



ماذا تفعلون عند وفاة أحد الأشخاص (When someone dies: Arabic translation)

معلومات للعائلة والأصدقاء

Proudly supported by
Queensland Health's
**Clinical
Excellence**
Queensland




care
at end of life

اعتراف

نحن نعتزف بالأصحاب التقلديين للأرض والمياه وسكان جزر مضيق توريس. ونحن نحترم جميع السكان الأصليين الأبوريجيين وسكان جزر مضيق توريس – عاداتهم ومعتقداتهم. كما نقدّم الاحترام للزعماء السابقين والحاليين.

عندما يُحتضر أحد الأشخاص أو إذا فارق الحياة، فقد تكون هذه الفترة فترة صعبة للغاية يسودها التوتر. ويحتوي هذا المورد على معلومات وأفكار عملية حول الأشياء التي يجب القيام بها قبل وبعد وفاة أحد الأشخاص البالغين من أفراد العائلة أو الأصدقاء في ولاية كوينزلاند.

المحتويات

الصفحة 3	1: الاستعداد لنهاية الحياة
الصفحة 4	2: الخطوات الأولى
الصفحة 6	3: الأشياء التي يمكنكم القيام بها بعد ذلك
الصفحة 9	4: العناية بأنفسكم وبالآخرين
الصفحة 10	5: قائمة الاتصال بخدمات الدعم
الصفحة 13	6: التعريف

خذوا وقتكم وتحققوا من كل قسم لمعرفة ما إذا كنتم تريدون أو تحتاجون إلى هذه المعلومات. وقرأوا المعلومات التي تبدو مفيدة الآن واتركوا المعلومات الباقية حتى تكونوا مستعدين لها.

قد يختلف النظام الصحي في ولاية كوينزلاند عن نظام موطن عائلتكم الأصلي. وقد حاولنا شرح بعض المصطلحات التي قد تحتاجون إلى معرفتها (راجعوا التعريف،، الصفحة 13).

يمكنكم العثور على نسخة من هذا الكتيب على qld.gov.au/careatendoflife

القسم الأول: الاستعداد لنهاية الحياة

- إذا كان أحد الأشخاص المقرّبين منكم قد أوشك على مفارقة الحياة، فيمكنكم مساعدته على:
 - البدء بالتخطيط المُسبق للرعاية مع المهنيين الصحيين والعائلة والأصدقاء لتدوين رغباته وقيمه ومعتقداته وتفضيلاته للعلاج الطبي في المستقبل (راجعوا خدمات الدعم، الصفحة 10)
 - التحدّث مع المهنيين الصحيين حول ما يمكن توقّعه أثناء عملية الاحتضار وبعدها
 - التحدّث مع العائلة عن رغبات الشخص، حتى يفهم الجميع ما سيحدث
 - إعلام المهنيين الصحيين عن الحاجة إلى الدعم العاطفي و/أو الروحي، والتحدّث عن أي ممارسات ثقافية مهمّة
 - التنظيم لرؤية قسيس أو زعيم ديني (على سبيل المثال الراهب أو الإمام أو الكاهن أو راعي الكنيسة أو الخوري) في فترة الاحتضار (إذا كان ذلك مناسباً)، بما في ذلك بعد ساعات العمل/الزيارة
 - تحديد المكان الذي يرغب أن يحصل فيه على الرعاية عند اقترابه من مفارقة الحياة، إن أمكن. وقد يشمل ذلك:
 - في منزله الخاص
 - في المستشفى
 - في وحدة الرعاية التلطيفية أو hospice (مركز رعاية المُحتضرين) (راجعوا التعاريف، الصفحة 13)
 - في مرفق سكني لرعاية المُسنّين
 - الاستعداد للوفاة في المنزل (إذا كان ذلك مُمكناً). ومناقشة هذا الأمر مع المهنيين الصحيين والتخطيط له وتحديد الطبيب الذي سيصدر cause of death certificate (شهادة عن سبب الوفاة) (راجعوا التعاريف، الصفحة 13)، عندما يحين الوقت
 - تعيين وكيل عن المسائل الشخصية والصحية و/أو المالية باستخدام استمارة Enduring Power of Attorney (توكيل دائم) (EPOA، راجعوا التعاريف، الصفحة 13)
 - كتابة وصية والتأكّد من أنها محدّثة ويسهل العثور عليها. ويقدم The Public Trustee of Queensland (الأمين العام في ولاية كوينزلاند) (هاتف: 1300 360 044) خدمة مجانية لإعداد وصية، وتتوفّر خدمات المترجمين الشفهيّين مجاناً
 - التحدّث عن palliative care services (خدمات الرعاية التلطيفية) (راجعوا التعاريف، الصفحة 13) والدعم (إذا لزم الأمر) مع طبيب أو مهنيين صحيين. وقد يكون من المفيد زيارة المرافق
- بدء التخطيط للجنّزة إن أمكن والتفكير في كيفية دفع تكاليف الجنّزة. وإذا كان خيار الدفن هو الخيار المُفضّل، فقد يلزم تنظيم ذلك مسبقاً
- كتابة قائمة بالتفاصيل التالية ووضعها في مكان آمن:
 - المستندات الشخصية (شهادة الميلاد، ونسخ عن رخصة القيادة، وجواز السفر، وبطاقات Medicare (مديكير) و Centrelink (سنترلينك))
 - الحسابات المصرفية والاستثمارات
 - بوليصات التأمين
 - عقود الإيجار
 - الادخار التقاعدي
 - الممتلكات
 - شركات المرافق العامة
 - الأشخاص الذين يجب إبلاغهم
 - كلمات السر (البريد الإلكتروني، و Facebook، و Instagram، و Twitter، والهاتف المحمول/الموبايل والكمبيوتر)
 - حسابات وسائل التواصل الاجتماعي، قبل أن يفارق الشخص العزيز على قلبكم الحياة، يمكنه إضافة 'legacy contact' (جهة الاتصال الموصى لها) إلى Facebook للسماح لأحد الأشخاص الذي يثق به بإدارة حسابه بعد وفاته.
 - اعتماداً على المعتقدات الشخصية، التحدّث عن التبرّع بالأعضاء والأنسجة، وفهم ما ينطوي عليه الأمر، وإعلام العائلة برغباته للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة donatelifelife.gov.au
- النظر فيما إذا كنتم بحاجة إلى ترتيب تأشيرات للأقارب من خارج أستراليا لزيارة أستراليا، للمزيد من المعلومات، قوموا بزيارة immi.homeaffairs.gov.au أو اتصلوا بالرقم 131 881
- كتابة الرسائل وتسجيل مقاطع الفيديو وإنشاء البومات صور أو تجميع تذكارات للعائلة والأصدقاء. وقد يرغب بعض الأشخاص في كتابة بطاقات أو ترتيب الهدايا لأعياد الميلاد المستقبلية أو الأحداث الحياتية الهامة
- التفكير بمن سيعتني بالأطفال، وأفراد العائلة الآخرين والحيوانات الأليفة
- وداع الأشخاص الذين يحبّهم ويهتمّ بهم.

القسم 2: الخطوات الأولى

يحتوي هذا القسم على معلومات حول الأشياء التي تحدث فور وفاة أحد الأشخاص. ولن تكون جميعها ذات صلة بوضعكم.

تعيين مدير الجنازة

يستخدم معظم الأشخاص في ولاية كوينزلاند مدير الجنازة للمساعدة في تنظيم الجنازة أو حفل التأبين. إن مديري الجنازات ليسوا إلزاميين، ولكنهم يساعدون على تسهيل الأمور أكثر. اختاروا مديراً للجنازة من خلال البحث عبر الإنترنت أو التحدث مع العائلة والأصدقاء أو باستخدام الموقع الإلكتروني لجمعية Australian Funeral Directors Association (جمعية مدراء الجنازات في أستراليا). وعادةً ما يختار الأشخاص مديري الجنازات المحليين لأنهم ربما بحاجة إلى زيارتهم عدة مرات. ويمكنكم أيضاً الاتصال بالزعيم الروحي المحلي للحصول على المشورة والمساعدة.

تحققوا دائماً من الأشياء التي تشملها والتي لا تشملها التسعيرة. ويستقبل العديد من مديري الجنازات المكالمات الهاتفية على مدار 24 ساعة في اليوم وطوال أيام الأسبوع.

للمزيد من المعلومات، راجعوا ترتيب الجنازة أو حفل التأبين في الصفحة 6.

الوفاة في المنزل أو في المجتمع

عندما تكون متوقّعة

لا تُعتبر الوفاة المتوقّعة في المنزل حالة طارئة. وهذا ما يُعرف بـ natural death (الوفاة لأسباب طبيعية) (راجعوا التعاريف، الصفحة 13). وعادة لا يكون هناك أي داع للاستعجال. يمكنكم قضاء الوقت مع الشخص الذي فارق الحياة قبل وجوب القيام بأي شيء. وإذا حدثت الوفاة أثناء الليل، يمكنكم الانتظار حتى الصباح للقيام بالخطوات التالية، إذا كنتم تشعررون بالراحة للقيام بذلك.

إذا كان من المتوقع حدوث الوفاة في المنزل، فمن المهم أن تتحدثوا مع طبيب الشخص حول من يجب الاتصال به لإصدار شهادة عن سبب الوفاة عندما يحين الوقت. ويجب إكمال الشهادة في غضون 48 ساعة من وفاة الشخص. ويستطيع أي طبيب يعرف تاريخ الشخص الطبي ويمكنه التصريح عن سبب وطريقة الوفاة، إكمال الشهادة عن سبب الوفاة.

عندما تكونوا جاهزين، أبلغوا طبيبك أو خدمة الرعاية التلطيفية أو مدير الجنازة. ويمكن بعد ذلك نقل الشخص إلى رعاية مدير الجنازة الذي اخترتموه.

عندما تكون غير متوقّعة

اطلبوا سيارة إسعاف عبر الاتصال برقم الطوارئ 000.*

سيقوم المسعفون بملء الأوراق والاتصال بطبيب الشخص لإصدار شهادة عن سبب الوفاة. ويمكن بعد ذلك نقل الشخص إلى رعاية مدير الجنازة الذي اخترتموه.

عندما يجب الإبلاغ عنها

في بعض الأحيان لا يمكن إصدار شهادة عن سبب الوفاة، على سبيل المثال إذا توفي الشخص الذي يبدو أنه بصحة جيدة بشكل غير متوقّع في المنزل، فالطبيب لا يمكنه تحديد السبب الطبي للوفاة، أو إذا كانت الوفاة لأسباب غير طبيعية (راجعوا التعاريف، الصفحة 13). ويجب الاتصال بالشرطة في هذه الظروف. وقد يبدو هذا الأمر مُقلّقاً أو مُفرطاً، ولكنه جزء طبيعي من الإجراءات. وستواصل الشرطة مع فريق من الأطباء المستقلين لتحديد ما إذا كان يمكن الحصول على شهادة عن سبب الوفاة.

إذا تعذّر الحصول على شهادة عن سبب الوفاة، ستقوم الشرطة بإبلاغ the coroner (الطبيب الشرعي) (راجعوا التعاريف، الصفحة 13) عن الوفاة وسوف ترتّب لنقل الشخص إلى أحد المنشآت الصحية أو المشرفة من قبل مدير الجنازة متعاقد مع الحكومة. وسيعمل الطبيب الشرعي مع فريق من ممرضات/ممرضي الطب الشرعي والأخصائيين في علم الأمراض الجنائي لتحديد السبب المُحتمل للوفاة من خلال تشريح الجثة أو فحص الجثة بعد الوفاة (راجعوا التعاريف، الصفحة 13). وسيفرج الطبيب الشرعي عن الجثمان في أقرب وقت ممكن – دائماً تقريباً في غضون ثلاثة أيام من وفاة الشخص. ويمكن بعد ذلك نقل الشخص إلى رعاية مدير الجنازة الذي اخترتموه.

تشمل الأنواع الأخرى من الوفيات التي يجب الإبلاغ عنها تلك التي تحدث للأشخاص تحت رعاية أو عهدة الشرطة.

هي رغبة شخصية. يمكنكم التحدث عن هذا الأمر مع أحد المهنيين الصحيين. ويمكن أيضاً ترتيب "الرؤية الأخيرة" في منزل الجنازة أو في المنزل. وقبل اختيار مدير للجنازة، تحققوا مما إذا كان منزل الجنازة يسمح بالرؤية الأخيرة كجزء من خدماتهم. وقد تكون هناك تكلفة مُرتبطة بذلك.

التبرّع بالأعضاء والأنسجة

في وحدة العناية الفائقة - قد يُطلب منكم التفكير في التبرّع بالأعضاء. وسيلتقي منسق أخصائي من DonateLife معكم/عائلتكم، وسوف يسعى للحصول على الموافقة من الشخص المناسب وتقييم مدى الملاءمة الطبية لعملية الزرع. وسوف يرشدكم المنسق الأخصائي من DonateLife وفريق الرعاية الصحية خلال هذه العملية. للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة donatelife.gov.au.

في مواقع أخرى، بما في ذلك أجنحة المستشفيات، والمرافق السكنية لرعاية المُسنّين أو في المنزل، قد يستطيع الشخص التبرّع بالأنسجة. ويستطيع المنسق الأخصائي من DonateLife أو فريق الرعاية الصحية إرشادكم خلال هذه العملية.

برنامج هبة الجسد للجامعة

ربما يكون الشخص قد خطّط مسبقاً للتبرّع بجسده لأحد الجامعات. ويجب إبلاغ الجامعة بالوفاة من أجل تقييم الإيفاء بالشروط المؤهّلة وترتيب النقل في أقرب وقت ممكن، عادةً من قبل مدير الجنازة المتعاقد مع الجامعة.

من أين تحصلون على المساعدة

ليست كل المواقف بسيطة، وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى دعم إضافي للتعامل مع الأمور المُعقّدة. يمكنكم العثور على قائمة بالخدمات التي يمكن أن تساعدكم في مشاعر الحزن والشؤون المالية والقانونية والدفاع وغيرها من القضايا في خدمات الدعم، الصفحة 10.

* (في موقع YouTube ابحثوا عن 'Calling an ambulance in Queensland' (طلب سيارة إسعاف في ولاية كوينزلاند) بلغتكم لمشاهدة فيديو قصير حول كيفية طلب سيارة إسعاف).

الوفاة في المستشفى أو وحدة الرعاية التلطيفية أو مركز رعاية المُحتضرين أو مرفق رعاية المُسنّين

إذا توفي الشخص في المستشفى أو في أحد المرافق، فسيساعدكم الموظفون على فهم الإجراءات وما يتوجّب عليكم القيام به. وعادة لا يكون هناك أي دافع للاستعجال. فيمكنكم قضاء الوقت مع قريبكم/صديقكم قبل وجوب القيام بأي شيء. وقد ترغب عائلتكم في الانتظار حتى تُتاح الفرصة للأقارب الآخرين لتوديعه.

اطرحوا الأسئلة إذا كنتم بحاجة إلى المزيد من المعلومات أو الدعم، أو لا توافقون على شيء ما، يُرجى طرح الأسئلة. المهنيون الصحيون موجودون لدعمكم. تأكدوا من أن الموظفين يعرفون بأي طقوس متعلّقة بنهاية الحياة، مثل ما يحدث للجثمان استعداداً للدفن أو للحرق، بحيث يمكن إجراء الترتيبات قبل نقل الشخص.

عادة ما تحدث الأشياء التالية بعد فترة وجيزة من الوفاة:

- يملأ أحد الأطباء شهادة عن سبب الوفاة. وإذا كان الطبيب غير متأكد مما إذا كان يمكن إصدار شهادة عن سبب الوفاة، فسوف يتصل بالطبيب الشرعي لتحديد ما إذا كانت الوفاة وفاةً يجب الإبلاغ عنها. ويكون هذا الأمر مرتبطاً بشكل عام بالمخاوف المتعلّقة بالعلاج والرعاية.
- بعد التحدث معكم، قد يتمّ نقل الشخص إلى المشرحة أو إلى غرفة مناسبة أخرى
- قد تضع العائلة خططاً لمدير الجنازة لنقل الشخص من المرفق إلى منزل الجنازة في الوقت المناسب
- سيقوم طاقم التمريض بإعطاء ممتلكات الشخص التي كانت بحوزته في المرفق لممثل العائلة
- إذا كان سيأتي أفراد العائلة لتوديعه، فتحدّثوا إلى الموظفين حول المدة التي يمكن أن يبقى فيها الشخص في المرفق. فالأماكن المختلفة تتبع إجراءات مختلفة.

زيارة الشخص الذي فارق الحياة

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد رؤية الشخص بعد وفاته. وهذا ما يسمى "الرؤية الأخيرة". وأخذ القرار بزيارة الشخص الذي فارق الحياة

القسم 3: ما الأشياء التي يمكنكم القيام بها بعد ذلك

جمع المعلومات الأساسية

قد تكون هناك عدّة أشياء يجب القيام بها بعد وفاة أحد الأشخاص. ويمكن أن يساعد تجميع المعلومات والأوراق المهمة معاً على تسهيل هذه المهام.

ويمكن أن يشمل ذلك:

- الاسم القانوني الكامل (الاسم عند الميلاد أو الاسم القانوني وقت الوفاة، تجنّبوا استخدام الألقاب/أسماء الدلع)
- نسخ أصلية أو مُصدّقة من رخصة القيادة وجواز السفر
- أي أسماء مُستخدمة سابقاً، بما في ذلك اسم العائلة/الكنية قبل الزواج
- رقم Medicare و Tax File Number (رقم الملف الضريبي) و Centrelink Customer Reference Number (رقم مرجع زبون سنترلينك) (إذا كان مناسباً)
- تاريخ ومكان ميلاد الشخص (المدينة والولاية إذا ولد في أستراليا والدولة إذا ولد خارج أستراليا) وعنوان السكن الأخير
- تاريخ الانتقال إلى أستراليا (إذا ولد في الخارج)
- شهادة الزواج و/أو الطلاق
- المعلومات المالية
- أي أوراق متعلّقة بالجنّزة التي تمّ التخطيط لها مسبقاً.

تحديد مكان الوصية وإبلاغ القائم على تنفيذها

يكون لدى بعض الأشخاص وصية* ويتوقّى البعض الآخر بدون أن يكون لديهم واحدة. ويجب كتابة الوصية قبل وفاة الشخص. إذا كانت الوصية غير متوفّرة، فستكون هناك حاجة لـ letters of administration* (رسائل تفويض بإدارة تركة المتوقّي) لإدارة التركة.

راجعوا التعاريف، الصفحة 13 إذا كنتم بحاجة إلى المزيد من المعلومات حول المصطلحات التي تحمل علامة*.

ترتيب الجنّزة أو حفل التأيين

قد تبدو الطريقة التي نحتفل بها بوفاة أحد الأشخاص مختلفة بين الثقافات والأديان والعائلات.

وتُقام الجنّزة عادة في بيت الجنّزة أو المقبرة أو المحرقة أو الكنيسة أو مكان العبادة. وتشمل الجنّزات الدفن أو حرق جثة الشخص المتوقّي.

يمكن إقامة حفل تأيين في أي مكان (غالباً في منزل أحد الأشخاص). لا

ينطوي حفل التأيين على الدفن أو الحرق. وعادة ما يتم تنظيمه من قبل أقرب الأقرباء. وإذا كان هناك أي نزاع حول من ينظّم الحفل، فاطلبوا المشورة القانونية.

إذا اخترتم تعيين مديراً للجنّزة، فهو عادة يقوم بتنظيم:

- نقل ورعاية والرؤية الأخيرة للشخص المتوقّي
- الخدمة، بما في ذلك حرق الجثة أو الدفن، بالتشاور مع قادة الجماعة الدينيين
- إعادة رفات الشخص المتوقّي إما إلى المنزل أو أحد الولايات أو خارج أستراليا
- التسجيل لدى سجل المواليد والوفيات والزواج
- إرسال نسخ مُصدّقة من الشهادة عن سبب الوفاة إلى الشخص المخول (فرد من العائلة/صديق/محامي). وقد يستغرق استلام النسخة الرسمية ما يصل إلى 4-6 أسابيع.

دفع تكاليف الجنّزة

يمكن أن تتفاوت تكاليف الجنّزات في كوينزلاند بشكل كبير. وقد تكون مُكلفة أكثر، وقد تستغرق العملية وقتاً أطول من موطن عائلتكم الأصلي. ويعتمد السعر الذي تدفعونه على تكلفة مدير الجنّزة ونوع الخدمة. إذا كانت لديكم أي مخاوف بشأن التكلفة، فاطلبوا من مدير الجنّزة أن يُعطيك تسعيرة تفصّل تكلفة كل غرض.

والخيار الأرخص هو حرق الجثة بدون حفل رسمي. ويُسمّى هذا أحياناً بحرق الجثة المباشر أو بدون حضور. وقد تتوفر أيضاً عملية الدفن بدون حضور.

يمكن تغطية تكاليف الجنّزة من خلال:

- خطة/تأمينات مدفوعة مسبقاً للجنّزة حصل عليها الشخص المتوقّي
- تأمين على الجنّزة أو حساب توفير لجنّزته
- العائلة والأصدقاء
- تركة الشخص – قد يدفع المصرف حساب الجنّزة، إذا كانت هناك أموال متوفّرة في الحساب المصرفي للشخص
- صناديق الادخار التقاعدي للشخص – قد يستغرق ذلك بعض الوقت وسيتم تنفيذه من خلال وصيته
- إدارة شؤون المحاربين القدامى أو نقابتهم
- المساعدة في الجنّزة (انظروا أدناه).

المساعدة في الجنازة

الخطوات الأولى

- قد تنظم حكومة ولاية كوينزلاند دفناً أو حرقاً للجنة بسيطاً لشخص لا تستطيع ممتلكاته تغطية تكلفة جنازته، ولا يستطيع الأقارب/الأصدقاء دفع تكاليف جنازته. ويمكن تقديم الطلبات في محكمة الصلح المحلية (تنطبق معايير الأهلية) (راجعوا خدمات الدعم، الصفحة 10). وقد يبدو الذهاب إلى المحكمة أمراً مُقلقاً أو مُفرطاً، ولكنه جزء طبيعي من هذه الإجراءات. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة مالية أخرى، اتصلوا بـ Services Australia (خدمات أستراليا) (تنطبق معايير الأهلية).
- المستجيبون الأوائل (مثل خدمة الرعاية التلطيفية، أو الطبيب العام، أو سيارة الإسعاف)
- العائلة والأصدقاء
- مدير الجنازة
- القائم على تنفيذ الوصية
- خدمات الدعم (مثل المستشارين الثقافيين/الدينيين/الروحانيين، والخدمات الاستشارية)

إبلاغ الوكالات وإلغاء أو نقل الخدمات

دعم المفجوع

- بمجرد حصولكم على شهادة الوفاة، يمكنكم البدء في إبلاغ الوكالات والمنظمات. ويختلف وقت إجراء معاملات شهادة الوفاة وقد تستغرق عدة أسابيع. وقد تحتاجون إلى تقديم المعلومات عن الشخص مثل:
- التفاصيل الشخصية
- إثبات هويتكم وعلاقتكم بالشخص
- نسخة مُصدّقة عن شهادة الوفاة (راجعوا التعريف، الصفحة 13). نقتراح عليكم الحصول على عدة نسخ مُصدّقة في نفس الوقت

إبلاغ Centrelink

- إذا كان قريبكم/صديقكم يتلقى دفعة من Centrelink، فمن المهم إبلاغ Centrelink في أقرب وقت ممكن، حتى لا يتم دفع مبالغ زائدة على التركة. وبالنسبة للأزواج، قد تتوفر bereavement allowance (إعانة فقدان قريب).
- الشخص أو المنظمات التي يمكن الاتصال بها
- إذا كان الشخص مواطناً من بلد آخر، فأنتم بحاجة للاتصال بأقرب سفارة أو قنصلية لذلك البلد.
- وقد تحتاجون أيضاً إلى الاتصال بالمنظمات من القائمة أدناه في بلد الشخص.
- ** هذه المعلومات خاصة بولاية كوينزلاند - وقد تنطبق عمليات ونفاصيل اتصال مختلفة في الولايات والبلدان الأخرى.
- مفضية الانتخابات الأسترالية
- مصارف مكتب الضرائب الأسترالية والاتحادات الائتمانية
- Centrelink و Medicare
- نسخ مُصدّقة من شهادة الوفاة (على سبيل المثال من كاتب العدل، ومفوض التصاريح، ومحامٍ)
- نفقات رعاية الطفل
- مزودي بطاقات الائتمان
- تسجيل الوفاة في غضون 14 يوماً في the Queensland Registry of Births, Deaths and Marriages (سجل المواليد والوفيات والزواج في كوينزلاند) (عادة ما يقوم مدير الجنازة بذلك)
- صندوق الادخار التقاعدي
- شركات التأمين (مثل التأمين على الصحة، والممتلكات، والسيارة، والحياة، والجنازة، والقارب)
- الخدمات المتخصصة (مثل المحامي والمحاسب والمستشار المالي)
- بطاقة الخصم لدى المصالح التجارية في ولاية كوينزلاند لمقدمي الرعاية **
- برنامج دعم سفر المريض التابع لكوينزلاند هالث (للنقل إيجاباً إذا توفي الشخص في مستشفى بعيداً عن منزله) **

- حسابات وسائل التواصل الاجتماعي (مثل Facebook و Twitter و WhatsApp و Snapchat)
- شرطة ولاية كوينزلاند (تجديد وسريان مفعول وإلغاء التراخيص)

الإسكان

- المالك/الوكيل العقاري/المستأجرين (إبلاغهم أو إنهاء الإيجار)
- المجلس البلدي المحلي لإشعارات رسوم البلديات
- Office of State Revenue (مكتب إيرادات الدولة) ** للإعفاء من ضريبة الأرض
- مكتب الإسكان العام ** لتغيير الإيجار
- Queensland Titles Registry (سجل الملكية في ولاية كوينزلاند) ** لتحديث ملكية الأرض وتوزيع المياه

- بطاقة كبار السن في ولاية كوينزلاند **

العمل والتعليم

- تسجيل المصلحة التجارية الأسترالي (إلغاء ABN)
- مقدمو الخدمات التعليمية (مثل مركز رعاية الأطفال، والمدرسة، و TAFE والجامعة)
- أبواب العمل
- النقابات المهنية

المرافق العامة والبريد

- Australia Post (إعادة توجيه البريد/إلغاء صندوق البريد)
- مزودو المرافق العامة (مثل الكهرباء والغاز)
- مزودو خدمات الاتصالات والشبكات (مثل الهاتف المحمول/الموبايل والخط الأرضي والإنترنت)
- سجل المفجوعين في أستراليا (عبر الإنترنت tabr.com.au) لإيقاف البريد المباشر غير المرغوب فيه

النقل

- Department of Transport and Main Roads (دائرة النقل والطرق الرئيسية) (رخصة القيادة، وتسجيل السيارة، وتصريح ركن سيارات الأشخاص الذين لديهم إعاقة)

الخدمات الصحية

- الطبيب العام وخدمات المستشفيات
- المهنيون الصحيون (مثل طبيب الأسنان، وطبيب الأقدام، وطبيب العيون)
- My Aged Care (myagedcare.gov.au) أو اتصلوا بالرقم 1800 200 422 إذا كان الشخص يحصل على خدمات رعاية المسنين الممولة من الحكومة لإلغاء الخدمات التي يحصل عليها

نمط الحياة والأمور الشخصية

- المجموعات المجتمعية/النوادي/العضويات (مثل المكتبة، وRSL، والنوادي الرياضية، ومراكز المقامرة)
- رعاية الحيوانات الأليفة (الطبيب البيطري والمجلس البلدي المحلي لتسجيل الحيوانات الأليفة)

القسم 4: العناية بأنفسكم وبالآخرين

فهم الحزن

يؤثر الحزن والأسى على أفكارنا ومشاعرنا، وكيف نقوم بالأشياء وعلاقتنا مع الآخرين. ومن المهم أن تعرفوا أن مشاعر الحزن والأسى طبيعية، وتؤثر على الأشخاص بطرق مختلفة بما في ذلك:

- البكاء والحزن (أو التردد في البكاء)
- الغضب وسرعة الانفعال
- الندم
- الشعور بالخدر
- صعوبات في النوم والمعاناة من الكوابيس
- تغييرات في الشهية
- صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات
- الشعور بالتوتر والمرض وصعوبة في التنفس
- فقدان الاهتمام بالعائلة والأصدقاء والهوايات
- الضياع والارتباك
- الشعور بالعثيان والصداغ.

- تناول طعام صحي ومزاولة الرياضة
- التحدث إلى صاحب العمل حول الدعم الذي قد يكون متوقراً، مثل إجازة الرأفة والمرونة في العودة إلى العمل عندما تكونوا جاهزين له
- تأخير اتخاذ القرارات المهمة
- إنشاء نصب تذكاري أو القيام بشيء لتكريم الشخص الذي فارق الحياة
- القيام بشيء لأنفسكم كل يوم، والقيام بالأنشطة المعتادة بقدر المستطاع
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء
- ممارسة روحانيتكم أو ثقافتكم أو دينكم – وقد يكون هذا عبر التأمل أو اليوجا أو الصلاة أو التحدث مع القس أو الزعيم الديني.

التحدث مع الأطفال عن الموت والاحتضار

سوف يشعر الأطفال ويفهمون ويتحدثون عن الحزن والخسارة بطرق مختلفة. وهذا بسبب سنهم وشخصيتهم وثقافة عائلتهم وفهمهم للموت وتجاربهم السابقة مع الخسارة. خذوا وقتكم في التحدث والاستماع للأطفال قبل وبعد وفاة الشخص. وأجيبوا عن أسئلتهم حول الموت بطريقة مُتسقة ومناسبة لعمرهم.

الشعور بالحزن والأسى ليس لديه فترة زمنية مُحددة

يختلف مقدار الوقت الذي يقضيه الأشخاص وهم يشعرون بالحزن والأسى بين شخص وآخر. ويمكن الشعور بالحزن على مدى فترة طويلة من الزمن، حتى لسنوات عديدة. وفي البداية، غالباً ما يشعر الناس بالحزن والأسى بشدة أكثر. ومع مرور الوقت، نتعلم تضمين الحزن في حياتنا. وأحياناً، بعد فترة من الشعور بالرضا، نجد أننا نشعر بالحزن أو اليأس أو الغضب. وهذا رد فعل طبيعي على الحزن وقد يحدث بشكل مُتكرر، خاصة في الذكرى السنوية للمناسبات الخاصة.

الرعاية

من المهم أن تتذكروا أن الجميع يحزنون بطريقة مختلفة الخاصة.

وهناك العديد من الطرق للعناية بأنفسكم وبالآخرين خلال شعوركم بالحزن والأسى:

- الحصول على قسط كافٍ من النوم - غالباً ما يعاني الناس من صعوبة في النوم في أوقات الحزن. وإذا وجدتم صعوبة في النوم بشكل منتظم، تحدثوا مع الممرضة/الممرضة أو الطبيب

القسم 5: قائمة الاتصال بخدمات الدعم

* تقدّم المنظمات وثائق مترجمة إلى اللغة العربية.

المساعدة في الحالات الطارئة وغير الطارئة	
<p>إذا كنتم بحاجة إلى مترجم شفهي اتصلوا بـ TIS أدناه على الرقم 131 450.</p> <p>في موقع YouTube ابحثوا عن "Calling an ambulance in Queensland" (طلب سيارة إسعاف في كوينزلاند) بلغتكم لمشاهدة فيديو قصير حول كيفية طلب سيارة إسعاف</p>	<p>اتصلوا برقم الطوارئ 000 لطلب حضور الشرطة والإطفائية والإسعاف الطبية غير العاجلة</p> <p>اتصلوا على الرقم 13 14 44 لخدمات الشرطة غير الطارئة</p>
الترجمة الخطية والشفهية	
<p>خدمة ترجمة شفوية للأشخاص الذين لا يتحدثون الإنجليزية وللوكالات والمصالح التجارية التي تحتاج إلى التواصل مع زبائنهم الذين لا يتحدثون الإنجليزية.</p>	<p>خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) www.tisnational.gov.au 131 450</p>
الرعاية في مرحلة نهاية الحياة	
<p>من أجل طقوس نهاية الحياة، والتحضير للدفن أو حرق الجثمان والدعم. معلومات حول الرعاية في مرحلة نهاية الحياة من كوينزلاند هالت.</p>	<p>اتصلوا بقاتدكم الديني/مكان العبادة المحلي</p> <p>Care at End of Life qld.gov.au/careatendoflife</p>
<p>معلومات وموارد حول العيش مع شخص مصاب بمرض خطير أو رعايته، والاستعداد لنهاية الحياة، وكيفية إدارة الفجوة والحزن والخسارة.</p>	<p>Caresearch caresearch.com.au</p>
<p>معلومات حول التبرّع بالأعضاء والأنسجة.*</p>	<p>DonateLife Network resources donatelifenetwork.com.au 07 3176 2350</p>
<p>خدمة من حكومة ولاية كوينزلاند لإنشاء قائمة تحقق يمكن تخصيصها والعثور على معلومات مُحدّدة حول المهام التي يجب القيام بها بعد الوفاة.</p>	<p>Managing affairs after a death qld.gov.au/managingaffairsafterdeath 13 74 68</p>
<p>معلومات حول التخطيط للرعاية المُسبقة من كوينزلاند هالت.*</p>	<p>My Care, My Choices mycaremychoices.com.au 1300 007 227</p>
<p>موارد عن الرعاية التلطيفية للأشخاص الذين يعانون من مرض مُميت ومقدمي الرعاية لهم وأسرهم والمجتمع.</p>	<p>Palliative Care Australia palliativecare.org.au 02 6232 0700</p>
<p>خدمة هاتفية على مدار 24 ساعة في اليوم لتقديم المشورة الصحية.</p>	<p>13 HEALTH 13 43 25 84</p>
الاستشارة والدعم في حالات الحزن	
<p>للعثور على طبيب عام في ولاية كوينزلاند، اذهبوا إلى الموقع الإلكتروني qld.gov.au/health/contacts/service-finder</p>	<p>طبيبكم العام</p>
<p>معلومات للبالغين والأطفال الذين يشعرون بالحزن والأسى. تتوفّر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS.</p>	<p>Australian Centre for Grief and Bereavement grief.org.au 03 9265 2100</p>

خدمة استشارية عبر الهاتف على مدار 24 ساعة في اليوم. وتتوفر الاستشارة عبر الإنترنت والبريد الإلكتروني سبعة أيام في الأسبوع. تتوفر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS.	Beyond Blue beyondblue.org.au 1300 224 363
خدمة الدعم للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً المصابين بمرض السرطان، بما في ذلك المرضى وأشقائهم، والشباب الذين لديهم أولياء أمور أو مقدمي رعاية مصابين بمرض السرطان. تتوفر خدمة الترجمة الشفهية المجانية.	Canteen canteen.org.au 1800 835 932
خدمة استشارية عبر الهاتف تتوفر 7 أيام في الأسبوع للأشخاص الذين يشعرون بالحزن والأسى.	Grief Line griefline.org.au 1300 845 745
موارد للمفجوعين والمحزونين ومقدمي الرعاية والأصدقاء والزملاء والعاملين في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية.*	GriefLink grieflink.org.au
خدمة استشارية عبر الهاتف و عبر الإنترنت ودعم في حال الأزمات للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و25 عاماً. تتوفر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS.*	Kids Helpline kidshelpline.com.au 1800 55 1800
خدمة استشارية عبر الهاتف والإنترنت. تتوفر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS.	Lifeline lifeline.org.au 13 11 14
الدعم عبر الهاتف والإنترنت وخدمة الإحالة للرجال الذين لديهم مخاوف من ناحية العائلة والعلاقات.	MensLine Australia mensline.org.au 1300 78 99 78
يقدم استشارات لمدة قصيرة لمقدمي الرعاية.*	National Carer Counselling Program carersqld.asn.au 1800 242 636
موارد عن الرعاية التلطيفية للأشخاص الذين يعانون من مرض مُميت ومقدمي الرعاية لهم وأسرهم والمجتمع.*	Palliative Care Australia palliativecare.org.au 02 6232 0700
خدمة استشارة ودعم هاتفية تتوفر 7 أيام في الأسبوع لأولياء أمور الأطفال ومقدمي الرعاية للأطفال.	Parentline parentline.com.au 1300 30 1300
الدعم والأدوات والنصائح للشباب وأولياء أمورهم.	ReachOut Australia au.reachout.com
خدمات دعم العلاقات والاستشارات.	Relationships Australia relationships.org.au 1300 364 277
استشارة هاتفية و عبر الإنترنت على مدار 24 ساعة في اليوم للأشخاص المتأثرين بالانتحار.	Suicide Call Back Services suicidecallbackservice.org.au 1300 659 467
خط مساعدة ومجموعات دعم على مدار 24 ساعة في اليوم لأولياء الأمور والأجداد والأشقاء الذين عانوا من وفاة طفل.	The Compassionate Friends compassionatefriendsqld.org.au 1300 064 068
المساعدة المالية	
معلومات عن الأهلية وكيفية التقدم بطلب للحصول على دعم من الحكومة الأسترالية. تتوفر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS.*	Centrelink servicesaustralia.gov.au 13 27 17
معلومات حول الاستشارات المالية والمساعدة في إيجاد مستشار مؤهل.	Financial Counselling Australia financialcounsellingaustralia.org.au 1800 007 007

منظمة تقدّم الدعم بما في ذلك إعداد الوصية، والتوكيلات الدائمة (EPOA)، وإدارة تركة الشخص المتوفّي. تتوفّر خدمة الترجمة الشفهية المجانية.	The Public Trustee of Queensland (The Public Trustee of Queensland) pt.qld.gov.au 1300 360 044
الجنازات	
معلومات عن التخطيط للجنزة ودليل للعثور على مدير جنزة.	Australian Funeral Directors Association afda.org.au 03 9859 9966
معلومات حول دفع ثمن الجنزة.	Australian Securities and Investment Commission moneysmart.gov.au/paying-for-your-funeral
معلومات عن الأهلية وكيفية تقديم طلب أو المساعدة في الجنزة.	Funeral assistance courts.qld.gov.au/courts/coroners-court/funeral-assistance
المسائل القانونية والدفاع	
توفّر المراكز القانونية معلومات مجانية ومساعدة قانونية وإحالة وتمثيلاً وتقصّي الحالة وتقيف المجتمع والدفاع عن الزبائن والمجتمعات الضعيفة التي تواجه مشاكل قانونية.	Community Legal Centres Queensland communitylegalqld.org.au 07 3392 0092
المساعدة القانونية للأشخاص الذين ليس لديهم إمكانيات مالية. تتوفّر الترجمة الشفهية المجانية عبر TIS*.	Legal Aid Queensland legalaid.qld.gov.au 1300 65 11 88
يوفّر الدعم المرخّب لسكان ولاية كوينزلاند الجدد كل عام بما في ذلك اللاجئين والمهاجرين والطلاب الدوليين وطالبي اللجوء.	Multicultural Australia multiculturalaustralia.org.au 07 3337 5400
موارد قانونية ودليل للعثور على محامٍ.	Queensland Law Society qls.com.au 1300 367 757
خدمة هاتفية خلال ساعات العمل للحصول على المعلومات والمشورة حول خدمات الدعم وحقوق الضحايا والمساعدة المالية. تتوفّر خدمة الترجمة الشفهية المجانية.	Victims Assist Queensland qld.gov.au/law/crime-and-police/victims-and-witnesses-of-crime 1300 546 587

معلومات الاتصال صحيحة عند وقت النشر

كيفية استخدام خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS)

1. اتصلوا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية الوطنية على الرقم 131 450
2. أخبروا عامل الهاتف باللغة التي تريدونها وبأنكم تريدون التحدّث إلى المنظمة التي تستخدم هذه الخدمة (انظروا خدمات TIS أعلاه) وأعطوه رقم هاتفها
3. انتظروا على الهاتف حتى يوصلكم عامل الهاتف بمترجم شفهي يتحدّث بلغتكم.
4. انتظروا بينما يقوم عامل الهاتف بتحويلكم والمترجم الشفهي إلى المنظمة.
5. تحدّثوا إلى المنظمة بلغتكم.

القسم 6: التعريف

Funeral director (مدير الجنازة) – يرتب لرعاية الشخص المتوفي، ويقدم التوجيه/الدعم للعائلة، ويقوم بترتيبات خدمة الجنازة، ويقدم المشورة المهنية.

Hospice (مركز رعاية المحتضرين) – مستشفى خاص تتوفر فيه بيئة مشابهة للمنزل للأشخاص الذين يُحتضرون ويحتاجون إلى الرعاية التلطيفية الرحيمة.

Letters of administration (رسائل تفويض بإدارة تركة المتوفي) – يتولى أقرب الأقارب، مثل الزوج/الزوجة، دور إدارة تركة الشخص إذا توفي ولم يترك وصية. وتشير رسائل التفويض بإدارة تركة المتوفي إلى أن المحكمة قد درست المستندات ذات الصلة وهي مُقتنعة بأن الشخص المذكور في المنحة مفوض لإدارة التركة. اتصلوا بمحاكم Queensland Courts للمزيد من المعلومات.

Mortuary or morgue (المشرفة) – غرفة أو أكثر في منشأة صحية تُستخدم لتخزين جثمان الشخص المتوفي ويمكن أن يشمل مساحة لرؤية الجثمان. ولا تحتوي جميع المنشآت على مشرفة حيث يمكن رؤية الجثمان.

Natural death (الوفاة لأسباب طبيعية) – الوفاة الناتجة عن التفافم الطبيعي للمرض وليس لأسباب خارجية مثل الحوادث أو الإصابة أو القتل أو في ظروف غير مؤكدة.

Palliative care (الرعاية التلطيفية) – رعاية صحية تركز على تحسين نوعية الحياة للأشخاص من مختلف الأعمار الذين يعيشون مع مرض يقلل من عمرهم. وتشمل الاستجابة للاحتياجات البدنية والنفسية والعاطفية والاجتماعية والثقافية والروحية. وهي لا تهدف إلى إبطاء عملية الاحتضار أو تسريعها.

Public Trustee of Queensland (الأمين العام في ولاية كوينزلاند) – منظمة تقدم الدعم بما في ذلك إعداد الوصية، والتوكيلات الدائمة (EPOA)، وإدارة تركة الشخص المتوفي. وهي توفر خدمة مجانية لإعداد الوصية وخدمة ترجمة شفوية مجانية.

Unnatural death (الوفاة لأسباب غير طبيعية) – الوفاة الناجمة عن حادث أو إصابة أو قتل بدلاً من التفافم الطبيعي للمرض.

Will (وصية) – وثيقة قانونية تنص على ما يود الشخص أن يحدث لأمواله وممتلكاته وأصوله الأخرى عندما يفارق الحياة؛ وأسماء الأشخاص الذين يريد إعطاء تركته لهم (المنتفعون)؛ ومن يرغب في إدارة تركته عندما يفارق الحياة (المنفذ).

Advance care planning (التخطيط المسبق للرعاية) – يتضمن التفكير وأخذ الخيارات حالياً لتوجيه الرعاية الصحية المستقبلية التي سوف تحصلون عليها. وهو أيضاً عملية لتوصيل رغباتكم. ويمكنكم القيام به عبر التحدث مع المقرّبين منكم وكتابة تفضيلاتكم. قوموا بزيارة mycaremychoices.com.au للحصول على المعلومات المترجمة.

Autopsy or post-mortem (تشريح الجثة أو فحص الجثمان بعد الوفاة) – فحص للجثمان يجريه أخصائي في علم الأمراض.

Cause of death certificate (شهادة عن سبب الوفاة) – مستند قانوني يكمله طبيب يصرّح فيه عن طريقة وسبب الوفاة. وهي تختلف عن شهادة الوفاة.

Certified copy (نسخة مُصدّقة) – نسخة من وثيقة أصلية تم التحقق من أنها نسخة حقيقية من قبل شخص مفوض، على سبيل المثال Commissioner of Justice of the Peace (كاتب العدل) أو Commissioner of Declarations (مفوض التصاريح).

Coroner (الطبيب الشرعي) – موظف رسمي مسؤول عن التحقيق في وفاة الأشخاص الذين فارقوا الحياة بطريقة مفاجئة، أو عنيفة، أو غير طبيعية.

Death certificate (شهادة الوفاة) – التسجيل الرسمي للوفاة. وعادة ما يساعدكم مدير الجنازة فيها، أو يمكنكم الاتصال بسجل Queensland Registry of Births, Deaths and Marriages (سجل المواليد والوفيات والزواج في ولاية كوينزلاند).

Enduring Power of Attorney EPOA (التوكيل الدائم) – مستند قانوني يمنح شخصاً/أشخاص آخرين سلطة اتخاذ قرارات شخصية و/أو مالية نيابة عنكم. وبالنسبة للمسائل الشخصية والصحية، لا تبدأ سلطة وكيلكم إلا في حال فقدتم القدرة على اتخاذ هذه القرارات. وبالنسبة للمسائل المالية، تبدأ سلطة وكيلكم في الوقت الذي ترغبون أن يبدأ فيه وأنتم تحدثوا تاريخ البدء. ولا يزال بإمكانكم الاستمرار في اتخاذ أي من قراراتكم الخاصة طالما أنتم قادرين على القيام بها.

Estate (التركة) – العقارات والممتلكات (مثل السيارات والاستثمارات والحسابات المصرفية) التي يمتلكها الشخص عند وقت الوفاة.

Eulogy (الثناء) - خطاب أو مقطع مكتوب يتم إلقاؤه في جنازة لتذكّر حياة الشخص الذي فارق الحياة.

Executor (المنفذ) – إذا تم تسميتكم كمنفذين لوصية أحد الأشخاص، فإنتم مسؤولون عن تنفيذ شروط الوصية عند وفاته.