

Nou Pa Bliye W Nan Moman Difisil Sa

Chè Fanmi ak Zanmi,

Lanmò yon moun pwòch ou ka youn nan bagay w ap viv ki pi difisil. Nou ofri w katab enfòmasyon sa a pou ede w fè fas ak pèt ou an. Chaplen, enfimye/enfimyè, travayè sosyal klinik ak konseye lisansye yo te prepare enfòmasyon sa yo kòm yon resous pou ede w kounye a ak pandan jou difisil k ap vini yo.

Si gen nenpòt lòt bagay nou ka fè pou ou nan moman sa a, tanpri rele lopital kote moun pwòch ou an te resevwa swen yo epi mande pou biwo Swen Espiryèl la (Spiritual Care). Nimewo yo endike nan do katab sa a.

Nou pa bliye w nan moman difisil sa.

Sensèman,

Manm Ekip Orlando Health yo



Tabdèmatyè

Nan Moman Lanmò	3
Kisa pou w fè lè yon moun pwòch ou mouri	5
Pou ede ou konprann pwosesis dèy la	6
Gason ak Fi Pa Pran Lapenn Menm Jan	7
Pandan W Nan Lapenn	8
Pou Ede yon Timoun Ki Nan Lapenn	10
Èske Timoun yo Dwe Ale nan Antèman	12
Fason yon Timoun Konprann Lanmò	13
Resous yo Sijere Apre yon Pèt	16
Gwoup Etablisman Orlando Health yo	21
Biwo Doktè Egzaminatè yo	22

Nan Moman Lanmò

Nou la pou mache ansanm avèk ou nan premye etap pèt ou an. Fè chaplen an konnen si gen nenpòt ki seremoni ou vle fè nan moman lanmò a tankou onksyon, lapriyè, netwayaj ak/oswa preparasyon mò a.

Chaplen yo sou apèl oswa yo desèvis 24 èdtan pa jou, sèt jou sou sèt pou ede ou pou nenpòt bezwen relijiye oswa espirityèl ijan. Dabitid yo kontakte yon chaplen lopital nan moman lanmò a. Si pa gen yon chaplen la, fè yon manm pèsònèl la konnen ou ta vle pale ak yon chaplen. Konseye lisansye yo disponib tou nan pifò kote. Si ou vle konsilte yon konseye oswa yon chaplen, mande yon enfimye/enfimyè oswa yon doktè.

Èske pral gen yon otopsi?

Lè yon moun mouri lopital, yo gendwa rele doktè egzaminatè a epi apresya yo deside si yo dwe fè yon otopsi. Si doktè egzaminatè a deside yo dwe fè yon otopsi, y ap mennen moun pwòch ou an nan biwo doktè egzaminatè ki apwopriye a.

Doktè egzaminatè a pral kontakte ou lè moun pwòch ou an pare pou yo remèt li ba ponp finèb ou chwazi a. W ap jwenn nimewo telefòn biwo yo nan paj 22.

Si doktè egzaminatè a deside yo pa bezwen fè otopsi, ou ka kontinye fè aranjman pou lopital la remèt moun pwòch ou an.

**Chaplen yo sou apèl oswa yo desèvis
24 èdtan pa jou, sèt jou sou sèt.**





E pou aranjman yo pou lantèman an?

Si aranjman davans te fèt, kontakte ponp finèb la/antrepriz pou boule mò a epi fè yo konnen moun pwòch ou an mouri lopital. Y ap bezwen konnen non lopital la.

Di pèsònèl lopital la ki ponp finèb ou pran, epi y ap rele ponp finèb la lè moun pwòch ou an pare pou yo remèt li. Si pa gen aranjman ki te fèt, mande chaplen an oswa yon lòt manm pèsònèl la kijan pou w kontakte ponp finèb nan zòn ou an.

Si ou gen yon responsab Legliz oswa yon gwoup relijyon, yo ka ede w pou chwazi yon ponp finèb ak pou fè aranjman yo. Ou ta dwe ale lakay ou epi pale sou aranjman yo avèk fanmi ou. Apres, ou dwe rele lopital la anvan 24 èdtan fin pase pou fè nou konnen aranjman ou fè yo.

Si w ap pran yon ponp finèb andeyò zòn nan, ponp finèb la ap fè aranjman lokal yo.

Ou ka mande chaplen an kijan pou kontakte ponp finèb yo nan zòn ou an.

Kisa pou m fè si m gen yon manm fanmi nan sèvis aktif fòs ame epi mwen bezwen asistans pou konje ijans pou fineray la?

Kontakte Lakwa Wouj nan **(877) 272-7337**.

Ou pral bezwen enfòmasyon annapre la yo:

- Non konplè sòlda a
- Ran/grad
- Branch sèvis (Lame, Nevi, Èfòs, Marin, Gad Kòt)
- Nimewo Sekirite Sosyal oswa dat nesans
- Adrès militè
- Enfòmasyon sou inite ki deplwaye a ak baz inite a (pou manm sèvis ki deplwaye yo sèlman)

Èske gen nenpòt lòt bagay mwen dwe fè nan lopital la anvan m ale?

Sèl enfòmasyon lopital la bezwen konnen se non ponp finèb la ak fason pou rive jwenn ou nan pwochen 24 èdtan yo.

Tanpri, asire w ke enfimye/enfimyè a oswa chaplen an gen non w, adrès ak nimewo telefòn ou. Ponp finèb la ap fè tout lòt aranjman yo.

Kisa pou W Fè Lè yon Moun Pwòch Ou Mouri

Kisa ponp finèb la fè pou mwen?

- Li fè aranjman pou sèvis ak antere oswa boule mò
- Li mete anons finèb la nan journal
- Li ba w enfòmasyon pou ede w ak bezwen legal e finansye
- Li mande sètifika desè

Kimoun mwen dwe kontakte?

Aprè ou fin kontakte fanmi ak zanmi ou, ou pral gen pou w kontakte ajans, bank ak lòt enstitisyon yo pou enfòmasyon yo de pèt ou an. Yo pral di w ki dokiman ou bezwen epi ba w konsèy sou pwochen etap yo.

Si moun pwòch ou an te yon veteran:

Kontakte **(800) 827-1000** pou jwenn enfòmasyon sou benefis.

Si moun pwòch ou an t ap resevwa Sekirite Sosyal:

Kontakte **(800) 772-1213**. Ou pral gen pou w retounen nenpòt chèk ou te resevwa apre moun pwòch ou an fin mouri. Administrasyon Sekirite Sosyal la ka bay yon benefis lanmò yon sèl-fwa pou mari oswa madanm moun ki mouri a.

Ki lòt moun mwen dwe kontakte?

- Konpayi asirans vi
- Kat kredi
- Depatman Veyikil Amotè
- Bank yo
- Fon pansyon
- Konpayi sèvis piblik yo
- Konpayi ipotèk
- Prè machin yo
- Travay moun ki mouri a
- Travay aktyèl

Pou ede ou konprann pwosesis dèy la

Ou pral santi anpil emosyon pandan w nan lapenn. Pa gen yon modèl ni yon lòd byen presi moun ka santi santiman yo lè yo gen lapenn. Kèk nan santiman ou ka gen nan kad pwosesis dèy la se:

Chòk, epi ou pa arive kwè

Ou ka santi tankou w gaga ak dekonekte ak sa k ap pase a, epi ou gendwa pa fin konprann nèt sa y ap di w. Ou ka gen difikilte tou pou konsantre, pou pran desizyon ak pou sonje bagay. Chòk ak pa arive kwè, se fason natirèl pou diminye efè pèt la jiskaske lespri w ak kò w pare fè fas ak reyalite sa ki rive a. Lè reyalite a kòmanse chita, santiman gaga ak santiman ke se pa vre a pral diminye.

Santi Remò ak Kòlè

Yonn nan premye bagay ou gendwa panse se, "Kisa mwen te fè ki lakòz sa?" oswa, "Si m te pran swen l pi byen, sa pa t ap rive." Santiman remò an nòmal pou moun ki sibi yon pèt. Sepandan, lè santiman remò a pèsiste pandan yon peryòd tan ki long, li anpeche w travèse tout pwosesis chagren an. Ou ka sezi devan kantite kòlè ou santi. Kèk nan panse w yo gendwa, "Li pa jis ... poukisa se mwen?" oswa "Mwen te toujou yon bon moun." Moun santi kòlè yon divès kalite fason. Ou ka santi w chimerik, w enève fasil oswa ou ankòlè avèk Bondye, yon manm fanmi, ak doktè a oswa lemon antye anjeneral. Gwo santiman sa yo trè natirèl. Ou te souffri yon gwo pèt. Li akseptab pou w ankòlè.

Rann ou kont de Pèt la

Dousman, ou pral wè tèt ou kòmanse santi reyalite lanmò a. De jou an jou, ou ka santi doulè a p ap janm amelyore. Pran pasyans avèk tèt ou, paske pwosesis chagren an ka pran yon tan ki trè long. Sèten jou, ou ta ka santi tankou ou "fèbak." Yon jou, ou pral reflechi sou sa ki te pase a, epi ou reyalize ou pa santi w mal anpil tankou jan w te ye lontan. Finalman, ou ka kòmanse jwenn kèk siyifikasyon nan sa ki te rive w lan. Ou pral remake nivo enèji ou tounen epi w ap fonksyone nan plizyè sikonstans menm jan ou te konn fè li anvan pèt ou an. Sa pa vle di ou pral bliye, ni ke doulè a p ap janm tounen.

Pran pasyans avèk tèt ou – pwosesis chagren an ka pran anpil tan.



Gason ak Fi Pa Pran Lapenn Menm Jan

Poutèt jan nou leve, nitou akòz tradisyon wòl gason ak fi afekte nou tout, leplisouvan gason ak fanm pran lapenn nan fason ki diferan.

Yo toujou aprann gason:

- Se pou w varyan ... gason pa kriye.
- Pwoteje ... gason responsab pran swen fanmi yo.
- Rete endepandan ... gason pa bezwen okenn moun pou li apiye sou li; se sou yo moun dwe apiye.

Yo toujou aprann fanm:

- Pou yo emosyonèl ... fanm dwe kriye.
- Eksprime yo ... fanm yo pale de santiman yo.
- Pou yo responsab swen ... yo konsidere fanm dwe bay swen e pwoteksyon ak tandrès.

Men kèk sijesyon ni gason ni fanm jwenn ki itil:

- Pataje santiman ak enkyetid ou regilyèman.
- Rete onèt epi pa eseye kache santiman ou.
- Aksepte fason lòt moun pran lapenn yon fason diferan.
- Sonje kèlkeswa sa ou santi, li akseptab.

Akòz lanmò yon moun pwòch ou, petèt pou premye fwa, lòt moun li kite dèyè yo rekonèt dèfen an te jwe anpil wòl nan fanmi an (pi bon zanmi, konfidan, kontribye nan lajan, elatriye). Moun ki rekonèt siyifikasyon pèt la epi ki chèche sipò ka diminye risk pou yo gen lòt estrès anplis ki genyen nan pran chagren pandan anpil tan.

Pa gen yon modèl ni yon lòd byen presi pou santiman yo lè w gen lapenn.



Pandan W Nan Lapenn

Li enpòtan pou sonje chak moun pran lapenn nan pwòp fason pa yo. Rete janti ak tèt ou e avèk lòt moun ki nan lapenn. Sa ou santi yo espesyal e yo merite swen ou ka ba yo. Nou ofri sijesyon annapre la yo kòm machaswiv pou ede w nan jou, semèn ak mwa k ap vini yo.

Pran Li Tou Dousman. Chagren w lan ka pran plis tan pase sa oumenm oswa lòt moun panse. Chagren ka pran plis enèji pase sa w atann. Chagren w lan pral parèt nan tout domèn nan lavi w: emosyonèl, sosyal, fizik ak espirityèl. Ou pral gen pwoblèm pou reflechi, pou sonje ak pou pran desizyon pandan peryòd sa. Li pa ra pou vag chagren toudenkou rive san avètisman, nitou sèten reyaksyon fizik, tankou difikilte pou dòmi, pèt apeti, doulè ak koubati, eksetera. Lè w santi chagren an akablan, ou gendwa santi w vin tante bwè alkòl, pran medikaman pou dòmi, medikaman preskripsyon oswa w ka tante pase plis tan nan travay pou kalme estrès ou santi a. Sepandan, bagay sa yo ka prolonje chagren w lan. Lè w sonje tout bagay sa yo, pran li tou dousman epi pa twò di avèk tèt ou pandan w ap reprann ou.

Pataje Santiman Ou yo. Kite tèt ou santi sa ou santi a. Li pi bon pou w viv doulè a pase pou w evite li. Li nòmal pou w kriye epi fè konnen santiman w yo. Jwenn pwòp fason pa w pou fè konnen santiman w yo (ekri sa nan jounal pèsònèl ou, fè egzèsis, koute mizik oswa pale avèk yon zanmi, yon lidè oswa konseye espirityèl). Ou ka santi tankou w pral vin fou. Anpil moun ki nan chagren viv bagay sa, paske santiman yo fò anpil. Si santiman yo lakòz ou gen lide ki danjere tankou swisid, oswa pou w fè aksyon danjere oubyen rete san fè aksyon, chèche èd yon pwofesyonèl touswit. Pwosesis dèy la difisil, men ou ka reyisi travèse li.

Kominike. Li enpòtan anpil pou kominike ouvètman. Pataje panse ak santiman w yo avèk fanmi e zanmi. Sa kapab yon fason pou libere emosyon w ap kite toufe w. Kèk repons fanmi ak zanmi ka siprann ou. Menm moun ki pi pre w yo ka santi yo pa alèz pou yo pale osijè pèt ou an. Yo pral tann ou ba yo siyal ke yo ka pale avèk ou osijè pèt la. Pafwa li gendwa parèt jennan fason y ap eseye ede, men konprann nan pifò ka yo fè tout sa yo kapab pou pran swen ou.

Pran Èd Nan Men Lòt Moun. Rekonèt lè oumenm ak fanmi ou bezwen èd. Pèmèt fanmi ak zanmi w pataje chagren w lan, epi kite yo ofri sipò yo paske sa ka diminye doulè ak solitud ou. Anplis, li pral bay okazyon pou yo eksprime konpasyon ak sousi yo gen pou ou. Sa ka ede si w fè lòt moun konnen prezizeman kisa yo ka fè pou ou.

Repoze. Sonje byen, chagren pran anpil nan enèji w. Pran tan chak jou pou kite kò w repoze, menm si ou pa ka dòmi.

Eseye Manje Yon Fason Ki Bon Pou Sante. Chagren ka deranje abitud jan ou manje nòmalmman. Ou ka santi pou w manje mwens oswa manje plis pase nòmalm. Eseye manje yon rejim balanse, epi bwè anpil likid.

Fè lekti. Si w li liv, atik ak powèm sa ka pèmèt ou konprann e bay konfò. Al gade lis lekti ki rekòmande ak sit entènèt ki twouve yo nan fen tiliv sa a.

Ekri. Ekri ka yon fason ki ekselan pou fè konnen santiman ou yo. Konsève yon diary oswa journal pou make panse ak santiman w. Ou ta dwe ekri lèt, nòt oswa powèm osijè moun ki mouri a.

Fè Atansyon Avèk Gwo Desizyon ak Chanjman. Menmsi li bon pou fè kèk plan pou pi devan ak pou gen yon bagay pou w espere pou pi devan, li pi bon pou ranvwaye desizyon sou gwo chanjman nan lavi ou jiskaske ou rive pi lwen nan pwosesis dèy la.

Jwenn Sipò Gwoup. Moun ki te viv yon menm eksperyans ka bay sipò, èd, ankourajman ak lespwa.

Chèche Konsèy. Si gwo santiman yo pèsiste pandan yon peryòd tan ki long oswa si ou santi ou p ap avanse nan pwosesis chagren an, gen konseye pwofesyonèl disponib pou ede w. Kontakte founisè asirans ou pou jwenn yon lis konseye yo aksepte nan plan w lan. Ou ka rele "Liy Asistans lan (Help Line)" tou nan 211 pou jwenn resous sante mantal nan kominote a. Si w gen yon lidè relijye, li ka bay asistans oswa li ka anmezi pou ba w yon referans.

Chèche Sipò Lafwa. Si lafwa gen enpòtans pou ou, mande èd ak sipò nan men responsab legliz ou. Rete onèt sou kesyon ou genyen. Ou ta dwe mande lòt moun priye pou ou ak/oswa priye avèk ou. Sa kapab yon moman ki enpòtan anpil pou lafwa w, kidonk pa enkyete ke ou ta pèdi lafwa nesesèman.

Anivèsè Dèy Gendwa Afekte Ou.

Menm si ou te santi w pi bon, ou ka gen chagren seryezman nan yon jou ferye moun nan te plis renmen, nan anivèsè nesans oswa nan anivèsè lanmò a. Se yon reyaksyon ki trè nòmalm. Chèche èd ak sipò lè w bezwen yo. Kote, odè, foto, videyo ak efè pèsònèl defen an ka fè ou sonje pèt ou an epi ranfòse chagren w lan.

Fè Byen Ak Tèt Ou. Rezève tan pou tèt ou. Fè yon bagay ou renmen, al wè yon fim oswa soti al manje, oubyen pwofite pase tan anplennè. Pa fòse ak lavi a, pran l jan l ye a chak moman, chak èdtan, chak jou.

Sonje chak moun pran lapenn nan pwòp fason pa yo.

Pou Ede yon Timoun Ki Nan Lapenn

Ou pèdi yon moun ou renmen. Si ou gen yon timoun ki nan chagren tou, ou ka jwenn w ap mande tèt ou, "Kijan m ka fonksyone epi ede timoun mwen tou?" Sonje li ka bon pou timoun yo wè w ap kriye paske li ede yo konnen li nòmal pou kriye ak gen tristès.

Anpil ekspè dakò tou ke yon bon fason pou ede yon timoun ki nan lapenn se chèche konsèy pwofesyonèl.

Tanpri gade nan seksyon resous la pou jwenn enfòmasyon sou diferan pwogram ak sant ki bay konsèy. Gen pwogram kote timoun ou ka rankontre avèk lòt timoun ki te pèdi yon moun yo renmen tou, e menm gen kèk ki baze nan lekòl yo. Kontakte konsèy oryantasyon lekòl ou an pou jwenn plis enfòmasyon.

Pandan timoun ou an ap avanse nan pwosesis chagren an, konprann li ka nan lapenn, men li ka fè sa yon fason ki trè diferan pase sa ou te atann nan. Koute efektivman sa li di ak sa li pa di. Si ou jwenn li pa janm pale de moun li pèdi a, pou fè yon ouvèti, ou ta dwe di, "Lanmò _____ afekte m nan tèl fason. Kijan bagay yo diferan pou ou?" Oswa, "mwen vrèman sonje _____ ak fason nou abitye _____. Kisa ou regrèt piplis paske _____ pa la?"

Kite anpil silans pou li reponn ou. Akòde tan pou pale regilyèman de moun pwòch nou an. Poze kesyon tankou, "E si _____ te la?" oswa "Kisa _____ t ap di nou dwe fè?"

Sonje pa gen yon sèl kalite figi pou yon timoun ki nan lapenn.



Evite ekspresyon sa yo ki konfonn oubyen detounen timoun leplisouvan:

- Janie al fè yon vwayaj trè long.
- Granmè ap fè yon ti dòmi ki long.
- Bondye te pran Bobby paske li te tèlman bon.
- Manman mouri paske li te tèlman malad.
- Nou pèdi sè nou an.
- Piske papa ale, kounye a ou dwe solid pou pran swen fanmi an.
- Bondye te bezwen yon lòt anj nan syèl la.
- Li nan yon kote ki pi bon.

Sèvi ak mo ki klè, dirèk tankou “lanmò” ak “mouri” pou evite konfizyon anplis. Si ou pa konnen repons yon kesyon, di sa. Reponn sèlman kesyon timoun yo poze. Koute kesyon yo avèk anpil atansyon. Anpil fwa, li pi bon pou chèche pou ki rezon yo te poze kesyon yo pase pou ofri yo yon repons rapid. Menmsi w ap rete fran ak onèt, pa twò chaje timoun nan ak plis pase sa li ka sipòte. Kenbe repons yo senp.

Kwayans relijyon ou ka enpòtan nan reponn kèk nan kesyon timoun ou ka genyen sou lanmò. Fòs ak espwa lafwa w ba ou enpòtan pou pataje avèk timoun ou an.

Sa ki pi enpòtan, se sonje pa gen okenn grenn figi pou yon timoun ki nan lapenn. Jis paske ou gen yon timoun ki pa janm kriye, sa pa vle di kè timoun ou an pa kase. Osinon, ou ka gen yon timoun ki kriye chak jou men k ap travèse chagren an trè byen an reyalyte.

Prepare yon Lis Sipò

Anplis de konsèy pwofesyonèl ou ta dwe prepare tou yon lis zanmi ou ka rele pou bay sipò lè oumenm oswa timoun ou bezwen pale ak yon moun. Lis la dwe gen ladan granmoun timoun ou fè konfyans, epi yo santi yo alèz pou pale ak yo; anvizaje vwazen ou, fanmi, lidè espirityèl ak zanmi w. Lè ou gen enkyetid pou timoun ou, ou ka rele yon moun nan lis sipò w lan pou yo vini epi pou w al vizite yo pou yo bay yon zòrèy k ap koute ak yon kè byenveyan.

Bezwen Espesyal Jenn Moun

Jèn timoun anvan adolesans leplisouvan gen franchiz osijè sa yo santi epi ou p ap gen pou devine kijan yo santi yo. Amezi timoun yo ap rive nan adolesans, yo ka plis al jwenn zanmi yo pou jwenn sipò pase paran oswa lòt granmoun yo fè konfyans. Si timoun adolesan w lan gen zanmi ou santi ki gen bon sans e ki bay sipò, yo ka pwouve yo se yon resous enpòtan pou timoun ou an pandan pwosesis lapenn nan. Si timoun ou gen zanmi ou konsidere kòm move enfliyans oswa ki prezante konpòtman ki danjere, gen rezon pou w gen enkyetid anplis apre lanmò yon moun pwòch nou. Konnen kèk jèn moun ka aji pou mete chagren yo deyò nan fason ki riskan nan eseye trete chagren yo avèk alkòl oswa dwòg. Gen lòt ki ka konpòte yo nan fè sèks kòm yon fason pou soulaje kokennchenn doulè yo santi a. Si ou gen enkyetid pou fason timoun ou ap reyaji ak doulè a, tanpri chèche èd nan youn nan resous yo nan kominote a nan depliyon ou jwenn la a.

Èske Timoun yo Dwe Ale nan Antèman?

Òdinèman, lantèman se yon moman ki ka ede yon timoun santi tout bagay fini. Anvan ou deside, li enpòtan pou konsidere sa ki annapre la yo:

Kite timoun nan deside si li vle ale. Pou tout timoun li enpòtan pou yo fè w konnen si yo vle la. Pa janm fòse timoun ale nan yon lantèman, epi asire yo pa santi yo koupab poutèt yo pa ale. Si pita timoun lan regrèt li pa te ale nan lantèman an, asire timoun lan li te pran desizyon ki pi bon an nan moman an. Yon solisyon nan ka sa, se pote yon flè sou tonm lan kòm yon seremoni espesyal.

Lòt chwa ki genyen se ekri yon powèm oswa fè yon tan lapriyè espesyal. Si nou te gaye sann mò a, timoun nan ka vle ale nan yon kote espesyal epi gaye petal flè woz pou fè sonje mò a.

Eksplike Timoun Nan Sa Ki Pral Genyen Nan Lantèman an. Èske nou pral ekspozè mò a? Èske ap gen mizik, moun ki pale, kominyon oswa lansan? Dekri seremoni an pou timoun nan konnen sa pou li atann, epi mete ladan ke gen moun ki pral kriye paske yomenm tou yo sonje moun ki mouri a. Kite timoun nan ede nan planifikasyon lantèman an otank posib, menm si sa vle di sèlman deside kisa li pral mete sou li, oswa si pou mete yon flè sou tonm nan. Sa fè seremoni an plis pèsònèl pou li.

Asire Timoun yo Ke Yo Ka Kite Lantèman An Nenpòt Ki Lè. Sonje, timoun gen yon dire atansyon ki pi kout, kidonk fè aranjman pou yon moun pwòch yo pare pou soti ak yo nan lantèman an.

Anvan Pwosesis Kote Yo Antere Mò A Reyèlman, Eksplikasyon Espesyal Gendwa Nesèsè. Yon timoun ki pi piti ka toujou wè lanmò kòm yon bagay tanporè epi li ka gen pwoblèm pou gade y ap antere sèkèy la. Si nou chwazi boule mò a, fè konnen trè klèman ke kò pa travay ankò epi li pa ka santi anyen. Youn nan jan pou abòde sa se di, "Yo te mete kò a nan yon bwat espesyal ki vin cho anpil epi ki ban nou sann dife ki gen anpil valè."

Aprè lantèman an, poze timoun yo kesyon sou santiman yo ak panse yo. Pèmèt yo poze kesyon epi ede yo di kijan yo te santi yo pandan seremoni an.



Fason yon Timoun Konprann Lanmò

Tibebe/Timoun piti Jiska 3 Lane

3 Jiska 5 Lane

Lide Timoun Sou Lanmò	Konpòtman Yo Obsève Souvan Kay Yon Timoun Ki Nan Chagren	Fason Yon Adilt Ka Ede
<ul style="list-style-type: none"> Pa konprann lanmò Konprann tou piti sa yo rele tan Remake tristès kay granmoun epi santi gen yon bagay ki mal anpil Santi pèt yon moun enpòtan ki konn bay swen 	<ul style="list-style-type: none"> Gendwa montre li bezwen yo manyen oswa kenbe li piplis Gendwa pa vle separe ansanm ak ou Pwoblèm pou manje ak pou pou posib, e bagay ka menm leve sou po Chanjman nan abitud dòmi; ogmantasyon kriye posib 	<ul style="list-style-type: none"> Ofri lanmou ann abondans Satisfè bezwen atachman ki ogmante yo: kontak nan zye, souri, jès rekonfò tankou manyen, kenbe, dodine, chante, kouvèti mou Eseye konsève yon orè ki nòmal
<ul style="list-style-type: none"> Wè lanmò tankou yon bagay tanporè ki ka defèt Wè lanmò tankou separasyon; nenpòt separasyon ak yon paran ka kreye enkyetid Gendwa panse, "Li kapab se fòt mwen" Gendwa pa ka konprann tristès ki antoure li Timoun yo absòbe sèlman kantite bagay yo ka konprann Konfizyon sou sa ki reyèl/pa reyèl: "panse majik" epi li gen yon pakèt imajinasyon Konpreyansyon trè debaz Emosyon yo trè difisil pou kontwole 	<ul style="list-style-type: none"> Gendwa "gen move konpòtman" oswa soulaje enkyetid li nan imajinasyon olye pou li pale ak ou Ka santi li antò, koupab Ka gen krentif pou rete poukont li Retou annaryè: ka aji menm jan li te konn fè lè li te pi piti tankou retounen souse dwèt pous yo Gendwa wè chanjman nan konpòtman (tris, fache, nève) Pral pran yon "brek" nan lapenn nan: jwe, ri, chante Ede timoun lan konprann pwòp santiman pa li: kòlè, tristès, remò, eksetera 	<ul style="list-style-type: none"> Akseptè konpòtman retou annaryè Bay pwòp chagren pa w fòm devan li Di timoun lan, "se pa fòt ou," se pa ou ki te lakòz lanmò a rive Ede timoun lan konprann sa ki reyèl ak sa ki pa reyèl Li ka nesesè pou repete eksplikasyon yo pou ede l konprann "Kò a sispann fonksyone", se yon premye definisyon ki itil nan lanmò, epitou pa respire, pa manje, pa dòmi, pa santi anyen Di timoun nan yo pral pran swen li, epi demontre swen sa toutan nan rete toupre li ak nan renmen Eseye konsève yon orè nòmal

Fason yon Timoun Konprann Lanmò

	Lide Timoun Sou Lanmò	Konpòtman Yo Obsève Souvan Kay Yon Timoun Ki Nan Chagren	Fason Yon Adilt Ka Ede
6 - 7 Lane	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Kòmanse wè lanmò kòm lafen, pou tout moun, men se sèlman pou lòt moun ("se pa pou mwen") ◦ Pa ni kwè ni nye ke li gen pou l mouri ◦ Gendwa kwè li ka chape anba li si li gen bòn konduit oubyen li fè anpil efò ◦ Souvan konprann lanmò tankou yon moun, yon lespri oswa yon èt ki reyèl (tankou pa egzanp "lougawou") 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Li ka pataje santiman yo avèk ou oswa kenbe yo pou li, epi yo ka depase kontwòl timoun nan ◦ Fè fas ak pwoblèm ka pran fòm rasanble enfòmasyon, vin yon ekspè nan maladi oswa pwoblèm ◦ Gendwa fè bak tounen nan estad pi piti, nan bezwen ak aksyon anvan yo ◦ Ka wè chanjman nan konpòtman: kèk timoun vin agresif, gen kèk ki repliye sou yomenm ◦ Gendwa vin gen sentòm fizik (difikilite pou manje ak dòmi, tèt fè mal, doulè nan vant) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Konprann santiman yo, pèmèt timoun la pale oswa pa pale, si sa nesèsè; granmoun byenveyan enpòtan anpil ◦ Reponn kesyon yo onètman ◦ Li ka nesèsè pou repete eksplikasyon yo pou ede l konprann ◦ Respekte "bezwen li genyen pou konnen" (enfòmasyon bay timoun lan yon sèten fòm kontwòl) ◦ Kreye yon liv souvni ka itil; aktivite atistik ak pwezi ede mete emosyon deyò ◦ Travay avèk pwofesè timoun lan nan lekòl li pou ede travèse pwosesis chagren an epi siveye izòlman parapè ak kamarad klas yo
7 - 11 Lane	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Konprann lanmò pèmanan e li pa ka defèt: "Èske se pral tou pa m apresà?" ◦ Devlope konsyans de pwòp mòtalite li ◦ Wè gwo vye imaj de sa ki rive apre lanmò ◦ Ka gen enkyetid konsènan detay sa ki rive apre yon moun mouri 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ka pale sou santiman yo, ka ekspriye yo oswa kenbe yo pou li ◦ Konpòtman regresif kouran (ogmantasyon maladrès ladan tou) ◦ Relasyon avèk zanmi yo enpòtan ◦ Ka wè chanjman ki fèt nan konpòtman, karaktè ak/oswa rezilta nan lekòl ka mwens bon ◦ Ka pran wòl moun ki mouri a, pou chèche "repare" pèt la ◦ Ka devlope sentòm fizik ak doulè 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bay timoun nan sipò nan fason li reyaji ◦ Mete w disponib, bay sipò ◦ Rekonèt enpòtans zanmi yo ◦ Pa mande timoun nan mete l fèm, brav, grandi, kenbe kontwòl oswa konsòle lòt moun ◦ Ede di orevwa ◦ Di, "Mwen pa konnen" lè ou pa konnen repons yo



12 - 18 Lane

Lide Timoun Sou Lanmò	Konpòtman Yo Obsève Souvan Kay Yon Timoun Ki Nan Chagren	Fason Yon Adilt Ka Ede
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Konsyan de pwòp mòtalite li ◦ Atitud anvè lanmò menm jan ak granmoun ◦ Posiblite "santi koupab dèske l vivan" si frè, sè oswa yon zanmi mouri 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Relasyon avèk frè ak sè yo ka fò anpil nan laj sa ◦ Divès kalite emosyon yo ka gen ladan kòlè, lapenn, santiman koupab, depresyon ◦ Chanjman karaktè kouran ◦ Ekspresyon "ta kapab," "poukisa" ak "si sèlman" ◦ Ogmantasyon depandans sou moun menm laj ◦ Goumen pou jwenn endepandans, men frajil tou andedan; retire kò l pou yon ti tan se yon bagay nòmral ◦ Rezilta lekòl ak nan espò ka mwens bon ◦ "Move konpòtman pou montre santiman" se bagay ki posib 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "Mwen la si w bezwen m" ◦ Konprann zanmi yo enpòtan, jwenn gwoup sipò si sa posib ◦ Respekte bezwen adolesan an genyen pou fè fas ak pwoblèm poukont li ◦ Ankouraje aktivite tankou ekri jounal, fè yon jounal pèsònèl, fè desen ak ekri pwezi kòm mwayen pou eksprime gwo emosyon yo

Prepare pa Ekip Dèy nan Orlando Health Arnold Palmer Arnold Palmer Hospital for Children, Orlando, Florida. Enfòmasyon ki pran nan men Sue Shaffer, 1988, e adapte apatide travay John Bowlby, Earl Grollman, Claudia Jewett, Elizabeth Kubler-Ross, Margaret Nagy, J.W. Worden, Alan Wolfelt, Valerie Young ak Mè Teresa McIntier.

Resous yo Sijere Apre yon Pèt

Pou Moman Touswit apre Pèt la

How to Go On Living When Someone You Love Dies (Fason pou kontinye viv apre yon moun ou renmen mouri)

ekri pa Therese Rando
Gid konplè pou tout kalite pèt.

Living When a Loved One Has Died (Viv lè yon moun pwòch ou mouri) ekri pa Earl A. Grollman

Yon gid pratik ki senp ki pran lektè a soti nan pèt pou mennen li nan lespwa. "Yon lavi fini, lavi kontinye."

Healing After Loss (Gerizon Apre Pèt): Daily Meditations for Working Through Grief (Medikaman chak jou pou fè fas ak pwoblèm chagren) ekri pa Martha Whitmore Hickman

Yon liv konpany ki itil pou premye ane nan lapenn nan. "Pou moun ki te soufri pèt yon moun pwòch yo, men mo byen reflechi pou enspire ak konsòle."

A Time to Grieve (Yon moman Dèy) ekri pa Carol Staudacherr

Yonn nan nòm anjeneral pou sipò nan chagren.

Pèt Apre Maladi Long

Living with Grief When Illness is Prolonged (Sipòte chagren lè maladi a long), Edite pa Kenneth J. Doka, PhD

ak Joyce Davidson
Pèt Sibit

Living With Grief (Sipòte chagren): After Sudden Loss Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, and Stroke (Apre pèt sibit akòz swisid, omisid, aksidan, kriz kadyak ak estwok), Edite pa Kenneth Doka

A Grief Like No Other (Yon Chagren ki pa tankou tout lòt): Surviving the Violent Death of Someone You Love (Rete vivan apre lanmò vyolan yon moun ou renmen) ekri pa Kathleen O'Hara ak Dan Gottlieb, PsyD

I Wasn't Ready to Say Goodbye (Mwen pa te pare pou di orevwa): Surviving Coping and Healing After the Death of a Loved One (Kontinye viv, Sipòte ak Geri Apre lanmò yon moun pwòch) ekri pa Brooke Noel ak Pamela Blair

Swisid

Silent Grief (Chagren an silans): Living in the Wake of Suicide (Viv nan moman tousuit apre swisid) ekri pa Christopher Lukas ak Henry M. Seiden

No Time to Say Goodbye (Pa gen tan pou di orevwa): Surviving the Suicide of a Loved One (Viv apre swisid yon moun pwòch) ekri pa Carla Fine



Siviv Apre Lanmò yon Timoun

Empty Cradle, Broken Heart (Bèso vid, kè kase): Surviving the Death of Your Baby (Siviv apre lanmò tibebe w) ekri pa Deborah L. Davis, PhD

When the Bough Breaks (Lè gwo branch la kase): Forever After the Death of a Son or Daughter (Pou tout tan apre lanmò yon pitit gason oswa pitit fi) ekri pa Judith R. Berstein

Lanmò frè ak sè

Surviving the Death of a Sibling (Viv apre lanmò yon frè, yon sè): Living Through Grief When an Adult Brother or Sister Dies (Travèse chagren lè yon frè oswa sè ki granmoun mouri) ekri pa TJ Wrey

The Empty Room (Chanm vid la): Understanding Sibling Loss (Konprann pèt yon frè, yon sè) ekri pa Elizabeth DeVita-Raeburn

Vèf oswa vèv

Being A Widow (Lè ou vèf oswa vèv) ekri pa Lyn Caine

I'm Grieving As Fast As I Can (M ap travèse lapenn nan byen vit janm kapab): How Young Widows & Widowers Cope & Heal (Fason jenn vèf ak vèv sipòte pèt epi geri) ekri pa Linda Feinberg

Pèt bèt kay

Cold Noses at the Pearly Gates (Nen frèt yo nan Pòt Paradi) ekri pa Gary Kurz

Will I See Fido in Heaven (Èske m ap wè Fido nan Syèl)? ekri pa Mary Buddemeyer-Porter

Gason ki nan chagren

Swallowed by a Snake (Yon koulèv vale li): The Gift of the Masculine Side of Healing (Talan espesyal gason nan aspè gerizon) ekri pa Thomas R. Golden

When a Man Faces Grief /A Man You Know is Grieving (Lè yon gason andèy/Yon gason ou konnen k ap travèse chagren) ekri pa James E. Miller

Pèdi paran

Midlife Orphan (Òfelen nan mitan lavi) ekri pa Jane Brooks

Nobody's Child Anymore (Pa pitit pèsonn ankò): Grieving, Caring and Comforting When Parents Die (Travèse chagren, pran swen ak konsòle lè paran yo mouri) ekri pa Barbara Bartocci

When Parents Die (Lè Paran yo mouri): A Guide for Adults (Yon Gid pou Adilt) ekri pa Edward Myers

How to Survive The Loss of a Parent (Fason pou viv apre pèt yon paran): A Guide for Adults (Yon Gid pou Adilt) ekri pa Lois F. Akner

Losing a Parent (Pèdi yon Paran): Passage to a New Way of Living (Pase nan yon nouvo fason pou viv) ekri pa Alexandra Kennedy



Liv pou Timoun

The Tenth Good Thing About Barney (Dizyèm bon bagay sou Barney) ekri pa Judith Viorst ak Erik Blegvad (Laj 4-8 lane)

I Miss You (Mwen sonje w): A First Look at Death (Yon premye koudèy sou lanmò) ekri pa Pat Thomas ak Leslie Harker (Laj 4-8 lane)

The Next Place (Pwochen kote a) ekri pa Warren Hanson (Laj 4-8 lane)

Help me Say Goodbye (Ede m di orevwa): Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Aktivite pou ede timoun yo sipòte lè yon moun espesyal mouri) eri pa Janis Silverman (Laj 4-8 lane)

The Fall of Freddie the Leaf (Fèy yo rele Freddie a tonbe) ekri pa Leo Buscaglia (Laj 5 lane oswa plis)

What's Heaven (Kisa syèl ye) ekri pa Maria Shriver (Laj 4 lane ak plis)

Aarvy Aardvark Finds Hope (Aarvy Aardvark Jwenn lespwa) ekri pa Donna O'Toole (Laj 8 lane ak plis)

Bridge to Terabithia (Sekrè Terabithia) ekri pa Katherine Paterson (Laj 8-12 lane)

Charlotte's Web (Twal arenyen Charlotte) ekri pa E.B. White (Laj 8-12 lane)

Tear Soup (Soup Kriye) ekri pa Pat Schweibert, Chuck DeKlyen, Taylor Bills ak Pat Schwiebert (Laj 9-12 lane)

Liv pou Adolesan

Healing Your Grieving Heart for Teens (Geri kè w ki nan lapenn pou adolesan): 100 Lide Pratik ekri pa Alan D. Wolfelt

The Healing Your Grieving Heart Journal for Teens (Geri kè w ki nan lapenn, Journal pou Adolesan) ekri pa Alan D. Wolfelt

Straight Talk about Death for Teenagers (Pale kare sou lanmò ak tinedjè): How to Cope with Losing Someone You Love (Kijan pou sipòte pèt yon moun ou renmen) ekri pa Earl A. Grollman

When a Friend Dies (Lè yon zanmi Mouri): A Book About Grieving and Healing (Yon liv sou chagren ak gerizon) ekri pa Marilyn E Gootman

Liv pou Jèn Granmoun

Beyond Grief (Aprè lapenn): A Guide for Recovering from the Death of a Loved One (Yon gid pou reprann ou aprè lanmò yon moun pwòch) ekri pa Carol Staudacher

Facing Grief (Fè fas ak lapenn): Bereavement & The Young Adult (Jèn Adilt andèy)
ekri pa Susan Wallbank

Good Grief (Bon chagren) ekri pa Granger E. Westberg

How to Go On Living When Someone You Love Dies (Fason pou kontinye viv lè yon moun ou renmen mouri)
ekri pa Therese A. Rando, PhD

How to Survive The Loss of a Parent (Fason pou viv aprè pèt yon paran): A Guide for Adults (Yon Gid pou Adilt)
ekri pa Lois F. Akner

In the Unlikely Event of a Water Landing (Nan ka ki pa fasil pou rive pou ateri nan dlo): A Geography of Grief (Yon jeyografi chagren) ekri pa Christopher Noel

Living When a Loved One has Died (Viv lè yon moun pwòch ou mouri) ekri pa Earl Grollman

Losing a Parent (Pèdi yon Paran): Passage to a New Way of Living (Pase nan yon nouvo fason pou viv)
ekri pa Alexandra Kennedy

Motherless Daughters (Pitit fi san manman)
ekri pa Hope Edelman

No Time for Goodbyes (Pa gen tan pou orevwa): Coping With Sorrow, Anger and Injustice After a Tragic Death (Pou sipòte lapenn, kòlè ak enjistis aprè yon lanmò trajik)
ekri pa Janice Harris Lord

The Courage to Grieve (Kouraj pou sipòte)
ekri pa Judy Tatelbaum

The Loss That is Forever (Pèt ki etènèl la): The Lifelong Impact of the Early Death of a Mother or Father (Enpak pandan tout lavi lè lanmò yon manman oswa papa byen bonè) ekri pa Maxine Harris



Jeneral Lis pou Chagren

A Time to Grieve (Yon moman Dèy) ekri pa Carol Staudacher

A Time to Mourn, a Time to Comfort (Yon tan pou kriye, yon tan pou konsole): A Guide to Jewish Bereavement (Yon gid pou dèy jwif) ekri pa Ron Wolfson

Beyond Grief (Aprè lapenn): A Guide for Recovering from the Death of a Loved One (Yon gid pou reprann ou aprè lanmò yon moun pwòch) ekri pa Carol Staudacher

Don't Take My Grief Away (Pa ale ak lapenn mwen): What to Do When You Lose a Loved One (Sa pou w fè lè w pèdi yon moun pwòch) ekri pa Doug Manning

Finding Hope (Jwenn Lespwa) ekri pa Ronna Jerne ak James E. Miller

Good Grief (Bon chagren) ekri pa Granger E. Westberg

How to Survive the Loss of a Love (Fason pou viv aprè w pèdi yon lanmou) ekri pa Colgrove, Bloomfield ak McWilliams

Life After Loss (Lavi aprè pèt): A Practical Guide to Renewing Your Life After Experiencing Major Loss (Yon gid pratik pou renouvle lavi w aprè w te viv yon gwo pèt) ekri pa Bob Deits

Life is Goodbye, Life is Hello, Grieving Through All Kinds of Grief (Lavi se orevwa, lavi se alo, travèse tout kalite chagren) ekri pa Alla Renee Bozarth

The Healing Journey Through Grief (Vwayaj pou rive jwenn gerizon chagren): Your Journal for Reflection and Recovery (Journal ou pou refleksyon ak pou refè) ekri pa Phil Rich

The Journey Through Grief (Travèse Chagren): Reflections on Healing (Refleksyon sou gerizon) ekri pa Alan Wolfelt, PhD

The Path Through Grief, a Compassionate Guide (Chemen atravè chagren, yon gid konpatisan) ekri pa Marguerite Bouvard ak Evelyn Gladue

Mourning & Mitzvah (Dèy ak Mitzvah): A Guided Journal for Walking the Mourner's Path Through Grief to Healing (Yon Journal gide pou dirije moun ki nan lapenn soti nan chagren pou rive nan gerizon) ekri pa Anne Brener

Necessary Losses (Pèt nesèsè) ekri pa Judith Viorst

Your Particular Grief (Chagren w espesyalman) ekri pa Wayne Oates

The Courage to Grieve (Kouraj pou sipòte lapenn: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief (Viv, refè e grandi aprè lapenn) ekri pa Judy Tattelbaum

The Grief Club (Klib chagren an): The Secret to Getting Through All Kinds of Change (Klib chagren: Sekrè pou travèse tout kalite chanjman) ekri pa Melody Beattie

Turn My Mourning Into Dancing (Fè lapenn mwen vin tounen danse): Finding Hope In Hard Times (Jwenn lespwa nan moman ki difisil) ekri pa Henri Nouwen

Your Sorrow is My Sorrow (Lapenn ou se lapenn mwen): Hope and Strength in Times of Suffering (Lespwa ak fòs nan moman soufrans) ekri pa Joyce Rupp

When Bad Things Happen to Good People (Lè move bagay rive bon moun) ekri pa Harold S. Kushner

Winter Grief, Summer Grace (Chagren ann ivè, Lagras ann ete): Returning to Life After a Loved One Dies (Retounen nan lavi aprè yon moun pwòch ou mouri) ekri pa James E. Miller

Resous sou entènèt

GriefNet

GriefNet.org

Refè aprè Chagren, sou entènèt pou tout moun andèy

GROWW.org

Gwoup Sipò sou entènèt pou siveye chagren

GriefWatch.com

Sipò pou pèt yon timoun

CompassionateFriends.org

Pèt akòz swisid

Suicidology.org





Gwoup Etablisman Orlando Health yo

Orlando Health Orlando Regional Medical Center
(321) 841-5111

Orlando Health Arnold Palmer Hospital for Children
(407) 649-9111

Orlando Health Winnie Palmer Hospital for
Women and Babies
(321) 843-9792

Orlando Health Cancer Institute
(407) 648-3800

Bayfront Health St. Petersburg
(727) 823-1234

Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital
(407) 351-8500

Orlando Health – Health Central Hospital
(407) 296-1000

Orlando Health Horizon West Hospital
(407) 407-0000

Orlando Health South Lake Hospital
(352) 394-4071

Orlando Health South Seminole Hospital
(407) 767-1200

Orlando Health St. Cloud Hospital
(407) 892-2135

Sal Dijans Orlando Health – Lake Mary
(321) 842-0550

Sal Dijans Orlando Health – Osceola
(321) 842-1270

Sal Dijans Orlando Health – Randal Park
(321) 842-2280

Sal Dijans Orlando Health – Reunion Village
(407) 407-0200

Sal Dijans Orlando Health South Lake Hospital –
Blue Cedar
(352) 536-8831

Sal Dijans Orlando Health South Lake Hospital Joe H. and
Loretta Scott
(352) 536-8821

Sal Dijans Bayfront Health – Pinellas Park
(727) 893-6195

Biwo Dòktè Egzaminatè yo

Konte Lake

(352) 326-5961

Konte Orange/Osceola

(407) 836-9400

Konte Seminole

(386) 258-4060

Konte Pinellas

(727) 582-6800



