

Nên làm gì khi có người qua đời (When someone dies: Vietnamese translation)

Thông tin dành cho gia đình và bạn bè



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

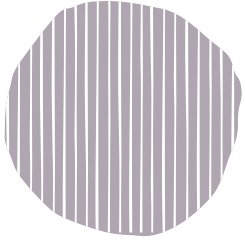


**Queensland
Government**



Lời cảm tạ

Chúng tôi xin cảm tạ Chủ sở hữu Truyền thống các vùng đất và hải phận của Úc và Torres Strait. Chúng tôi tôn trọng tất cả những người thổ dân và dân đảo Torres Strait — phong tục và tín ngưỡng của họ. Chúng tôi cũng bày tỏ lòng kính trọng đối với các Trưởng lão trong quá khứ và hiện tại.



Khi có người sắp qua đời hoặc đã từ trần, lúc này có thể rất khó khăn và căng thẳng. Trong tài liệu này có thông tin và ý tưởng thiết thực về những việc nên làm trước và sau khi thân nhân hoặc bạn bè trưởng thành qua đời ở Queensland.

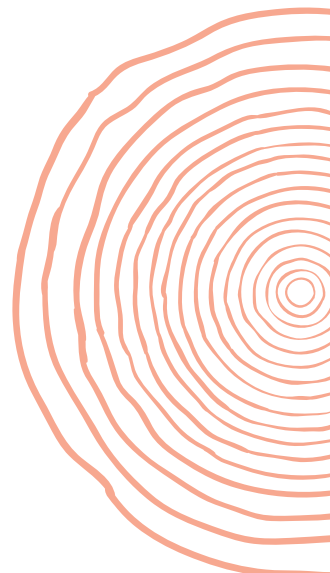
Mục lục

1: Chuẩn bị cho lúc cuối đời	trang 3
2: Những bước đầu tiên	trang 5
3: Quý vị có thể làm những gì tiếp theo	trang 8
4: Chăm sóc bản thân và người khác	trang 11
5: Danh sách chi tiết liên lạc của các dịch vụ giúp đỡ	trang 12
6: Định nghĩa	trang 15

Quý vị hãy thư thả đọc từng phần để xem những thông tin này có phải là những điều quý vị muốn biết hoặc cần thiết hay không. Hãy đọc những gì có lẽ có ích bây giờ và đọc những phần còn lại vào lúc khác khi đã sẵn sàng.

Hệ thống y tế tại Queensland có thể khác với những gì gia đình quý vị đã từng trải qua tại nước nhà. Chúng tôi cố gắng giải thích một số từ ngữ quý vị có thể cần biết (xem *Định nghĩa*, trang 15).

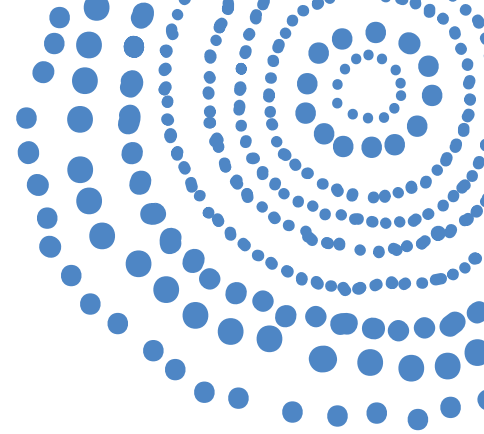
Quý vị có thể tìm thấy tài liệu này tại trang mạng qld.gov.au/careatendoflife



Phần 1: Chuẩn bị cho lúc cuối đời

Nếu người thân thiết với quý vị sắp qua đời, quý vị có thể giúp họ:

- bắt đầu lập kế hoạch chăm sóc dự liệu cùng với các chuyên viên y tế, gia đình và bạn bè để viết xuống những ý muốn, giá trị, niềm tin và sở thích của họ, liên quan đến việc chữa trị trong tương lai (xem Các dịch vụ giúp đỡ, trang 12)
- nói chuyện với các chuyên viên y tế về những gì có thể sẽ xảy ra trong thời gian sắp qua đời và sau khi qua đời
- nói chuyện với gia đình về ý nguyện của người sắp qua đời để mọi người hiểu chuyện gì sẽ xảy ra
- cho các chuyên viên y tế biết nếu cần giúp đỡ về tình cảm và/hoặc tinh thần, và thảo luận về mọi tập tục văn hóa quan trọng
- sắp xếp để gặp giáo sĩ hoặc chức sắc tôn giáo (ví dụ: Sư, Imam, Thầy, Mục sư hoặc Cha xứ) (nếu cần) trong thời gian trước lúc từ trần, kể cả sau giờ làm việc
- quyết định xem họ muốn được chăm sóc vào lúc cuối đời ở đâu, nếu có thể, ví dụ như:
 - tại nhà riêng
 - trong bệnh viện
 - trong cơ sở chăm sóc giảm nhẹ hoặc cơ sở chăm sóc người bệnh nan y (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15)
 - trong cư xá cao niên
 - chuẩn bị cho lúc từ trần ở nhà (nếu phù hợp). Thảo luận và lập kế hoạch cùng với các chuyên viên y tế và xác định bác sĩ nào sẽ cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong* (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15), khi đã đến lúc
- ký Giấy Ủy quyền Dài hạn (EPOA, Enduring Power of Attorney) (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15) để chỉ định Người được ủy quyền lo các vấn đề cá nhân, sức khỏe và/hoặc tài chính
- viết di chúc và phải nhớ cập nhật di chúc và cất giữ ở nơi dễ tìm. Ủy thác viên Công chúng Queensland (Public Trustee of Queensland) (đt 1300 360 044) có dịch vụ lập di chúc miễn phí, dịch vụ thông dịch viên miễn phí
- thảo luận về các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15) và các hình thức giúp đỡ (nếu cần) với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế. Có lẽ nên đến xem cơ sở
- bắt đầu lập kế hoạch tang lễ nếu có thể và suy nghĩ về cách trả chi phí đám tang. Nếu muốn mai táng, nhiều khi cần phải sắp xếp trước việc này
- lập danh sách gồm các chi tiết dưới đây và cất giữ ở nơi an toàn:
 - giấy tờ cá nhân (giấy khai sinh, bản sao bằng lái xe, hộ chiếu, thẻ Medicare và thẻ Centrelink)
 - tài khoản ngân hàng và
 - các khoản đầu tư
 - hợp đồng bảo hiểm
 - các giao kèo
 - tiền hưu bổng
 - tài sản
 - công ty nước, điện, ga
 - những người cần báo tin
 - mật khẩu (email, Facebook, Instagram, Twitter, điện thoại di động & máy vi tính)
 - tài khoản phương tiện truyền thông xã hội, trước khi người thân qua đời, họ có thể thêm một 'legacy contact' (người sử dụng chọn một người bạn đáng tin cậy, sẽ chăm lo cho trang cá nhân của họ sau khi họ qua đời) vào Facebook để người họ tin tưởng sẽ được phép quản lý tài khoản giùm sau khi họ từ trần.
 - tùy thuộc vào niềm tin riêng, hãy thảo luận về hiến tặng nội tạng và mô cơ thể, hiểu những gì liên quan và cho gia đình biết ý muốn của họ. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập donatelife.gov.au.



- xem xét nếu quý vị cần sắp xếp thị thực cho thân nhân ở nước ngoài đi sang Úc, muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập immi.homeaffairs.gov.au hoặc gọi số 131 881
- viết thư, quay video, lập album ảnh hoặc gom các vật kỷ niệm để giao cho gia đình và bạn bè. Một số người có thể muốn viết thiệp hoặc sắp xếp quà tặng cho ngày sinh nhật diễn ra trong tương lai hoặc các sự kiện quan trọng trong cuộc sống
- xem xét ai sẽ là người chăm sóc con cái, thân nhân khác và thú cưng
- nói lời tạm biệt với những người họ yêu thương và quan tâm.



Phần 2: Những bước đầu tiên

Phần này trình bày thông tin về những gì xảy ra ngay sau khi một người qua đời. Một số thông tin có lẽ sẽ không liên quan đến tình huống của quý vị.

Chỉ định nhà quản

Hầu hết mọi người ở Queensland sử dụng nhà quản để họ giúp tổ chức tang lễ hoặc lễ tưởng niệm. Quý vị không bắt buộc phải sử dụng nhà quản, nhưng nhà quản sẽ giúp làm mọi việc dễ dàng hơn. Nếu muốn tìm nhà quản, quý vị hãy tìm trên mạng Internet (trực tuyến), nói chuyện với gia đình và bạn bè hoặc tìm tại trang mạng Hiệp hội Nhà quản Úc (Australian Funeral Directors Association). Thông thường, người ta chọn nhà quản địa phương vì họ có thể cần đến thăm viếng người quá cố một vài lần. Quý vị cũng có thể liên lạc với chức sắc tôn giáo địa phương nơi quý vị cư ngụ để được tư vấn và giúp đỡ.

Luôn luôn kiểm tra xem giấy báo giá bao gồm những gì và những gì không bao gồm. Nhiều nhà quản có thể nhận cuộc gọi 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Muốn biết thêm thông tin, xin đọc *Sắp xếp tang lễ hoặc lễ tưởng niệm* ở trang 8.

Tử trần tại nhà hoặc trong cộng đồng

Trường hợp tử trần đã biết trước

Trường hợp tử trần tại nhà đã biết trước không phải là trường hợp khẩn cấp. Trường hợp này cũng gọi là tử vong tự nhiên (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15). Quý vị thường không cần phải vội vàng. Quý vị có thể dành thời gian với người quá cố trước khi cần phải làm bất cứ điều gì. Nếu người quá cố qua đời vào ban đêm, quý vị có thể đợi đến sáng rồi thực hiện các bước tiếp theo, nếu quý vị muốn như vậy.

Nếu là trường hợp tử trần tại nhà đã biết trước, điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ của người quá cố về việc liên lạc với ai để xin cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong* khi đã đến lúc. Cần phải có giấy chứng nhận này trong vòng 48 giờ sau khi người quá cố qua đời. Bất kỳ bác sĩ nào biết bệnh sử người quá cố và có thể chứng nhận nguyên nhân tử vong và tử vong ra sao đều có thể cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong*.

Khi đã sẵn sàng, quý vị hãy thông báo cho bác sĩ, dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ hoặc nhà quản biết. Sau đó, nhà quản quý vị đã chọn sẽ lo cho người quá cố.

Trường hợp tử trần xảy ra bất ngờ

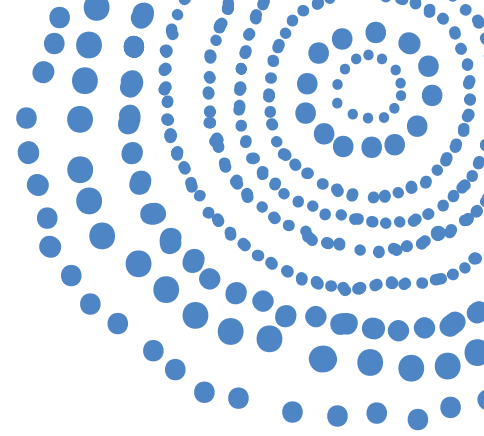
Gọi 000 để xin xe cứu thương.*

Nhân viên xe cứu thương sẽ hoàn tất thủ tục giấy tờ và liên lạc với bác sĩ của người quá cố để xin cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong*. Sau đó, nhà quản quý vị đã chọn sẽ lo cho người quá cố.

Trong trường hợp tử vong cần phải trình báo

Đôi khi không thể cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong*, ví dụ nếu một người có vẻ khỏe mạnh và qua đời đột ngột tại nhà, bác sĩ không thể xác định nguyên nhân y tế khiến người này qua đời, hoặc họ tử trần bất thường (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15). Trong trường hợp này, quý vị cần liên lạc với cảnh sát. Việc này có vẻ đáng lo ngại hoặc thái quá, nhưng là thủ tục thông thường. Cảnh sát sẽ liên lạc với một nhóm các bác sĩ độc lập để xem có thể xin cấp *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong* hay không.

Nếu không thể xin *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong*, cảnh sát sẽ trình báo vụ tử vong cho thẩm phán pháp y (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15) và sắp xếp để nhà quản đã ký hợp đồng với chính phủ chuyển người quá cố đến cơ sở y tế hoặc nhà xác. Thẩm phán pháp



y sẽ cùng một nhóm gồm các y tá pháp y và các bác sĩ chuyên khoa bệnh học pháp y xác định nguyên nhân tử vong có thể là gì bằng phương pháp giải phẫu tử thi hoặc khám nghiệm tử thi (xin đọc *Định nghĩa*, trang 15). Thẩm phán pháp y sẽ giao trả thi thể càng sớm càng tốt—hầu như trong vòng ba ngày sau khi người quá cố từ trần. Sau đó, nhà quản quý vị đã chọn sẽ lo cho người quá cố.

Các trường hợp tử vong cần phải trình báo khác bao gồm những trường hợp xảy ra trong khi người quá cố đang được nuôi dưỡng/chăm sóc hoặc bị giam.

* (Tại YouTube, hãy tìm ‘Gọi xe cứu thương ở Queensland’ bằng ngôn ngữ của quý vị để tìm đoạn video ngắn về cách gọi xe cứu thương).

Từ trần trong bệnh viện, cơ sở chăm sóc giảm nhẹ, cơ sở chăm sóc người bệnh nan y hoặc cư xá cao niên

Nếu người quá cố từ trần trong bệnh viện hoặc tại một cơ sở, nhân viên sẽ giúp quý vị hiểu thủ tục và những gì quý vị cần làm. Quý vị thường không cần phải vội vàng. Quý vị có thể có thời gian ở một mình với người thân/bạn bè trước khi cần làm bất cứ điều gì. Gia đình quý vị nhiều khi muốn đợi cho đến khi những người thân khác có cơ hội gặp gỡ người quá cố.

Hãy đặt câu hỏi Nếu quý vị cần biết thêm thông tin hoặc trợ giúp, hoặc không đồng ý với điều gì đó, xin quý vị cứ tự nhiên hỏi. Nhiệm vụ của các chuyên viên y tế là giúp đỡ quý vị. Hãy bảo đảm nhân viên biết về bất kỳ nghi thức cuối đời, chẳng hạn như những gì xảy ra với thi thể để chuẩn bị mai táng hoặc hỏa táng, hầu có thể sắp xếp trước khi chuyển người quá cố đi.

Thông thường những điều dưới đây sẽ diễn ra ngay sau cái chết:

- bác sĩ sẽ ký *giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong*. Nếu bác sĩ không chắc chắn liệu có thể *cấp giấy chứng tử* hay không, họ liên lạc với thẩm phán pháp y để xác định xem cái chết có phải là trường hợp cần trình báo hay không. Điều này thường sẽ liên quan đến mối lo ngại xoay quanh việc điều trị và chăm sóc.
- sau khi thảo luận với quý vị, thì thi thể người quá cố có thể được chuyển đến nhà xác hoặc một căn phòng phù hợp khác
- gia đình có thể lập kế hoạch để nhà quản đưa người thân/bạn bè từ cơ sở nơi người quá cố qua đời về nhà quản khi thích hợp
- y tá sẽ giao lại cho đại diện gia đình tất cả các đồ đạc của người quá cố tại cơ sở nơi người quá cố qua đời
- nếu gia đình sẽ đến để gặp gỡ người quá cố, quý vị hãy hỏi nhân viên xem người quá cố có thể lưu lại tại cơ sở trong bao lâu. Mỗi cơ sở có thủ tục khác nhau.

Thăm viếng người quá cố

Một số người thấy hữu ích khi gặp người quá cố sau khi người quá cố đã từ trần. Điều này gọi là nhìn mặt lần cuối. Quyết định có nên đến thăm viếng người quá cố hay không là lựa chọn riêng. Quý vị có thể thảo luận về điều này với chuyên viên y tế. Quý vị cũng có thể sắp xếp để việc nhìn mặt lần cuối diễn ra tại nhà quản hoặc tại nhà. Trước khi chỉ định nhà quản, quý vị hãy hỏi xem họ có cho phép việc nhìn mặt lần cuối như là một phần của dịch vụ của họ hay không. Nhiều khi họ tính chi phí.

Hiển tạng nội tạng và mô cơ thể

Tại cơ sở chăm sóc tích cực (intensive care unit) - Quý vị có thể đã được yêu cầu cân nhắc việc hiển tạng nội tạng. Một Điều phối viên Chuyên nghiệp của DonateLife sẽ gặp quý vị/gia đình quý vị, yêu cầu người thích hợp đồng ý và đánh giá tính phù hợp y tế để cấy ghép. Các Điều phối viên Chuyên nghiệp và nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ hướng dẫn quý vị từng bước trong thủ tục này. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập donatelife.gov.au.

Ở những địa điểm khác, bao gồm khu bệnh nhân trong bệnh viện, cư xá cao niên hoặc tại nhà, người quá cố có thể hiển tạng mô cơ thể. Một Điều phối viên Chuyên nghiệp của DonateLife hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị trong thủ tục này.

Chương trình Hiển tạng Thi thể cho trường Đại học

Người quá cố có thể đã sắp xếp trước để hiển tạng thi thể của họ cho trường đại học. Trường đại học cần phải được thông báo về cái chết để họ đánh giá tính phù hợp và sắp xếp việc vận chuyển càng sớm càng tốt, thường là do nhà quản đã ký hợp đồng với trường đại học phụ trách.

Nhờ ai giúp đỡ

Không phải tất cả các tình huống đều đơn giản và một số người có thể cần trợ giúp thêm để giải quyết các vấn đề phức tạp. Hãy tìm danh sách các dịch vụ có thể giúp đỡ về nỗi đau buồn, tài chính, pháp lý, bệnh vực và các vấn đề khác ở phần *Các dịch vụ giúp đỡ*, trang 12.

Phần 3:

Quý vị có thể làm những gì tiếp theo

Thu thập thông tin quan trọng

Nhiều khi quý vị có rất nhiều việc phải làm sau khi có người qua đời. Gom thông tin quan trọng và giấy tờ lại có thể giúp làm cho các công việc này dễ dàng hơn.

Điều này có thể bao gồm:

- họ và tên pháp lý (tên trong khai sinh hay tên pháp lý vào lúc qua đời, tránh sử dụng biệt danh)
- bằng lái xe và hộ chiếu bản gốc hoặc bản sao đã chứng thực
- bất kỳ họ và tên nào đã sử dụng trước đây, bao gồm họ thời con gái
- số thẻ Medicare, Số hồ sơ thuế và Số khách hàng Centrelink (CRN) (nếu có)
- ngày sinh và nơi sinh (thị trấn và tiểu bang nếu sinh ra ở Úc và quốc gia nếu sinh ra ở nước ngoài) và địa chỉ cư ngụ cuối cùng
- ngày sang Úc (nếu sinh ra ở nước ngoài)
- hôn thú và/hoặc giấy ly hôn
- thông tin tài chính
- bất kỳ giấy tờ nào về tang lễ đã dự tính trước.

Tìm di chúc và thông báo cho người thi hành di chúc biết

Một số người có di chúc* và một số người khác qua đời nhưng không để lại di chúc. Di chúc cần phải viết trước khi qua đời. Nếu không có di chúc, thì cần có lá thư quản lý* để quản lý di sản.

Xin đọc *Định nghĩa*, trang 15 nếu cần biết thêm thông tin về các từ ngữ có đánh dấu *.

Sắp xếp tang lễ hoặc lễ tưởng niệm

Cách chúng ta tôn vinh cái chết của một người có thể khác nhau giữa các nền văn hóa, tôn giáo và gia đình.

Đám tang thường diễn ra tại nhà quàn, nghĩa trang, nhà hỏa táng, nhà thờ hoặc nơi thờ cúng. Tang lễ liên quan đến mai táng hoặc hỏa táng thì thể người quá cố.

Lễ tưởng niệm có thể diễn ra ở bất cứ nơi đâu (thường là ở nhà một người nào đó). Lễ tưởng niệm không liên quan đến mai táng hoặc hỏa táng. Buổi lễ này thường do người thân gần nhất tổ chức. Nếu có bất kỳ tranh chấp nào về người tổ chức lễ tưởng niệm, quý vị hãy tìm người tư vấn pháp lý cho mình.

Nếu quý vị đã chọn chỉ định nhà quàn, họ thường sẽ sắp xếp:

- vận chuyển, việc chăm sóc và việc nhìn mặt người quá cố lần cuối
- các dịch vụ, kể cả hỏa táng hoặc mai táng, sau khi tham khảo ý kiến các chức sắc tôn giáo
- đưa hài cốt của người quá cố về nhà, đi liên bang hoặc ra nước ngoài
- đăng ký với Cơ quan đăng ký Sinh, Tử và Hôn nhân
- gửi bản sao giấy khai tử đã chứng thực cho người được ủy quyền (gia đình/bạn bè/luật sư). Có thể mất đến 4-6 tuần mới nhận được bản sao chính thức.

Chi trả chi phí đám tang

Chi phí tang lễ ở Queensland có thể khác nhau rất nhiều. So với tang lễ ở nước nhà của quý vị, tang lễ ở đây có thể sẽ tốn kém hơn, và thủ tục có thể mất nhiều thời gian hơn. Giá quý vị phải trả tùy thuộc vào chi phí nhà quàn quý vị chọn và loại dịch vụ. Nếu bạn tâm về bất kỳ điều gì liên quan đến chi phí, quý vị hãy yêu cầu nhà quàn cung cấp cho quý vị giấy báo giá ghi rõ từng chi phí.

Cách rẻ nhất là hỏa táng không kèm dịch vụ chính thức. Trường hợp này đôi khi gọi là *hỏa táng trực tiếp hoặc không có người đến dự*. Ngoài ra cũng có dịch vụ *Mai táng không có người đến dự*.

Chi phí tang lễ có thể chi trả bởi:

- kế hoạch tang lễ trả trước/khoản đầu tư đặc biệt của người quá cố
- bảo hiểm tang lễ hoặc tài khoản tiết kiệm dành cho đám tang của họ
- gia đình và bạn bè
- di sản của người quá cố – ngân hàng có thể trả hóa đơn tang lễ, nếu trong tài khoản ngân hàng của người quá cố có tiền
- quỹ hưu bổng của người quá cố – điều này có thể mất thời gian và sẽ được thực hiện theo di chúc của họ
- Bộ Cựu chiến binh, hoặc nghiệp đoàn
- khoản trợ cấp tang lễ (xin đọc ở dưới đây).

Khoản trợ cấp tang lễ

Chính phủ Queensland có thể tổ chức mai táng hoặc hỏa táng đơn giản cho người không có đủ tài sản để trang trải chi phí đám tang và người thân/bạn bè của người quá cố không có khả năng trả chi phí tang lễ của người quá cố. Quý vị cần nộp đơn lên Tòa án Sơ thẩm địa phương (có áp dụng các tiêu chuẩn hội đủ điều kiện) (xin đọc *Các dịch vụ giúp đỡ*, trang 12). Ra tòa có vẻ là việc đáng ngại hoặc thái quá, nhưng là một phần bình thường trong thủ tục này.

Nếu cần giúp đỡ khác về tài chính, quý vị hãy liên lạc với Services Australia (có áp dụng các tiêu chuẩn hội đủ điều kiện).

Thông báo cho các cơ quan và hủy bỏ hoặc chuyển dịch vụ

Một khi đã có *giấy chứng tử*, quý vị có thể bắt đầu thông báo cho các cơ quan và tổ chức biết. Thời gian cấp *giấy chứng tử* lâu mau khác nhau và có thể mất vài tuần. Quý vị có thể cần cung cấp thông tin về người quá cố như:

- chi tiết cá nhân
- bằng chứng xác định danh tính quý vị và mối quan hệ của quý vị với người quá cố
- bản sao *giấy chứng tử* đã chứng thực (xin đọc Định nghĩa, trang 15). Quý vị nên xin chứng thực nhiều bản sao cùng một lúc

Thông báo cho Centrelink biết

Nếu người thân/bạn bè quý vị có lãnh trợ cấp Centrelink, thì phải thông báo cho Centrelink biết

càng sớm càng tốt, để trong di sản của họ không có tiền trợ cấp lãnh dư. Đối với người có vợ hay chồng, quý vị có thể được lãnh phụ cấp tang chế.

Những người hoặc tổ chức để liên lạc

Nếu người quá cố là công dân quốc gia khác, quý vị sẽ cần liên lạc với Đại sứ quán hoặc Lãnh sự quán gần nhất của quốc gia đó.

Quý vị có thể cần cũng phải tiếp xúc với tổ chức trong danh sách dưới đây tại nước nhà của người quá cố.

** Thông tin này chỉ dành cho Queensland—các tiểu bang và quốc gia khác có thể có các thủ tục và chi tiết liên lạc khác.

Những bước đầu tiên

- Người ứng phó có mặt trước tiên (ví dụ dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ, bác sĩ gia đình, xe cứu thương)
- Gia đình và bạn bè
- Nhà quản
- Người thi hành di chúc
- Các dịch vụ giúp đỡ (ví dụ: cố vấn văn hóa / tôn giáo / tâm linh, dịch vụ tư vấn)

Giúp đỡ về tang chế

- Người chủ (việc làm) / cơ sở giáo dục của quý vị
- Centrelink
- Bộ Cựu chiến binh
- ** Khoản vay cứu giúp nợ thế chấp của Chính phủ Queensland

Tài chính, xã hội và an sinh

- Ủy hội Bầu cử Úc
- Sở Thuế Úc
- Các ngân hàng và tổ hợp tín dụng (credit unions)
- Centrelink và Medicare
- Bản sao giấy chứng tử đã chứng thực (ví dụ: Công chứng viên, Ủy viên Đặc trách Tuyên khai, Luật sư)
- Cơ quan cấp dưỡng con cái
- Các nhà cấp thẻ tín dụng
- Khai tử trong vòng 14 ngày tại Cơ quan đăng ký Sinh, Tử và Hôn nhân Queensland Queensland (nhà quản thường sẽ đảm nhận công việc này)
- Quỹ hưu bổng
- Công ty bảo hiểm (ví dụ: sức khỏe, tài sản, xe cộ, nhân thọ, tang lễ, tàu thuyền)

- Các dịch vụ chuyên nghiệp (ví dụ: luật sư, kế toán, cố vấn tài chính)
- Thẻ Giảm giá Doanh nghiệp Người chăm sóc Queensland **
- Chương trình Trợ cấp Đi lại Dành cho Bệnh nhân của Queensland Health (để vận chuyển về nhà nếu người quá cố từ trần trong bệnh viện cách xa nhà) **
- Thẻ người cao niên Queensland **

Việc làm và giáo dục

- Đăng ký Doanh nghiệp tại Úc (hủy ABN)
- Các cơ sở giáo dục (ví dụ: nhà trẻ, trường học, TAFE, trường đại học)
- Người chủ (việc làm)
- Hiệp hội nghề nghiệp

Tiện ích và thư

Điện nước ga và thư tín

- Bưu điện Úc (Chuyển thư đến địa chỉ khác/hủy hộp thư bưu điện)
- Các công ty cung cấp tiện ích sinh hoạt (ví dụ điện và ga)
- Các công ty viễn thông và mạng (ví dụ: điện thoại di động, điện thoại thường, internet)
- Cơ quan Đăng ký Tang chế của Úc (trực tuyến tại tabr.com.au) để chấm dứt thư gửi trực tiếp không mong muốn

Giao thông vận tải

- Bộ Giao thông và Đường bộ (bằng lái xe, đăng bộ xe, giấy phép đậu xe dành cho người khuyết tật)

Các dịch vụ sức khỏe

- Bác sĩ gia đình và các dịch vụ tại bệnh viện
- Các chuyên viên y tế (ví dụ nha sĩ, chuyên viên chăm sóc bàn chân, y sĩ nhãn khoa)
- My Aged Care (myagedcare.gov.au hoặc gọi 1800 200 422) Nếu người quá cố được hưởng các dịch vụ chăm sóc người cao niên do chính phủ tài trợ để hủy dịch vụ này

Lối sống và cá nhân

- Các nhóm / câu lạc bộ / tư cách thành viên (ví dụ như thư viện, RSL, câu lạc bộ thể thao, cờ bạc)

- Chăm sóc thú cưng (Bác sĩ thú y và hội đồng thành phố địa phương liên quan đến đăng ký thú cưng)
- Các tài khoản truyền thông xã hội (ví dụ: Facebook, Twitter, WhatsApp, Snapchat)
- Cảnh sát Queensland (gia hạn, duy trì và hủy bỏ giấy phép)

Nhà ở

- Chủ nhà / đại lý địa ốc / người thuê nhà (thông báo hoặc kết thúc hợp đồng thuê)
- Hội đồng thành phố địa phương liên quan đến giấy thông báo thuế thổ trạch
- Phòng Thuế Tiểu bang ** liên quan đến miễn thuế đất
- Nhà chính phủ ** để thay đổi hợp đồng thuê nhà
- Cơ quan Đăng ký Bằng khoán Queensland ** liên quan đến cập nhật quyền sử dụng đất và cấp nước

Phần 4:

Chăm sóc bản thân và người khác

Am hiểu nỗi đau buồn

Đau buồn ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc chúng ta, cách chúng ta sinh hoạt và mối quan hệ của chúng ta với người khác. Điều quan trọng cần biết là đau buồn là bình thường và ảnh hưởng đến chúng ta theo những cách khác nhau bao gồm:

- khóc và buồn (hoặc không muốn khóc)
- tức giận và dễ quạu
- hối tiếc
- cảm thấy tê liệt
- khó ngủ và gặp ác mộng
- thay đổi khẩu vị
- khó tập trung và quyết định
- cảm thấy căng thẳng, bệnh hoạn và khó thở
- mất hứng thú với gia đình, bạn bè và sở thích
- mất phương hướng và hoang mang
- buồn nôn và nhức đầu.

Nỗi đau buồn không có mốc thời gian

Nỗi đau buồn lâu hay mau khác nhau tùy người. Có người có thể bị đau buồn trong thời gian dài, thậm chí trong nhiều năm. Thoạt đầu, chúng ta thường cảm thấy đau buồn thấm thía hơn. Khi thời gian trôi qua dần, chúng ta học cách kết hợp nỗi đau buồn vào cuộc sống của mình. Đôi khi, sau một thời gian chúng ta cảm thấy khá hơn, rồi lại thấy buồn, tuyệt vọng hoặc tức giận. Đây là phản ứng tự nhiên khi đau buồn và có thể lặp lại, đặc biệt là vào ngày kỷ niệm các sự kiện đặc biệt.

Chăm sóc bản thân

Điều quan trọng cần nhớ là chúng ta trải qua nỗi đau buồn theo cách riêng của mình.

Có nhiều cách để chăm lo cho bản thân và người khác trong khi quý vị bị đau buồn:

- ngủ đủ giấc – chúng ta thường khó ngủ trong thời gian bị đau buồn. Nếu thấy thường khó ngủ, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ
- ăn uống có lợi cho sức khỏe và tập thể dục
- thảo luận với người chủ (việc làm) của quý vị về những hình thức giúp đỡ có thể có sẵn, chẳng hạn như nghỉ phép đặc biệt (compassionate leave) và linh hoạt đi làm trở lại khi quý vị đã sẵn sàng
- trì hoãn đưa ra quyết định quan trọng
- lập một nơi tưởng niệm hoặc làm một cái gì đó để tôn vinh người quá cố
- mỗi ngày, làm điều gì đó cho bản thân và thực hiện các sinh hoạt thường lệ càng nhiều càng tốt
- giữ liên lạc với bạn bè
- thực hành tập tục về tâm linh, văn hóa hoặc tôn giáo của riêng quý vị – ví dụ như thiền, yoga, cầu nguyện hoặc nói chuyện với giáo sĩ hoặc chức sắc tôn giáo của quý vị.

Nói chuyện với trẻ em về tử vong và lúc cuối đời

Trẻ em sẽ cảm nhận, hiểu và thảo luận về đau buồn và mất người thân theo những cách khác nhau tùy theo tuổi tác, tính cách, gia phong, kiến thức về tử vong và những trải nghiệm mất người thân trước đây. Hãy thư thả nói chuyện và lắng nghe trẻ em, trước và sau khi có người nào đó qua đời. Hãy giải đáp thắc mắc của các em về tử vong trước sau như một và phù hợp với độ tuổi.

Phần 5: Danh sách chi tiết liên lạc của các dịch vụ giúp đỡ

* Các tổ chức cung cấp tài liệu đã dịch sang tiếng Việt.

Dịch vụ giúp đỡ khẩn cấp và không khẩn cấp	
Gọi số 000 nếu cần cảnh sát khẩn cấp, đội cứu hỏa và xe cứu thương Gọi số 13 HEALTH hoặc 13 43 25 84 để được trợ giúp về y tế không khẩn cấp Gọi số 13 14 44 nếu cần cảnh sát nhưng không khẩn cấp	Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi TIS dưới đây qua số 131 450, hãy đọc chi tiết hướng dẫn ở bên dưới bảng này. * (Tại YouTube, hãy tìm 'Gọi xe cứu thương ở Queensland' bằng ngôn ngữ của quý vị để tìm đoạn video ngắn về cách gọi xe cứu thương).
Thông và phiên dịch	
Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) www.tisnational.gov.au 131 450	Dịch vụ thông dịch viên dành cho người không biết nói tiếng Anh và các cơ quan và doanh nghiệp cần tiếp xúc với khách hàng không biết nói tiếng Anh.
Chăm sóc cuối đời	
Liên lạc với các chức sắc tôn giáo của quý vị /nơi thờ cúng địa phương	Liên quan đến các nghi lễ cuối đời, chuẩn bị cho lễ mai táng hoặc hỏa táng và các giúp đỡ
Care at End of Life qld.gov.au/careatendoflife	Thông tin về chăm sóc cuối đời do Queensland Health phổ biến.
Caresearch caresearch.com.au	Thông tin và tài liệu về sống chung hoặc chăm sóc người bị bệnh hiểm nghèo, chuẩn bị cho lúc cuối đời và cách đối phó với tang chế, nỗi đau buồn và mất người thân.
DonateLife Network resources donatelifenetwork.org.au 07 3176 2350	Thông tin về hiến tạng nội tạng và mô cơ thể. *
Managing affairs after a death qld.gov.au/managingaffairsafterdeath 13 74 68	Dịch vụ của Chính phủ Queensland để lập danh sách kiểm tra theo ý riêng và tìm thông tin cụ thể về các việc cần hoàn thành sau cái chết.
My Care, My Choices mycaremychoices.com.au 1300 007 227	Thông tin về kế hoạch chăm sóc dự liệu do Queensland Health phổ biến.*
Palliative Care Australia palliativecare.org.au 02 6232 0700	Tài liệu về chăm sóc giảm nhẹ dành cho người bị bệnh nan y và người nuôi dưỡng, gia đình và cộng đồng của họ.
13 HEALTH 13 43 25 84	Dịch vụ tư vấn về y tế qua điện thoại 24/24.

Tư vấn và giúp đỡ về nỗi đau buồn	
Bác sĩ gia đình	Muốn tìm bác sĩ gia đình ở Queensland, hãy truy cập qld.gov.au/health/contacts/service-finder .
Australian Centre for Grief and Bereavement grief.org.au 03 9265 2100	Thông tin dành cho người trưởng thành và trẻ em đang bị đau buồn. Thông dịch viên TIS miễn phí. *
Beyond Blue beyondblue.org.au 1300 224 363	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24. Tư vấn trực tuyến và email 7 ngày một tuần. Thông dịch viên TIS miễn phí.
Canteen canteen.org.au 1800 835 932	Dịch vụ hỗ trợ dành cho người từ 12-25 tuổi bị ung thư, bao gồm bệnh nhân và anh chị em, và thanh thiếu niên có cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng bị ung thư. Dịch vụ thông dịch viên miễn phí.
Grief Line griefline.org.au 1300 845 745	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 7 ngày dành cho người bị đau buồn.
GriefLink grieflink.org.au	Tài liệu dành cho người bị mất người thân và bị đau buồn, người nuôi dưỡng, bạn bè và đồng nghiệp, và nhân viên y tế và an sinh. *
Kids Helpline kidshelpline.com.au 1800 55 1800	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến và trợ giúp đối với trường hợp khủng hoảng dành cho thanh thiếu niên từ 5-25 tuổi. Thông dịch viên TIS miễn phí. *
Lifeline lifeline.org.au 13 11 14	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24 và trực tuyến. Thông dịch viên TIS miễn phí.
MensLine Australia mensline.org.au 1300 78 99 78	Dịch vụ hỗ trợ và giới thiệu qua điện thoại và trực tuyến dành cho nam giới có vấn đề gia đình và mối quan hệ.
National Carer Counselling Program carersqld.asn.au 1800 242 636	Tư vấn ngắn hạn dành cho người chăm sóc. *
Palliative Care Australia palliativecare.org.au 02 6232 0700	Tài liệu về chăm sóc giảm nhẹ dành cho người bệnh nan y và người nuôi dưỡng, gia đình và cộng đồng. *
Parentline parentline.com.au 1300 30 1300	Dịch vụ tư vấn và hỗ trợ qua điện thoại 7 ngày dành cho phụ huynh và người nuôi dưỡng trẻ em.
ReachOut Australia au.reachout.com	Dịch vụ trợ giúp, công cụ và lời khuyên dành cho thanh thiếu niên và cha mẹ.
Relationships Australia relationships.org.au 1300 364 277	Dịch vụ hỗ trợ và tư vấn liên quan đến mối quan hệ.
Suicide Call Back Services suicidecallbackservice.org.au 1300 659 467	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24 và trực tuyến dành cho người bị ảnh hưởng bởi trường hợp tự tử.
The Compassionate Friends compassionatefriendsqld.org.au 1300 064 068	Đường dây trợ giúp và hỗ trợ 24/24 dành cho cha mẹ, ông bà và anh chị em của đứa trẻ đã qua đời.
Giúp đỡ về tài chính	
Centrelink servicesaustralia.gov.au 13 27 17	Thông tin về các điều kiện phải hội đủ và cách nộp đơn xin khoản trợ cấp của Chính phủ Úc. Thông dịch viên TIS miễn phí. *

Financial Counselling Australia <i>financialcounselling australia.org.au 1800 007 007</i>	Thông tin về tư vấn tài chính và giúp đỡ tìm nhân viên tư vấn chuyên nghiệp.
The Public Trustee of Queensland (The Public Trustee of Queensland) <i>pt.qld.gov.au 1300 360 044</i>	Tổ chức cung cấp dịch vụ giúp đỡ bao gồm lập di chúc, ký giấy ủy quyền dài hạn (EPOA) và quản lý di sản của người quá cố. Dịch vụ thông dịch viên miễn phí.
Tang lễ	
Australian Funeral Directors Association <i>afda.org.au 03 9859 9966</i>	Thông tin về lập kế hoạch tang lễ và danh bạ để tìm nhà quản.
Australian Securities and Investment Commission <i>moneysmart.gov.au/paying-for-your-funeral</i>	Thông tin về việc thanh toán chi phí đám tang.
Funeral assistance <i>courts.qld.gov.au/courts/coroners-court/funeral-assistance</i>	Thông tin về các điều kiện phải hội đủ và cách nộp đơn xin khoản trợ cấp tang lễ.
Các vấn đề pháp lý và bệnh vực	
Vietnamese Community Queensland Hub <i>vcaqld.org.au 07 3375 5700</i>	Giúp đỡ gia đình và cá nhân người Việt có hoàn cảnh khó khăn.
Community Legal Centres Queensland <i>communitylegalqld.org.au 07 3392 0092</i>	Các trung tâm pháp lý phổ biến thông tin miễn phí, hỗ trợ pháp lý và giới thiệu, đại diện và phụ trách riêng, giáo dục cộng đồng và bệnh vực khách hàng và cộng đồng dễ bị thiệt thòi, phải đương đầu với các vấn đề pháp lý.
Legal Aid Queensland <i>legalaids.qld.gov.au 1300 65 11 88</i>	Trợ giúp pháp lý dành cho người gặp khó khăn về tài chính. Thông dịch viên TIS miễn phí. *
Multicultural Australia <i>multiculturalaustralia.org.au 07 3337 5400</i>	Cung cấp dịch vụ trợ giúp chào đón những người Queensland mới, mỗi năm, bao gồm người tị nạn, di dân, du học sinh và người tẩm trú.
Queensland Law Society <i>qls.com.au 1300 367 757</i>	Tài liệu về pháp lý và danh bạ để tìm luật sư.
Victims Assist Queensland <i>qld.gov.au/law/crime-and-police/victims-and-witnesses-of-crime 1300 546 587</i>	Dịch vụ thông tin và tư vấn về các dịch vụ giúp đỡ, các quyền của nạn nhân và trợ giúp về tài chính qua điện thoại trong giờ làm việc. Thông dịch viên TIS miễn phí.

Mọi chi tiết liên lạc đều chính xác vào thời điểm phổ biến

Cách sử dụng dịch vụ thông và phiên dịch (TIS)

1. Gọi điện thoại cho Dịch vụ Thông Phiên dịch Toàn quốc qua số 131 450
2. Nói cho nhân viên tổng đài biết quý vị cần ngôn ngữ nào và quý vị muốn tiếp xúc với tổ chức có sử dụng dịch vụ này (xin đọc các dịch vụ TIS ở trên) và cho biết số điện thoại của tổ chức đó
3. Đợi trong khi nhân viên tổng đài kết nối quý vị với thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị.
4. Đợi trong khi nhân viên tổng đài chuyển quý vị và thông dịch viên đến tổ chức quý vị muốn tiếp xúc.
5. Nói chuyện với tổ chức quý vị muốn tiếp xúc bằng ngôn ngữ của quý vị.

Phần 6: Định nghĩa

Lập kế hoạch chăm sóc dự liệu (Advance care planning) – liên quan đến việc suy nghĩ và lựa chọn bây giờ để mọi người biết ý muốn của quý vị về chăm sóc sức khỏe trong tương lai. Đây cũng là cách diễn đạt ý muốn của quý vị. Quý vị có thể trò chuyện với những người gần gũi và viết xuống ý nguyện của mình. Truy cập mycaremychoices.com.au để biết thông tin đã dịch.

Giảo nghiệm tử thi hoặc khám nghiệm tử thi (Autopsy or post-mortem) – khám nghiệm thi thể do bác sĩ chuyên khoa bệnh học thực hiện.

Giấy chứng nhận nguyên nhân tử vong (Cause of death certificate) – giấy tờ pháp lý do bác sĩ cấp, xác nhận cái chết xảy ra như thế nào và nguyên nhân. Giấy này khác với giấy chứng tử.

Bản sao đã chứng thực (Certified copy) – bản sao giấy tờ bản gốc đã được người có thẩm quyền, ví dụ như Công chứng viên (Justice of the Peace) hoặc Ủy viên Đặc trách Tuyên khai (Commissioner of Declarations) xác minh là bản sao y bản chính.

Coroner (Coroner) – viên chức chịu trách nhiệm điều tra cái chết của người quá cố xảy ra đột ngột, bạo động hoặc bất thường.

Giấy khai tử (Death certificate) – giấy đăng ký cái chết. Nhà quản thường sẽ giúp làm việc này, hoặc quý vị có thể liên lạc với Cơ quan đăng ký Sinh, Tử và Hôn nhân Queensland.

Giấy Ủy quyền Dài hạn EPOA (Enduring Power of Attorney) – giấy tờ pháp lý trao quyền quyết định cá nhân và/hoặc tài chính cho người khác/người có thẩm quyền. Đối với các vấn đề cá nhân và sức khỏe, quyền của người có thẩm quyền chỉ bắt đầu có hiệu lực nếu và khi quý vị mất năng lực tự quyết định đối với những quyết định đó. Đối với các vấn đề tài chính, quyền của người có thẩm quyền bắt đầu có hiệu lực bất cứ khi nào quý vị muốn và quý vị chỉ định ngày bắt đầu. Quý vị vẫn có thể tiếp tục tự quyết định trong khi quý vị có khả năng tự quyết định.

Di sản (Estate) – bất động sản và tài sản (như xe cộ, khoản đầu tư và tài khoản ngân hàng) thuộc quyền sở hữu của một người vào lúc từ trần.

Điếu văn (Eulogy) – bài phát biểu hoặc đoạn văn được đọc ra trong đám tang để ghi nhớ cuộc sống của người quá cố.

Người thi hành (Executor) – nếu quý vị là người được nêu tên là người thi hành trong di chúc của một người, quý vị có trách nhiệm thực hiện các điều khoản trong di chúc sau khi họ từ trần.

Nhà quản (Funeral director) – sắp xếp việc chăm sóc người quá cố, hướng dẫn/giúp đỡ gia đình, sắp xếp tang lễ và tư vấn chuyên nghiệp.

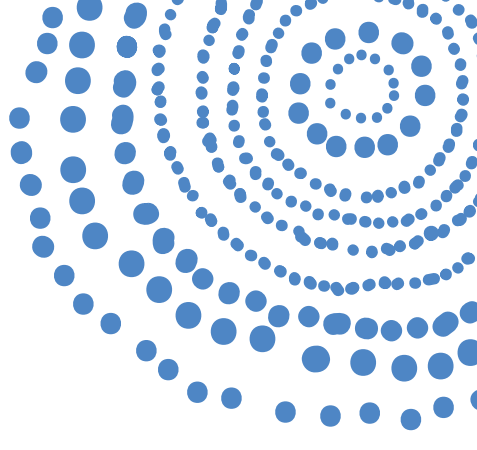

Cơ sở chăm sóc bệnh nhân nan y (Hospice) – bệnh viện đặc biệt có môi trường kiểu nhà ở dành cho những người sắp qua đời và cần được chăm sóc giảm nhẹ, tử bi.

Lá thư quản lý (Letters of administration) – Người thân trực hệ, chẳng hạn như người phối ngẫu,

đảm nhận vai trò quản lý di sản của người quá cố nếu họ từ trần mà không để lại di chúc. Lá thư quản lý cho thấy rằng tòa án đã xem xét giấy tờ liên quan và đồng ý rằng người có tên trong lá thư này là người được ủy quyền để quản lý di sản. Muốn biết thêm thông tin, xin liên lạc với Tòa án Queensland.

Nhà xác (Mortuary or morgue) – một hoặc nhiều phòng trong một cơ sở y tế được sử dụng làm nơi lưu trữ người chết và có thể có cả nơi để nhìn mặt lần cuối. Không phải tất cả các cơ sở đều có nơi để nhìn mặt lần cuối.

Tử vong tự nhiên (Natural death) – tử vong do kết quả bệnh tật tự nhiên và không phải do nguyên nhân bên ngoài như tai nạn, chấn thương, giết người hoặc trong tình huống không rõ ràng.



Chăm sóc giảm nhẹ (Palliative care) – chăm sóc sức khỏe tập trung cải thiện chất lượng cuộc sống cho người ở mọi lứa tuổi bị bệnh không sống thọ, bao gồm đáp ứng các nhu cầu về thể chất, tâm lý, tình cảm, xã hội, văn hóa và tinh thần. Chăm sóc giảm nhẹ không nhằm mục đích trì hoãn hoặc thúc đẩy cái chết.

Ủy thác viên Công chúng của Queensland (Public Trustee of Queensland) – Tổ chức cung cấp dịch vụ trợ giúp bao gồm di chúc, người được ủy quyền dài hạn (EPOA) và quản lý di sản của người quá cố. Họ cung cấp dịch vụ làm di chúc miễn phí và dịch vụ thông dịch viên miễn phí.

Tử vong không tự nhiên (Unnatural death) – tử vong do tai nạn, thương tật hoặc giết người chứ không phải do kết quả bệnh tật tự nhiên.

Di chúc (Will) – giấy tờ pháp lý nêu rõ những gì một người muốn xây ra với tiền bạc, đồ đạc và tài sản khác của họ khi họ từ trần; ghi tên những ai họ muốn cho tài sản của họ (người thụ hưởng); và người mà họ muốn sẽ quản lý di sản của họ sau khi họ từ trần (người thi hành).