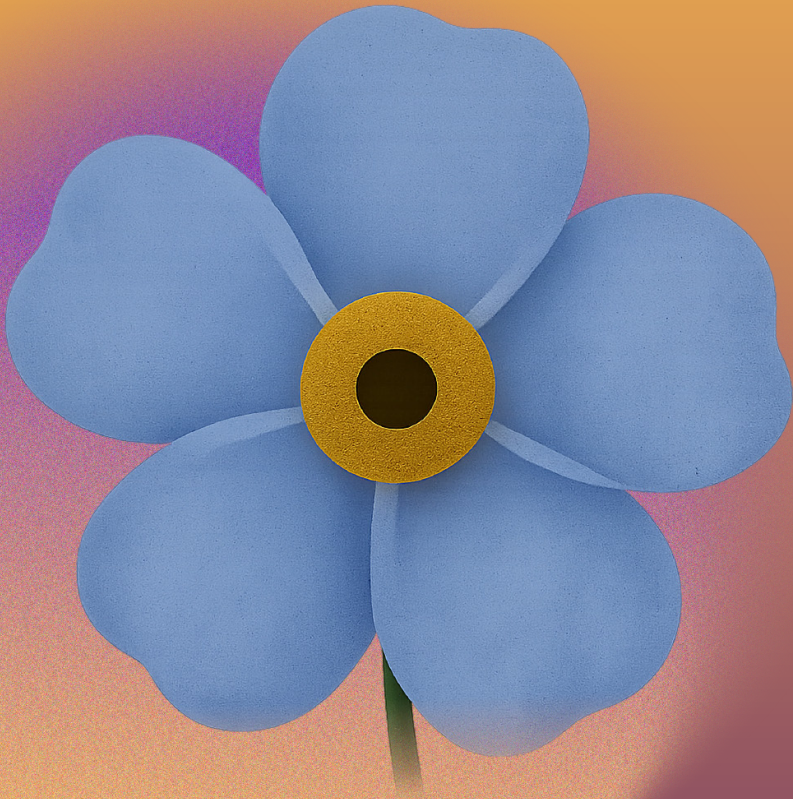


Til pårørende

Når døden er indtrådt



Sundhedsklynge
Nykøbing Falster

**Den
Sidste
Tid**

FIND NEMT MERE INFO

I denne pjece finder du en række QR-koder. Scan dem med kameraet i din mobiltelefon (det kræver ikke en særlig app), så bliver du ført direkte ind på de relevante sider.

TILBUD OM SAMTALE MED SYGEPLEJEN EFTER DØDSFALD

Som efterladt tilbydes man en opfølgningssamtale med den kontaktperson, som har fulgt jer gennem forløbet. Samtalen vil give mulighed for at få drøftet det forløb, du som efterladt har været igennem.

Sundhedspersonalet kan ligeledes vejlede i de rådgivningsmuligheder der er, hvis du har behov for yderligere hjælp til at håndtere sorgen efter at have mistet.



Til dig, der er pårørende

Når døden er indtruffet, og lægen har skrevet dødsattesten, er der en del praktiske ting, du som pårørende skal stå for. Det kan være svært at huske det hele midt i en hård tid.

I denne pjece har vi derfor samlet informationer til dig om det vigtigste.

TAG SORGEN ALVORLIGT

Brug den tid, du behøver, til at sige farvel. Hvis du har lyst til at give den døde et kys, et klem eller stryge ham eller hende over kinden, så gør det.

Hvis du ønsker at deltage i plejen og forberedelsen af den døde til begravelsen, så skal du endelig sige det.

Nogle ønsker at være der, når afdøde bliver hentet af bedemanden. Andre synes, at det er bedst at slippe.

Brug tid på at passe på dig selv og tale om sorgen. For nogle kan det tage uger eller måneder, før det virkelig går op for dem, at de er i sorg.

Vær ikke bange for at bede om professionel hjælp til at takle sorgen, eller for at fortælle sundhedspersonale og andre om, hvordan du har det. Tag følelserne alvorligt.

Brug din praktiserende læge, hvis du synes sorgen er svær at være i.

De praktiske opgaver

DIN TJEKLISTE

Det skal du (også) huske efter et dødsfald

- Opsig bolig**, hvis den afdøde bor alene på plejehjem eller i lejebolig. Vær opmærksom på en evt. opsigelsesperiode.
- Tøm boligen** for møbler mm., hvis den afdøde bor alene på plejehjem eller i lejebolig.
- Bortskaf medicin**. Al medicin skal afleveres til apoteket. Kontakt gerne personalet, hvis du er i tvivl om noget.
- Opsig post og diverse abonnementer**, herunder telefon, internet, TV, el-/varmeforsyning mm.
- Få styr på den digitale arv**, f.eks. e-boks, e-mail, sociale medier mm. Se mere om den digitale arv på [Helbredsprofilen.dk](https://www.helbredsprofilen.dk)

Kontakt til bedemand

Som pårørende skal du kontakte en bedemand for at arrangere begravelse af den afdøde.

Måske har den døde udfyldt "Min sidste vilje", eller givet mundtlig besked om ønsker i forhold til begravelsen. Bedemanden kan hjælpe dig med en række praktiske ting.

Du bestemmer selv, hvor meget du selv ønsker at varetage, og hvad du gerne vil overlade til bedemanden.

Bedemanden kan først transportere den afdøde fra hjemmet, når der er skrevet dødsattest af lægen.



Udover kontakt til bedemanden vil der være praktiske opgaver, du som pårørende skal varetage efter et dødsfald. Det kan være svært og hårdt at huske det hele, derfor har vi lavet en lille tjekliste, som vi håber, kan hjælpe.



Begravelseshjælp

Hvis afdødes bo er underlagt Skifteretten, og den afdøde har haft ret til dansk sygesikring, er man berettiget til at modtage begravelseshjælp.

Du skal også være opmærksom på, at nogle fagforeninger tilbyder begravelseshjælp ved dødsfald. Hvis den afdøde var medlem af en fagforening, skal du selv kontakte dem.



På [Helbredsprofilen.dk](https://helbredsprofilen.dk) kan du få mere at vide om begravelseshjælp og juridisk og økonomisk håndtering af boet efter den afdøde.



Du kan også se videoen 'Hvad kan en bedemand hjælpe dig med' og få flere oplysninger om det praktiske omkring begravelsen.

At give plads til både sorgen og livet efter et dødsfald

EN AFSLUTNING OG EN NY BEGYNDELSE

Ingen af os ved, hvordan vi reagerer den dag en af vore kære dør. Måske oplever du at blive overvældet af sorg - eller lettelse. Måske oplever du, at døden er en højtidelig og smuk afslutning på livet, eller at det var næsten uudholdeligt at være til stede. Måske oplever du flere ting på en gang.



Sorg

Sorgen har mange udtryk. Den kan vise sig både følelsesmæssigt, fysisk, psykisk, socialt og åndeligt.

De fleste mennesker oplever flere sorgsymptomer - og vil opleve, at de svinger imellem sorgen og lysten til at finde vej videre i livet uden den døde.

Sorgen går ikke væk, og det skal den heller ikke, men den vil efterhånden fylde mindre, mens glæden ved de gode minder om afdøde tager mere over.

De fleste kan håndtere sorgen sammen med deres pårørende og netværk i øvrigt.

Hvis du oplever, det er meget svært at komme tilbage til hverdagen og livet uden den døde, anbefaler vi, at du tager kontakt til din egen læge.



**Sorg er en naturlig
og sund del af livet**

VIDEN OM **SORG**

På **[Helbredsprofilen.dk](https://helbredsprofilen.dk)** finder du en række videoer med vejledning og erfaringer fra fagspecialister og pårørende, der fortæller om sorg, oplevelsen af at miste og med at finde fodfæste i livet igen. Vi har samlet et lille udpluk af fortællinger på næste side - måske kan de hjælpe dig.

MULIGHED FOR SORGSTØTTE

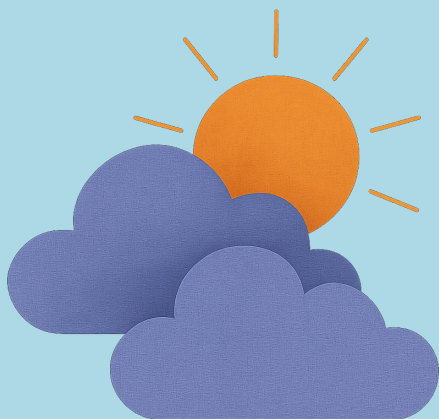
Få yderligere hjælp og støtte til din - eller dine pårørendes - sorgproces:

Det Nationale Sorgcenter
sorgcenter.dk

Sorgvejviser
Oversigt over støttemuligheder lokalt f.eks. via din lokale kirke
sorgvejviser.dk

Sorglinjen
tlf. 7020 9903

Børn og unge i sorg
ungtilung.com
erduokay.dk
paaeroendevejviser.dk



HJÆLP OG STØTTE

Andre pårørende fortæller



Sorgprocesser for de efterladte.



Andre forstår ikke, hvad det vil sige 'at miste'!



Når man bliver alene.

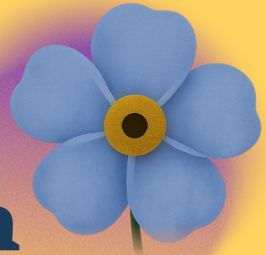


Livet fortsætter.



Efter Ole skulle jeg tage mig af alt.

Den Sidste Tid



Sundhedsklynge Nykøbing Falster December 2025

Om denne pjece

Denne pjece er udarbejdet af **Sundhedsklynge Nykøbing Falster** i samarbejde med Dansk Selskab for Patientsikkerhed til udviklingsindsatsen *Den Sidste Tid*. Pjecen er en del af en serie materialer henvendt til både borgere og fagpersonale.

BENYT SIKKER POST, HVIS DU SENDER OS EN MAIL

Indeholder din henvendelse fortrolige eller personfølsomme oplysninger, skal du altid sende din besked som sikker post. Det gør du via borger.dk eller via app'en Digital Post.

Sundhedsklyngen består af Guldborgsund, Vordingborg og Lolland kommuner, De Praktiserende Læger (PLO), Sjællands Universitetshospital Nykøbing F, Psykiatrien, Patientinddragelsesudvalget og Det Nære Sundhedsvæsen i Region Sjælland.

Vordingborg Kommune
Telefon 55 36 36 36
www.vordingborg.dk

Guldborgsund Kommune
Telefon 54 73 10 00
www.guldborgsund.dk

Lolland Kommune
Telefon 54 67 67 67
www.lolland.dk