?
  - Who should be involved in planning the funeral? You could speak to family and friends about this.
  - Will it be a burial or cremation? Where will it take place?
  - Who will conduct the ceremony? If the person died in hospital, the Spiritual Care Team can give you advice and support, or put you in touch with representatives of religious and non-religious organisations. Ward staff can contact the Spiritual Care Team for you.
  - Will you put a death notice in any newspaper? What would you like it to say?
- You can ask a funeral director for advice.

## Jak zaplanować pogrzeb

- Warto zadać sobie kilka pytań:
  - Czy osoba zmarła miała jakieś życzenia lub pozostawiła instrukcje dotyczące pogrzebu?
  - Kto powinien uczestniczyć w planowaniu pogrzebu? Może warto porozmawiać o tym z rodziną i przyjaciółmi.
  - Czy pogrzeb ma mieć formę pochówku, czy kremacji? Gdzie ma się odbyć?
  - Kto poprowadzi ceremonię? Jeśli osoba zmarła w szpitalu, porad i wsparcia można szukać w grupie opieki duchowej (Spiritual Care Team); ewentualnie można skontaktować się z osobą duchowną określonego wyznania lub z przedstawicielem odpowiedniej organizacji niereligijnej. Personel oddziału może skontaktować Cię z taką grupą opieki duchowej.
  - Czy zamierzasz zamieścić nekrolog w gazecie? Jaką ma mieć treść?
- Porady można zasięgnąć u przedsiębiorcy pogrzebowego.

## How do I know if I can afford to pay for the funeral?

- Funeral costs vary and you may wish to ask several funeral directors about the service they provide.
- Funeral directors should explain their costs and give you a written estimate.
- Before meeting the funeral director, you should try to think about how to pay for the funeral.
  - Find out if the person who died:
    - made arrangements to pay for their funeral – for example

## Nie wiem, czy stać mnie na pogrzeb

- Koszty pogrzebów mogą być różne i warto zapytać kilku przedsiębiorców pogrzebowych o oferowane usługi.
- Przedsiębiorca pogrzebowy powinien objaśnić koszty i przedstawić pisemną wycenę.
- Przed spotkaniem z przedsiębiorcą podatkowym zastanów się, w jaki sposób chcesz zapłacić za pogrzeb.
  - Sprawdź, czy zmarła osoba:
    - poczyniła przygotowania co do zapłaty za pogrzeb — na

with a life assurance policy or a prepaid funeral plan, or

- left enough money to pay for their funeral.

▪ If no money is available, and you get benefits or tax credits, you may be able to apply for a Funeral Payment from the Social Fund. You should:

- ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265, and
- tell the funeral director as soon as possible if you want to apply.

▪ If your wife, husband or civil partner has died, you may be able to apply for a benefit called a Bereavement Payment.

- You should ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or you can call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265.
- You can find out more about this benefit on the internet: go to [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) and look for the Bereavement Payment section.

The Funeral Payment and Bereavement Payment are subject to conditions, and you should not assume you are eligible.

- If no one is able to arrange and pay for the funeral, the local council may do so.

przykład w ramach polisy ubezpieczeniowej na życie lub planu finansowania pogrzebu; albo

- pozostawiła pieniądze wystarczające na opłacenie pogrzebu.

▪ Jeśli nie masz pieniędzy, a otrzymujesz świadczenia lub korzystasz z odliczeń od podatku, może Ci przysługiwać finansowanie pogrzebu (Funeral Payment) z funduszu świadczeń społecznych (Social Fund). W takim przypadku musisz:

- skontaktować się z urzędnikami Jobcentre Plus (o ile się kwalifikujesz) lub z wydziałem pracy i emerytur Department of Work and Pensions pod numerem 0845 606 0265 oraz
- niezwłocznie poinformować przedsiębiorcę pogrzebowego o tym, czy chcesz skorzystać z takiej opcji.

▪ W przypadku śmierci żony, męża lub partnera w związku cywilnym może Ci przysługiwać zasiłek związany z utratą bliskiej osoby (Bereavement Payment).

- Skontaktuj się z urzędnikami Jobcentre Plus (o ile się kwalifikujesz) lub z wydziałem pracy i emerytur Department of Work and Pensions pod numerem 0845 606 0265.
- Więcej informacji na temat tego zasiłku można znaleźć w Internecie na stronie [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) (sekcja Bereavement Payment).

Finansowanie pogrzebu (Funeral Payment) i zasiłek związany z utratą bliskiej osoby (Bereavement Payment) to świadczenia podlegające określonym warunkom, dlatego nie muszą one Tobie przysługiwać.

- Jeśli nikt nie jest w stanie zorganizować i opłacić pogrzebu, może to zrobić lokalny samorząd.

## How can I deal with my feelings?

As you try to cope with the emotional upheaval of a death, the following thoughts may be helpful.

### Take your time

You may feel numb, or find it difficult to believe what has happened. You may feel relief that the person is no longer suffering. You may feel sad, angry or guilty. You may also feel panicky about what needs to be done, or about what lies ahead. It's important, especially in the first few days, that you allow yourself:

- time to take in what has happened
- time to talk about the person who has died
- time to feel the pain and the loneliness
- time for yourself.

### Do it your way

We are all different, and we react to death in different ways. There is no right or wrong way to grieve. Just try to do what feels right for you.

### Take care of yourself

It is important to look after yourself. For example, you should try to eat well, and avoid drinking too much alcohol. It's also important to know that it's normal to feel afraid, have nightmares or struggle to see the point of life. However, if you are worried about your feelings, you can speak to your doctor.

## Jak dojść do siebie po utracie bliskiej osoby

Kiedy przeżywasz wstrząs emocjonalny związany ze śmiercią bliskiej osoby, warto pamiętać o następujących sprawach.

### Wygospodaruj czas

Możesz czuć się odrętwiały/odrętwiała i mieć trudności z uwierzeniem w to, co się stało. Możesz odczuwać ulgę, że tamta osoba już nie musi cierpieć. Możesz odczuwać smutek, złość lub winę. Możesz również wpaść w panikę z powodu myśli o tym, co jest teraz do zrobienia i co Cię czeka. Jest bardzo ważne, żeby szczególnie w ciągu tych pierwszych dni wygospodarować czas i:

- przyjąć do wiadomości to, co się stało;
- porozmawiać o osobie, która odeszła;
- przyjąć ból i poczucie samotności;
- zająć się sobą.

### Przyjmij to tak, jak Ty chcesz

Każdy człowiek jest inny i inaczej reaguje na śmierć. Nie istnieje właściwy albo niewłaściwy sposób przeżywania żałoby. Staraj się robić to, co sam/sama uważasz za stosowne.

### Zajmij się sobą

Musisz zająć się sobą. Staraj się odpowiednio odżywiać i nie pij dużo alkoholu. Musisz także wiedzieć, że poczucie strachu, nocne koszmary i wrażenie braku sensu życia są odczuciami normalnymi. Jeśli jednak niepokoi Cię stan własnej psychiki, udaj się do lekarza.

## Remember

**Grief is normal** – it is part of what it is to be human and to have feelings.

**Grief is a journey** – it is often hard, but it will get easier.

**Grief has no shortcuts** – grief takes time. It often takes much longer than you and many people around you may expect.

**It is normal both to grieve and live** – when you find yourself not thinking about the person who has died, that is all right.

**Grief can be scary** – and can lead to depressing thoughts and even thoughts of suicide. It is natural to think this way and okay to talk about it.

**Finally** - it is important not to expect too much of yourself, and know when to ask for help. The death of someone close is a major event in anybody's life and there are no quick ways of adjusting. It can be helpful to find someone you trust that you can talk to, for example a friend, your doctor, or a religious leader. If after a while you feel you are still not coping, you may want to speak with your doctor. [You can also get help from some organisations in the 'How to find out more' section of this leaflet on pages 14 to 17.](#)

## Pamiętaj

**Przeżywanie żałoby jest naturalne** — odczuwanie bólu po stracie bliskiej osoby jest właściwe ludzkiej naturze.

**Żałoba jest drogą** — najpierw jest ciężko, ale z czasem będzie łatwiej.

**Nie da się przejść żałoby na skróty** — to wymaga czasu. Żałoba często trwa dłużej niż spodziewacie się Ty i osoby wokół Ciebie.

**Możesz jednocześnie trwać w bólu i żyć dalej** — nie ma nic złego w tym, że zdarzy Ci się nie myśleć o zmarłej osobie.

**Ból bywa przerażający** — może prowadzić do myśli depresyjnych a nawet samobójczych. Takie myśli są naturalne i dobrze jest o nich rozmawiać.

**Wreszcie** — ważne, żeby nie oczekiwać od siebie zbyt wiele i wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc. Śmierć bliskiej osoby to znaczące wydarzenie w życiu każdego człowieka i nie jest łatwo przystosować się do nowej sytuacji. Pomocne może być znalezienie osoby, której możemy zaufać i z którą możemy porozmawiać — na przykład kogoś z przyjaciół, lekarza lub osoby duchownej. Jeśli po upływie pewnego czasu czujesz, że i tak nie dajesz rady, być może warto porozmawiać z lekarzem. Istnieją także organizacje, w których można szukać wsparcia — patrz część „Gdzie szukać dalszych informacji” na stronach 14-17.

## How do children cope with their feelings?

If you are supporting children after a death, it is important to remember that children grieve too. They often express their grief through their behaviour. They may become quieter, or more easily tearful or angry in everyday situations. They may have physical symptoms, for example a sore tummy.

**When someone dies, children usually realise something is wrong.** They need help to understand what has happened and to express their feelings. Here are some thoughts that you may find helpful.

- **It's important to be honest with children** – you should tell them the person has died, and explain what this means using words they understand. Help children understand that death is natural: all living things die, accidents happen, and illness and old age are all part of the life cycle of people and animals.
- **Children may feel hurt** or angry that the person has gone, or may feel it happened because of something they said or did. It is important to allow children to express these feelings, and to reassure them that they are not to blame.
- **Children will move in and out of their grief** – sad and tearful one moment, and maybe playing the next. It is important to recognise this is normal and to try and support them.
- **After the death of someone close** children will worry that they, or others close to them, could die too. Again it is important to be honest with children: everybody dies some time, but most people live a long time.

## Jak odczuwają to dzieci

**Jeśli po śmierci bliskiej osoby musisz zajmować się dziećmi,** pamiętaj, że one także odczuwają ból. Często wyrażają go poprzez swoje zachowanie. W codziennych sytuacjach mogą sprawiać wrażenie bardziej wyciszonych, płaczących lub rozzłoszczonych. Mogą także wystąpić różne objawy fizyczne, np. ból brzucha.

**Gdy ktoś umiera, dzieci zazwyczaj zdają sobie sprawę, że coś się stało.** Potrzebują pomocy w zrozumieniu tego zdarzenia i wyrażeniu swoich uczuć. Warto mieć na uwadze następujące sprawy.

- **Przed dzieckiem nie należy nic ukrywać** — dziecku należy powiedzieć, że ta osoba umarła i w zrozumiałych dla niego słowa wyjaśnić, co to oznacza. Trzeba również pomóc mu zrozumieć, że śmierć jest naturalna: wszystkie żyjące stworzenia umierają, zdarzają się wypadki, a choroby i starość stanowią część cyklu życia ludzi i zwierząt.
- **Dziecko może odczuwać ból** lub złość, że ta osoba odeszła. Może mu też wydawać się, że to ono zawiniło — przez coś, co powiedziało lub zrobiło. Bardzo ważne jest, aby pozwolić dziecku wyrazić te uczucia i zapewnić je o tym, że ono nie ponosi winy.
- **U dziecka ból i smutek nadchodzą cyklicznie** — dziecko może być smutne i płaczące, a już po chwili będzie się bawić. Trzeba pamiętać, że jest to naturalne, i wspierać dziecko przez cały czas.
- **Po śmierci bliskiej osoby** dziecko obawia się, że ono — albo inna bliska osoba — też może umrzeć. Także tutaj trzeba być z dzieckiem szczerym: każdy kiedyś umiera, ale większość osób żyje przez długi czas.

- **Adults often worry** about letting children see the person who has died or attend the funeral. Every child is different, but if they are going to be present you can help them prepare by explaining what will happen. A funeral director may be able to help you with this. Younger children might like to draw or write something to be placed with or in the coffin. You could ask older children for ideas for the funeral, for example a special piece of music, or a favourite memory to share with other people.
- **You should try to keep children to their routine** – this will help them feel more secure.
- **You could look through photos with them** and share stories about special times: sharing memories can help all the family feel stronger.

- **Dorośli często obawiają się** pokazać dziecku zmarłą osobę lub pozwolić mu uczestniczyć w pogrzebie. Każde dziecko jest inne, ale jeśli ma być obecne, warto przygotować je i wyjaśnić, co będzie się działo. Pomocą może tutaj służyć przedsiębiorca pogrzebowy. Młodsze dziecko może chcieć coś narysować lub napisać na kartce, którą można potem umieścić w trumnie lub obok niej. Starsze dziecko można spytać o pomysły związane z pogrzebem — na przykład dotyczące wyboru specjalnego utworu muzycznego czy podzielenia się z innymi ulubionym wspomnieniem.
- **Staraj się, aby dziecko wykonywało swoje rutynowe czynności** — to da mu większe poczucie komfortu psychicznego.
- **Możesz z dzieckiem przejrzeć zdjęcia** i porozmawiać o zdarzeniach z przeszłości: dzielenie się wspomnieniami wzmacnia poczucie więzi rodzinnych.

## How can I find out more?

This leaflet normally comes in a folder, and you can ask the person whose name has been written on the folder for more information. You can also speak to the Spiritual Care Team or the Bereavement Coordinator at your local hospital. You can find contact details for hospitals in the phone book or by calling the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88.

### You may find the following information helpful:

- **What to do after a death in Scotland** - Information about all the legal matters, including registering a death and dealing with wills. You can get this information from the Scottish Government website ([www.scotland.gov.uk](http://www.scotland.gov.uk)) or you can ask the registrar for a copy.

## Gdzie szukać dalszych informacji

Zazwyczaj niniejsza ulotka znajduje się w folderze i w celu uzyskania dalszych informacji można skontaktować się z osobą, której nazwisko znajduje się na tym folderze. Możesz także porozmawiać z grupą opieki duchowej (Spiritual Care Team) lub pomocnikiem osób, które utraciły bliskich (Bereavement Coordinator) w lokalnym szpitalu. Dane kontaktowe szpitala można znaleźć w książce telefonicznej lub pod numerem NHS inform Helpline (0800 22 44 88).

### Przydatne mogą być następujące informacje:

- **Co robić, gdy ktoś umiera w Szkocji** - Zagadnienia prawne, w tym dotyczące zgłoszenia zgonu oraz postępowania z testamentem. Te informacje można uzyskać na stronie internetowej rządu szkockiego ([www.scotland.gov.uk](http://www.scotland.gov.uk)) lub w urzędzie stanu cywilnego.

• **Talking about bereavement**

A leaflet that helps you understand the thoughts and feelings of grief. You can get this from the NHS Health Scotland website. Visit [www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com) or ask someone at the local hospital for a copy.

• **We're sorry to hear...**

Useful information and advice about looking after yourself following a death.

You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland. Visit [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk) or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

• **Living through grief**

Coping with the thoughts and feelings of grief over the weeks and months following a death. You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland.

Visit [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk) or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

• **Talking about bereavement**

Ulotka pomagająca zrozumieć myśli i uczucia osoby przeżywającej żałobę.

Można ją pobrać ze strony internetowej NHS Health Scotland. Odwiedź stronę [www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com) lub poproś o egzemplarz kogoś w lokalnym szpitalu.

• **We're sorry to hear...**

Przydatne informacje i porady dla tych, którzy muszą dojść do siebie po śmierci bliskiej osoby.

Do pobrania ze strony Cruse Bereavement Care Scotland. Odwiedź stronę [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk) lub zadzwoń pod numer 01738 444 178 i poproś o egzemplarz.

• **Living through grief**

Jak radzić sobie z myślami i żałobą w ciągu tygodni i miesięcy następujących po utracie bliskiej osoby. Do pobrania ze strony Cruse Bereavement Care Scotland.

Odwiedź stronę [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk) lub zadzwoń pod numer 01738 444 178 i poproś o egzemplarz.

## You can get emotional support from:

- **Breathing Space (Scotland)**

A free, confidential and anonymous phone-line service for anyone who is experiencing low mood or depression, or who is unusually worried and needs someone to talk to.

Phone 0800 83 85 87 (Monday to Thursday from 6pm to 2am and from Friday 6pm through to Monday 6am)

Visit [www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

- **ChildLine**

A free and confidential helpline for all children and young people in the UK. You can call, email or write to ChildLine for help and advice about anything.

Freeport 1111, Glasgow G1 1BR

Freephone number 0800 1111 (24 hours a day, 7 days a week)

Email [scotland@childline.org.uk](mailto:scotland@childline.org.uk)

Website [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) (ChildLine offers a counselling service online. Log on to the website to speak to a counsellor.)

## Gdzie można uzyskać wsparcie psychiczne

- **Breathing Space (Scotland)**

Bezpłatna, poufna i anonimowa linia telefoniczna dla osób znajdujących się w złym stanie psychicznym lub depresji albo gnębionych zmartwieniem i potrzebujących rozmowy.

Telefon 0800 83 85 87 (od poniedziałku do czwartku w godzinach od 18:00 do 2:00 oraz od piątku do poniedziałku w godzinach 18:00 do 6:00)

Strona internetowa: [www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

- **ChildLine**

Bezpłatna i poufna linia telefoniczna dla dzieci i młodych osób w Wielkiej Brytanii. Do ChildLine można zadzwonić albo napisać e-mail lub list i uzyskać poradę w dowolnej sprawie.

Bezpłatny adres pocztowy: Freeport 1111, Glasgow G1 1BR

Bezpłatny numer 0800 1111 (czynny przez całą dobę i cały tydzień)

E-mail: [scotland@childline.org.uk](mailto:scotland@childline.org.uk)

Strona internetowa: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) (ChildLine oferuje usługę doradztwa online — można zalogować się na stronie i porozmawiać z doradcą)

- **Cruse Bereavement Care Scotland**

Information and support for people who have been bereaved.

To find out about one-to-one support in your area, phone 0845 600 22 27.

To get copies of leaflets or for more information phone 01738 444 178, email [info@crusescotland.org.uk](mailto:info@crusescotland.org.uk) or look on the internet ([www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk)).

- **Cruse Bereavement Care Scotland**

Informacje i wsparcie dla tych, którzy stracili bliską osobę.

Więcej informacji na temat osobistego wsparcia w Twojej okolicy można uzyskać pod numerem 0845 600 22 27.

W celu uzyskania egzemplarzy ulotek lub dodatkowych informacji prosimy dzwonić na numer 01738 444 178, pisać na adres [info@crusescotland.org.uk](mailto:info@crusescotland.org.uk) lub odwiedzić stronę internetową [www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk).

- **Bereaved relatives or friends living in England, Wales or Northern Ireland** can contact Cruse Bereavement Care UK.  
Phone 0844 477 9400  
Email [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)  
Website [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)
- **Bereaved children and young people** can phone 0808 808 1677 (Monday to Friday between 9.30am and 5pm) or look on the internet ([www.rd4u.org.uk](http://www.rd4u.org.uk)).

- **Samaritans**

A confidential emotional support service for anyone experiencing feelings of distress or despair.

Phone 08457 90 90 90\* (24 hours a day)

Visit [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

\*Please visit the website for the latest call charges

- **The Compassionate Friends**

Support for bereaved parents and their families.

Phone 0845 123 2304 (every day from 10am to 4pm and from 7 to 10pm)

Visit [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

- **Winston's Wish**

Support for bereaved children and for people who are concerned about them.

Phone 08452 03 04 05 (Monday to Friday between 9am and 5pm)

Visit [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

- **Rodzina i przyjaciele, którym odeszła bliska osoba, a które mieszkają w Anglii, Walii lub Irlandii Północnej** mogą skontaktować się z oddziałem Cruse Bereavement Care UK.  
Telefon: 0844 477 9400  
E-mail: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)  
Strona internetowa: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)
- **Dzieci i młode osoby, które utraciły kogoś bliskiego** mogą dzwonić na numer 0808 808 1677 (od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:30 do 17:00), ewentualnie odwiedzić stronę internetową [www.rd4u.org.uk](http://www.rd4u.org.uk).

- **Samaritans**

Poufna usługa wsparcia psychicznego dla osób odczuwających cierpienie lub rozpacz.

Telefon: 08457 90 90 90\* (czynny całą dobę)

Strona internetowa: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

\*Najnowsze informacje o opłatach można znaleźć na podanej stronie internetowej

- **The Compassionate Friends**

Wsparcie dla rodziców, którzy utracili dziecko oraz ich rodzin.

Telefon: 0845 123 2304 (codziennie od 10:00 do 16:00 oraz od 19:00 do 22:00)

Strona internetowa: [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

- **Winston's Wish**

Wsparcie dla dzieci, które utraciły rodziców oraz dla opiekujących się nimi osób.

Telefon 08452 03 04 05 (od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00)

Strona internetowa: [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

## You can get general advice and information from:

- **Citizens Advice Scotland**  
Free, confidential, impartial and independent advice about almost anything, including NHS services and your rights. To find your nearest branch, look in your phone book or on Citizens Advice Scotland's website ([www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)).
- **NHS inform**  
Scotland's national health information service.  
Free phone 0800 22 44 88 (every day between 8am and 10pm)  
Visit [www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)
- **The Natural Death Centre**  
Free support and information about death and funerals, including home burial, family-organised and environmentally friendly funerals.  
Phone 01962 712 690  
Visit [www.naturaldeath.org.uk](http://www.naturaldeath.org.uk)

If you need information in another language or format contact your local NHS board. If you need help to do this contact the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88 (textphone 18001 0800 22 44 88). .

Produced by Health Rights Information Scotland, a project of Consumer Focus Scotland, for the Scottish Government Health Directorates.

Version 1 - Produced in April 2011

## Porady i informacje o charakterze ogólnym

- **Citizens Advice Scotland**  
Bezpłatne, poufne i niezależne doradztwo w zakresie różnej tematyki, w tym usług NHS i praw obywatela.  
Najbliższe biuro można znaleźć w książce telefonicznej lub na stronie obywatelskich biur informacji (Citizens Advice Scotland) [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk).
- **NHS inform**  
Informacje dotyczące krajowej opieki zdrowotnej w Szkocji.  
Bezpłatny numer 0800 22 44 88 (czynny codziennie od 8:00 do 22:00)  
Strona internetowa: [www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)
- **The Natural Death Centre**  
Bezpłatne wsparcie i informacje dotyczące zgonów i pogrzebów, w tym domowej ceremonii pogrzebowej, pogrzebów organizowanych przez rodzinę oraz pochówków ekologicznych.  
Telefon: 01962 712 690  
Strona internetowa: [www.naturaldeath.org.uk](http://www.naturaldeath.org.uk)

Informacje w innych językach i formatach można uzyskać w lokalnym oddziale NHS. Aby uzyskać pomoc w tym zakresie, zadzwoń na numer NHS inform 0800 22 44 88 (telefon tekstowy 18001 0800 22 44 88). .  
Materiał przygotowany w ramach projektu Health Rights Information Scotland realizowanego przez organizację Consumer Focus Scotland na potrzeby szkockiego inspektoratu zdrowia (Scottish Government Health Directorates).

Wersja 1. Opracowano w kwietniu 2011.

