

## Poradna Hořec - pro pomoc pozůstalým

- zajišťuje jednorázové, krátkodobé, i dlouhodobé poradenství
- poskytuje individuální i skupinové poradenství
- služba je poskytována zdarma
- **nachází se v 1. patře budovy B (Franze Josefa) přístupové cesty jsou označeny:**
  - od vchodu B1
  - bezbariérově z „modré budovy“ monobloku A
    - od kaple a od babyboxu
    - koridorem od čekárny ambulance plastické a estetické chirurgie
- je pravidelně otevřena v tyto dny:

Pondělí	10.00–11.30 hod.
Středa	15.00–17.00 hod.
Čtvrtek	10.00–11.30 hod.

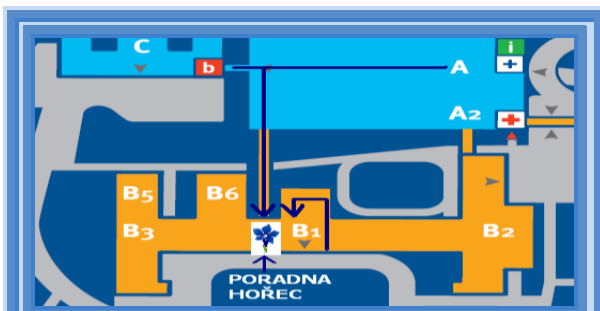
Po předchozí telefonické nebo e-mailové domluvě se s Vámi rádi setkáme i jindy.

**Mobil: 733 789 731**

E-mail: [poradna.horec@gmail.com](mailto:poradna.horec@gmail.com)

Web: [www.poradna-horec.cz](http://www.poradna-horec.cz)

Facebookový profil: **Poradna HOŘEC**



## Zpracovaly:

Mgr. Bc. Tobia Miroslava Matějková  
PhDr. ThLic. Marta Hošťálková, Th.D., PhD.

## Odborné konzultace a supervize:

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, PhD.

## Informační zdroje:

Péče o pozůstalé v ČR

<http://poradci-pro-pozustale.cz/>

<http://www.umirani.cz/>

<http://asociacehospicu.cz/>

**ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody.*** 2. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. 224 s. ISBN 978-80-247-3736-2.

Obrázky z [www.lecivapriroda.cz](http://www.lecivapriroda.cz)

Fm-L009-027-EM-072 (v2)

## Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc  
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc  
tel.: +420 588 441 111  
e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)  
[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

Fakultní nemocnice Olomouc  
profesionalita a lidský přístup



Poradenství  
(nejen) pro pozůstalé  
ve FNOL

informační materiál



## KDO JSME

**Posláním** Poradny Hořec je poskytovat psychosociální podporu a pomoc pozůstalým prostřednictvím poradenského vztahu během umírání a smrti blízké osoby, smutečních a pohřebních rituálů, zármutku a truchlení.

### Komu je pomoc určena:

- pozůstalým, kterým umírá nebo zemřel příbuzný ve FNOL
- dalším zájemcům z řad veřejnosti, pečujícím o těžce nemocného a umírajícího člověka nebo příbuzným po úmrtí blízké osoby

## CO DĚLÁME

Pozůstalým nabízíme **doprovázení** na cestě truchlením tím, že poskytujeme

- informace, co a jak je potřeba vyřídit při úmrtí příbuzného
- spolupráci při přípravě pohřbu
- pomoc v přijetí ztráty blízké osoby
- bezpečné prostředí k vyjádření pocitů (smutku, strachu, bezmoci aj.)
- prostor a čas pro truchlení s respektem k individuálnímu prožívání
- pomoc při hledání odpovědí na otázky po ztrátě blízkého
- a další...

## Poradci pro pozůstalé

Mgr. Jana Březinová

PhDr. ThLic. Marta Hošťálková, Th.D., PhD.

ThLic. Mgr. Jana Nováková, PhD.

Vítězslav Vurst, B.Th

### ...průvodci na cestě truchlením

## NAŠE HODNOTY

- důstojnost umírání i truchlení
- citlivost vůči kulturní a osobní odlišnosti při truchlení
- spolusdílení – spolunesení smutku
- duchovní rozměr smrti
- přiměřenost pietního chování
- zákonnost
- návaznost služeb



**Ve svém zármutku nemusíte být sami.**

## Desatero pro pozůstalé

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte a pijete.
3. Zachovejte pokud možno normální režim.
4. Posuďte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém člověku.
6. Dovolte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovolte si zlostné pocity.
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.



*Nikdo nemůže ujít cestu za druhého.  
Cesta je však snazší,  
když se prochází v něčí společnosti.  
(J. Bucay)*