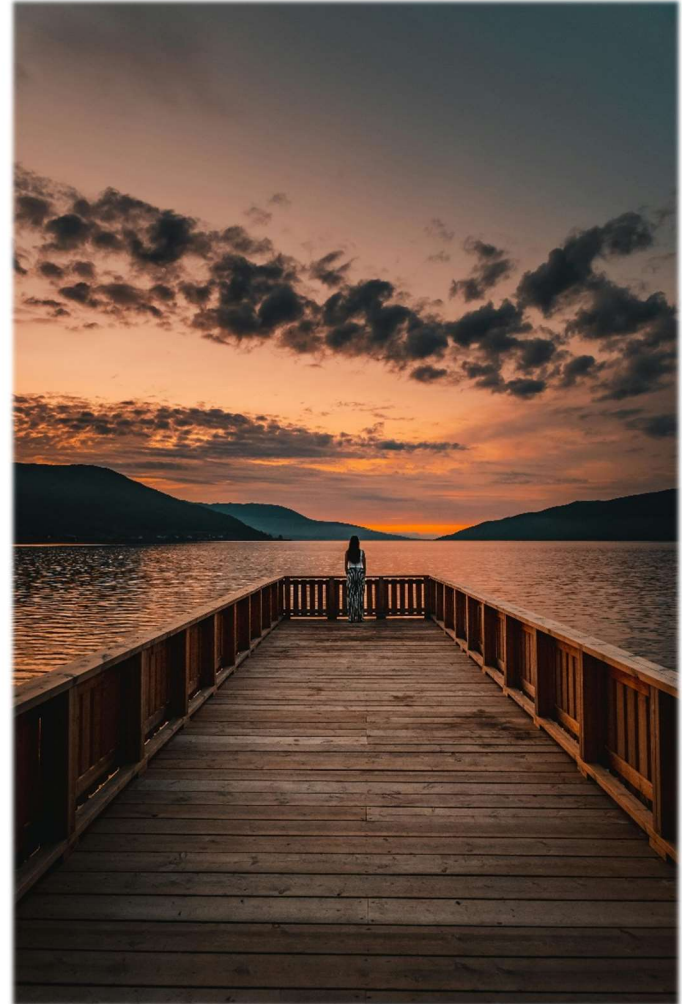


# Vorbereitet sein

*Una guida del CHMC*



*La fine di un viaggio... l'inizio di uno nuovo . .*





## SOMMARIO

<b>PANORAMICA</b> .....	<b>4</b>
<b>EFFETTUA IL CHECK-IN</b> .....	<b>4</b>
<i>“LA FINE DI UN VIAGGIO... L’INIZIO DI UN ALTRO...”</i> .....	4
<b>PRIMA DELLA MORTE</b> .....	<b>5</b>
<i>PERSONE CARE CON CAPACITÀ</i> .....	5
<i>Domande da porre alla persona amata:</i> .....	5
<i>PERSONE CARE SENZA CAPACITÀ</i> .....	5
<i>Lista di controllo:</i> .....	5
<b>IMMEDIATAMENTE DOPO LA MORTE</b> .....	<b>7</b>
<i>COSA SUCCEDDE   COSA FARE</i> .....	7
<i>LISTA DI CONTROLLO</i> .....	7
<b>IDEE PER ONORARE LA PERSONA AMATA</b> .....	<b>7</b>
<b>1 MESE DOPO LA MORTE</b> .....	<b>8</b>
<i>COSA SUCCEDDE   COSA FARE</i> .....	8
<i>LISTA DI CONTROLLO</i> .....	8
<b>6 MESI DOPO LA MORTE</b> .....	<b>9</b>
<i>COSA SUCCEDDE   COSA FARE</i> .....	9
<i>LISTA DI CONTROLLO</i> .....	9
<b>1 ANNO DOPO LA MORTE</b> .....	<b>10</b>
<i>COSA SUCCEDDE   COSA FARE</i> .....	10
<i>LISTA DI CONTROLLO</i> .....	10

<b>SCELTA: FUNERALE TRADIZIONALE   CREMAZIONE DIRETTA   SEPOLTURA ECOLOGICA .....</b>	<b>11</b>
<b>FUNERALE TRADIZIONALE .....</b>	<b>11</b>
<b>CREMAZIONE DIRETTA .....</b>	<b>11</b>
<b>SEPOLTURA VERDE .....</b>	<b>11</b>
<b><i>Sepoltura verde locale .....</i></b>	<b>12</b>
Cimitero di conservazione di Prairie Creek .....	12
Agenzie di pompe funebri locali che collaborano a stretto contatto con il fornitore di sepolture ecologiche, Prairie Creek Conservation Cemetery: ....	13
<b>ESSERE PREPARATI GIORNALE ED ESPERIENZA DI ELABORAZIONE .....</b>	<b>14</b>
<b><i>PANORAMICA/COME UTILIZZARE .....</i></b>	<b>14</b>
<b><i>Riflessione/Diario .....</i></b>	<b>14</b>
<b><i>Banca di auto-cura .....</i></b>	<b>14</b>
<b><i>Ruota dei sentimenti .....</i></b>	<b>14</b>
<b><i>STRUMENTI PER L'ELABORAZIONE EMOTIVA .....</i></b>	<b>15</b>
<b>METTERE TUTTO INSIEME .....</b>	<b>16</b>
<b>BANCA DI AUTO-CURA   STRUMENTO DI ELABORAZIONE .....</b>	<b>17</b>
<b><i>Ruota dei sentimenti .....</i></b>	<b>18</b>
<b>DIARIO DELLA TUA ESPERIENZA .....</b>	<b>19</b>
<b><i>RIFLESSIONI SU COME AFFRONTARE IL DOLORE E LA PERDITA .....</i></b>	<b>19</b>
<b><i>Il momento dopo (primo giorno) .....</i></b>	<b>20</b>
<b><i>Il potere della presenza (secondo giorno) .....</i></b>	<b>22</b>
<b><i>Respira e basta (terzo giorno) .....</i></b>	<b>24</b>
<b><i>Memoria Eterno (Quarto giorno) .....</i></b>	<b>26</b>
<b>SOSTEGNO AL LUTTO ATTRAVERSO LA TRADIZIONE DELLA FEDE .....</b>	<b>28</b>
<b>BUDDISMO .....</b>	<b>28</b>
<b><i>Saggezza sulla morte/lutto .....</i></b>	<b>28</b>
<b><i>Templi buddisti locali .....</i></b>	<b>28</b>
<b>CRISTIANO - CATTOLICESIMO .....</b>	<b>29</b>
<b><i>Riti funebri cattolici .....</i></b>	<b>29</b>
<b><i>Parrocchie cattoliche locali .....</i></b>	<b>29</b>
<b>CRISTIANO – PROTESTANTE .....</b>	<b>30</b>
<b><i>Preghiere per i momenti difficili .....</i></b>	<b>30</b>
<b><i>Chiese cristiane locali .....</i></b>	<b>30</b>
<b>INDÙ .....</b>	<b>31</b>
<b><i>Rituali di morte indù .....</i></b>	<b>31</b>

<i>Templi indù locali</i> .....	31
ISLAM .....	32
<i>Saggezza e Scrittura sulla morte e il morire</i> .....	32
<i>Moschee locali</i> .....	32
EBRAISMO .....	33
<i>Fasi del lutto</i> .....	33
<i>Sinagoghe ebraiche locali</i> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
FEDI ALTERNATIVE   SUPPORTO SPIRITUALE NON RELIGIOSO .....	34
<i>Non stare sulla mia tomba e piangere – Poesia</i> .....	34
<i>Ricordati di me – Poesia</i> .....	34
<i>Gruppi di supporto al lutto locale</i> .....	34
PRESTAZIONI VA PER VETERANI .....	35
CIMITERI LOCALI VA .....	36
UFFICIO LOCALE DEI BENEFICI VA (ASSISTENZA PER LE RICHIESTE DI SEPOLTURA) .....	36
ASSISTENZA VA LOCALE (SUPPORTO E CONSULENZA PER IL LUTTO) .....	37
AGENZIE DI POMPE FUNEBRI/CREMATORI LOCALI - TAMPA METRO .....	38
AGENZIE DI POMPE FUNEBRI/CREMATORI LOCALI – BRADENTON .....	40
AGENZIE DI POMPE FUNEBRI/CREMATORI LOCALI – SAN PIETROBURGO .....	41
AGENZIE DI POMPE FUNEBRI/CREMATORI LOCALI – BRANDON/LAKELAND .....	43
CREMATORI DIRETTI .....	44
<i>RISORSE GRATUITE PER LA CREMAZIONE</i> .....	50
HOSPICE LOCALI .....	52
GLOSSARIO DEI TERMINI .....	53
INFORMAZIONI SU CONNECTING HUMANS MOBILE CHAPLAINCY .....	57
<i>UNIRE I CUORI, SUPPORTO VIRTUALE, ASSISTENZA DI PERSONA</i> .....	57
LA NOSTRA STORIA: UN VIAGGIO DI COMPASSIONE E CONNESSIONE .....	57
LA NOSTRA MISSIONE .....	58
SERVIZI PREMIUM CHMC .....	58
CONNETTITI CON NOI OGGI .....	59
INFORMAZIONI DI CONTATTO CHMC .....	59
.....	60



## Informazioni sui contatti

- Telefono: (813) 365 - 3730
- E-mail: [connect@chaplainnetwork.com](mailto:connect@chaplainnetwork.com)
- Sito web: [www.chaplainnetwork.com](http://www.chaplainnetwork.com)
- Social: @CHMCConnect
- 
- Indirizzo: 9225 Bay Plaza Blvd,  
Italiano:  
Tampa, FL 33619



- Virtuale e di persona per una guida flessibile e compassionevole.
- ❖ **Programmi di lutto autogestiti**
  - Personalizzato per diverse fasi e tipologie di lutto.
- ❖ **Risorse per il lutto**
  - Organizzato in base alla categoria del lutto per un supporto mirato.
- ❖ **Gruppi di supporto**
  - Guarigione della comunità attraverso eventi virtuali e dal vivo.
- ❖ **Elenco dei professionisti del lutto**
  - Accesso alle reti di supporto locali essenziali.
- ❖ **Contenuto educativo**
  - Blog, podcast, approfondimenti, meditazioni guidate e percorsi di sonno per imparare e rilassarsi.

## Contattaci oggi

Fai il primo passo verso la guarigione. *Scansiona il codice QR qui sotto per saperne di più su CHMC e scopri come possiamo aiutarti a gestire il tuo dolore con sicurezza e supporto.*

## Informazioni di contatto CHMC

- Telefono: (813) 365 - 3730
- E-mail: [connect@chaplainnetwork.com](mailto:connect@chaplainnetwork.com)
- Sito web: [www.chaplainnetwork.com](http://www.chaplainnetwork.com)
- Social: @CHMCConnect
- 
- Indirizzo: 9225 Bay Plaza Blvd,  
Italiano:  
Tampa, FL 33619



## Vista dall'alto

Sentirsi impreparati ad una transizione importante della vita, come la morte di una persona cara, può rendere l'esperienza ancora più difficile. Questo opuscolo ha lo scopo di aiutare ad affrontare il difficile viaggio immediatamente prima, durante e dopo la morte di una persona cara. Puoi trovare liste di controllo e risorse ovunque per aiutarti a superare un momento difficile.

## Effettua il check-in

*di mille miglia inizia con un passo.*” – Lao Tzu

Durante i momenti intensi della vita, può esserci un mix selvaggio di emozioni che si verificano tutte contemporaneamente. Se queste emozioni non vengono affrontate o sentite profondamente, possono complicare situazioni già difficili e portare a future esperienze di vita negative per te come sopravvissuto. Per questo motivo è importante controllare regolarmente se stessi emotivamente. (Vedi “Elaborazione emotiva” nel Glossario dei termini, p. 49)

*“La fine di un viaggio... L'inizio di un altro...”*

Mentre la persona amata ha completato il suo viaggio su questa terra, il tuo nuovo viaggio è appena iniziato. La vita da ora in poi potrebbe sembrare completamente diversa da quella a cui sei abituato. Ad ogni passo l'esperienza può diventare stancante. Pianifica momenti in cui utilizzare strumenti di elaborazione emotiva per introspezzare e valutare diverse parti del tuo intero sé: emotivo, spirituale, psicologico e fisico. (Vedi strumenti utili, pp. 15-27). Se ritieni che sia necessaria ulteriore cura di te stesso, assicurati di applicare i passaggi per raggiungere la pace necessaria per continuare il tuo viaggio. Durante questo processo di elaborazione del lutto, ricorda: prenditi del tempo per sederti, riposare, bere, mangiare e riprenderti.

## Prima della morte

### Persone care con capacità

Domande da porre alla persona amata:

- Hai redatto un testamento biologico in cui sono nominati i tuoi rappresentanti sanitari?
- Hai redatto un testamento biologico specificando cosa dovrebbe e non dovrebbe essere fatto dal punto di vista medico?
- o una sepoltura dopo la tua morte ?
- tratta di una cremazione , come dovremmo liberare le ceneri?
- C'è qualcosa di specifico che dovrebbe essere detto, suonato o presentato durante la cerimonia funebre?
- Come ti senti quando ti vengono poste queste domande?

### Persone care senza capacità imprenditoriale

Il ruolo del caregiver/decisore/agente/surrogato è quello di agire come voce del paziente. Durante questo periodo, quando prendi decisioni, dovresti usare il meglio delle tue conoscenze e convinzioni per rappresentare i desideri del tuo parente in una situazione particolare.

Lista di controllo:

- Respirare. Prenditi cura di te stesso emotivamente/fisicamente.
- Raccogli ricordi/ricordi del tempo trascorso con una persona cara.
- Identificare le pompe funebri nella zona (vedere “Fornitori locali”, pagine 37-47).
- Garantire la presenza dei propri cari: riunire i familiari e gli amici più stretti affinché siano presenti durante questo periodo . Offritevi sostegno e conforto reciproco.
- Fornire sostegno spirituale o religioso: contatta un cappellano, un leader spirituale o un rappresentante della comunità di fede della persona amata per fornire conforto e guida spirituale.
- Rispetta i desideri di fine vita: se la persona amata ha già espresso i suoi desideri di fine vita o ha un testamento biologico,

convinzione, Connecting Humans Mobile Chaplaincy è emersa come un faro di speranza e guida nell'area metropolitana di Tampa.

Con un team dedicato di cappellani molto rispettati, ognuno dei quali ha completato una formazione rigorosa, siamo orgogliosi di offrire supporto basato su ricerca ed evidenze, su misura per il percorso unico di ogni sopravvissuto. Al centro di Connecting Humans Mobile Chaplaincy c'è il nostro impegno nel creare soluzioni personalizzate che risuonino profondamente con le esigenze dei nostri clienti.

Che tu stia cercando conforto nella comodità della tua casa nell'area metropolitana di Tampa o preferisca la flessibilità del supporto virtuale, siamo qui per fornirti l'assistenza di cui hai bisogno nel modo più comodo per te. Le nostre soluzioni di persona e virtuali sono progettate per colmare il divario tra dolore e guarigione, offrendo una mano da tenere e una spalla su cui appoggiarsi, in ogni fase del percorso.

Unisciti a noi presso **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)**, dove ogni connessione è un passo verso la guarigione e ogni storia condivisa è un altro cuore toccato. Insieme, percorriamo il sentiero della guarigione, alimentati dalla compassione, guidati dalla connessione e dedicati al tuo benessere spirituale ed emotivo. - Sam Williams | Presidente/CEO

### La nostra missione

Presso **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)**, il nostro cuore è rivolto a offrire un supporto spirituale compassionevole, accessibile e profondamente significativo a individui e famiglie nei loro momenti più difficili. La nostra missione è chiara e profondamente sentita: essere lì per te, ovunque tu sia, ogni volta che hai bisogno di noi.

### Servizi Premium CHMC

❖ **Supporto del cappellano**

del dolore e di altri problemi, siano essi fisici, psicosociali o spirituali.<sup>34</sup>

- **"Pressori" (vasopressori)** - Un vasopressore è un farmaco che gli operatori sanitari usano per restringere o restringere i vasi sanguigni nelle persone con pressione bassa. Spesso, si tratta di persone sotto shock che non riescono a far arrivare abbastanza sangue ai loro organi vitali. Senza sangue ricco di ossigeno, i tuoi organi non possono funzionare, il che può essere fatale. Se i fluidi IV non riportano la pressione sanguigna a un livello normale, gli operatori possono mettere dei vasopressori nella tua flebo per aiutare ad aumentare la pressione sanguigna. I tipi di pressori comuni includono: Vasopressina (Pitressin® o Vasostriect®), Fenilefrina (Biorphen® o Vazculep®), Epinefrina, Noradrenalina, Dopamina, Angiotensina-II, Terlipressina .<sup>35</sup>

## Informazioni su Connecting Humans Mobile Chaplaincy

*Unire i cuori, supporto virtuale, assistenza di persona*

### La nostra storia: un viaggio di compassione e connessione



Il nostro viaggio è alimentato da una visione per portare una guida spirituale ed emotiva direttamente nelle vite di coloro che ne hanno bisogno. Crediamo nel potere dell'accessibilità; che il vero supporto non conosce barriere e dovrebbe incontrarti esattamente dove ti trovi, sia fisicamente che emotivamente. Nata da questa

<sup>34</sup>Organizzazione mondiale della sanità: OMS. (2020, 5 agosto). Cure palliative. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

<sup>35</sup>Vasopressori: tipi, scopo ed effetti collaterali. (nd). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23208-vasopressors>

rispetta le sue decisioni e assicurati che gli operatori sanitari ne siano consapevoli.

- Fornire gestione del dolore e comfort: collaborare con l'équipe sanitaria per garantire il comfort e la gestione del dolore della persona cara. Sostenere farmaci o interventi appropriati per fornire sollievo.
- Documentare informazioni importanti: raccogliere documenti importanti come cartelle cliniche, informazioni sull'assicurazione e documenti legali. Ciò sarà utile per scopi amministrativi dopo la morte della persona amata.
- Informare i contatti più stretti: informare della situazione i parenti stretti, gli amici più stretti e i datori di lavoro. Se necessario, delega questo compito a qualcuno.
- Prendi le disposizioni necessarie: considera se la persona amata ha già preso accordi per il funerale o la cerimonia commemorativa. In caso contrario, prendere le misure necessarie in base ai suoi desideri o alle tradizioni culturali/religiose.
- Sostieni il benessere emotivo: promuovi una comunicazione aperta e fornisci supporto emotivo alla persona amata e agli altri membri della famiglia. Se necessario, chiedi aiuto a consulenti o terapeuti del dolore.
- Prenditi cura di te stesso: ricorda di dare priorità alla cura di te stesso durante questo momento difficile. Fai delle pause, mangia pasti nutrienti e fai affidamento sul tuo sistema di supporto. Può anche essere utile cercare tu stesso consulenza o gruppi di supporto. (Vedi gruppi di supporto locali, pag. 34)
- Considera i desideri post-mortem: discuti i desideri della persona amata in merito alla donazione di organi, all'autopsia e alla sepoltura o cremazione. Se necessario, prendere le opportune precauzioni.
- Di' addio: trascorri del tempo di qualità con la persona amata ed esprimi il tuo amore, la tua gratitudine e tutti gli affari in sospeso. Questo può portare chiusura e pace per entrambi.

## *Immediatamente dopo la morte*

*Cosa succede | Cosa si dovrebbe fare?*

*Lista di controllo e*

- Contatta i familiari più stretti e la rete di supporto
- Contatta l'impresa di pompe funebri, fagli sapere dove si trova la persona amata e fornisci informazioni sul funerale all'organizzazione che si prende cura della persona amata.
- Ricerca documenti: testamento, polizze assicurative
  - \*Se la persona amata ha prestato servizio militare, potrebbero essere disponibili ulteriori vantaggi tramite i programmi VA. Il cappellano del CHMC ha le risorse.
- Ottenere i certificati di morte: ordinare più copie del certificato di morte dalle pompe funebri per questioni finanziarie/legali
- Raccogli oggetti/cimeli significativi da custodire
- Prendi accordi per le responsabilità della persona amata: assicurati che gli animali domestici siano accuditi
- Notifiche di lavoro al posto di lavoro del parente
- Notifica del medico di famiglia, \_\_\_\_\_, (\_\_\_\_)\_\_\_\_-\_\_\_\_
- Scrivi un necrologio: prenditi il tuo tempo e incorpora bellissime esperienze che mettono in risalto chi è per te la persona amata

### *Idee per onorare la persona amata*

spargere cenere | Trasforma le ceneri in diamanti<sup>1</sup> | Visita luogo di riposo finale | Commemorare con palloncini/farfalle/colombe/lanterne biodegradabili (alcuni mettono parte della cenere nella lanterna) | Goditi il tuo cibo, la tua musica e i tuoi spettacoli preferiti | Piantare un albero/arbusto in ricordo di una persona cara | Fai una donazione all'ente di beneficenza preferito di una persona cara o a un ente di beneficenza che sostiene persone come la persona amata | Scrivi una lettera alla persona amata | Video tributo con ricordi preziosi | Capsula

---

<sup>1</sup>Trasformare le ceneri in diamanti: scopri il processo + FAQ (2020). (nd). <https://www.eterneva.com/resources/ashes-to-diamonds>

- **Hospice** - Programma ideato per fornire cure palliative e supporto emotivo ai malati terminali in un ambiente domestico o simile, in modo che la qualità della vita venga preservata e i familiari possano partecipare attivamente alle cure.<sup>30</sup>
- **Intubazione** - L'intubazione è un processo in cui un operatore sanitario inserisce un tubo attraverso la bocca o il naso di una persona, quindi nella trachea (via aerea/trachea). Il tubo mantiene aperta la trachea in modo che l'aria possa passare. Il tubo può essere collegato a una macchina che eroga aria o ossigeno. L'intubazione è anche chiamata intubazione tracheale o intubazione endotracheale.<sup>31</sup>
- **Medico legale** - È un medico legale qualificato e un funzionario governativo il cui compito è indagare su decessi e lesioni che si verificano in circostanze insolite o sospette, eseguire esami post-mortem e, in alcune giurisdizioni, avviare inchieste.<sup>32</sup>
- **Parente prossimo** : una o più persone che hanno il grado di parentela più prossimo a un'altra persona.<sup>33</sup>
- **Medicina palliativa** - Le cure palliative sono un approccio che migliora la qualità della vita dei pazienti (adulti e bambini) e delle loro famiglie che affrontano problemi associati a malattie potenzialmente letali. Previene e allevia la sofferenza attraverso l'identificazione precoce, la valutazione corretta e il trattamento

---

<sup>30</sup>Merriam-Webster. (nd). Hospice. Nel dizionario Merriam-Webster.com. Recuperato il 17 marzo 2023 da <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hospice>

<sup>31</sup>"Intubazione: scopo, procedura e potenziali rischi". Cleveland Clinic, 24 settembre 2021, [my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation).

<sup>32</sup>Contea di Lewis e Clark: Glossario dei termini. (nd). [www.lccountymt.gov](http://www.lccountymt.gov). Recuperato il 26 marzo 2023 da <https://www.lccountymt.gov/sheriff/coroner/glossary-of-terms.html#:~:text=Medical%20examiner%20%2D%20is%20a%20medically>

<sup>33</sup>Merriam-Webster. (nd). Parente prossimo. Nel dizionario Merriam-Webster.com. Recuperato il 17 marzo 2023 da <https://www.merriam-webster.com/dictionary/next%20of%20kin>



attribuire ragioni alle emozioni e regolare i propri comportamenti e le risposte emotive per raggiungere obiettivi sociali.<sup>26</sup>

- **Estubazione** - L'estubazione consiste nella rimozione di un tubo endotracheale (ETT), che è l'ultimo passaggio per liberare un paziente dal ventilatore meccanico. Altri termini correlati all'estubazione sono "svezzamento" e "liberazione".<sup>27</sup>
- **Delega sanitaria** – Ai sensi dello Statuto FL 765 Sezione 401: se un paziente incapace o con disabilità dello sviluppo non ha eseguito una direttiva anticipata o non ha designato un sostituto per eseguire una direttiva anticipata, o il sostituto designato o alternativo non è più disponibile a prendere decisioni in materia di assistenza sanitaria, le decisioni in materia di assistenza sanitaria possono essere prese per il paziente da uno qualsiasi dei seguenti individui, nel seguente ordine di priorità, se nessun individuo in una classe precedente è ragionevolmente disponibile, disposto o competente ad agire: 1: tutore nominato giudizialmente, 2: coniuge del paziente, 3: figlio adulto, 4: genitore, 5: fratello adulto, 6: parente adulto, 7: amico intimo del paziente, 8: un assistente sociale clinico.<sup>28</sup>
- **Rappresentante sanitario** - Il rappresentante sanitario è una persona che autorizzi tramite il modulo di designazione del rappresentante sanitario a prendere decisioni mediche per tuo conto quando non sei in grado di farlo da solo.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup>Teh, Elizabeth J. "Elaborazione emotiva nell'ASD." SpringerLink, Springer New York, 1 gennaio 1970, link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8\_102316-1.

<sup>27</sup>Saeed, F., & Lasrado, S. (2020). Estubazione. PubMed; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539804/>

<sup>28</sup>Capitolo 765 Sezione 401 - Statuti della Florida 2022. (nd). <https://m.flsenate.gov/Statutes/765.401>

<sup>29</sup>Surrogato sanitario. (2014, 10 gennaio). UF Health, University of Florida Health. <https://ufhealth.org/advance-directives/health-care-surrogate#:~:text=Your%20health%20care%20surrogate%20is>

del tempo della memoria | Visita i luoghi preferiti | Addio ai Vichinghi<sup>2</sup> | Funerale di un isolano del Pacifico | Scia irlandese | Servizio commemorativo della caccia al tesoro<sup>3</sup> | Tema golf (per golfisti)<sup>4</sup> | Monumento agli amanti della spiaggia<sup>5</sup> | Albero commemorativo in urna biologica<sup>6</sup> | Memoriale lungo la strada<sup>7</sup>

## 1 mese dopo la morte

*Cosa succede | Cosa si dovrebbe fare?*

*Lista di controllo e*

- Informare i creditori, le società di servizi pubblici, la previdenza sociale, l'amministrazione dei veterani e il dipartimento dei veicoli a motore della morte di una persona cara.
- Ottieni certificati di morte: ordina più copie del certificato di morte alle pompe funebri, poiché potresti averne bisogno per richieste di indennizzi assicurativi, chiusure di conti e altri scopi.
- Invia una richiesta di risarcimento per un'assicurazione sulla vita per ricevere il pagamento
  - o Per elaborare le richieste di risarcimento sarà necessario il certificato di morte dell'impresa di pompe funebri
- Invia copie del certificato di morte ricevuto dall'impresa di pompe funebri alle agenzie di segnalazione del credito per prevenire il furto di identità

---

<sup>2</sup>Addio in stile vichingo. (nd). Idee creative per funerali. <https://www.creative-funeral-ideas.com/viking-style-funeral.html>

<sup>3</sup>Caccia al tesoro in ricordo. (nd). Idee creative per funerali.

<https://www.creative-funeral-ideas.com/treasure-hunt-remembrance.html>

<sup>4</sup>Funerale per il golfista. (nd). Idee creative per funerali. <https://www.creative-funeral-ideas.com/funeral-for-the-golfer.html>

<sup>5</sup>Ricordando l'amante della spiaggia. (nd). Idee creative per funerali.

<https://www.creative-funeral-ideas.com/remembering-the-beach-lover.html>

<sup>6</sup>L'urna - Bios Urn. (28 gennaio 2021). Bios Urn. <https://urnabios.com/urn/>

<sup>7</sup>Painter, S. (2020, 25 agosto). Fatti e idee sui memoriali stradali. LoveToKnow. <https://dying.lovetoknow.com/about-obituaries-memorials/roadside-memorial-facts-ideas>

- Invia lettere di ringraziamento: scrivi lettere a coloro che hanno inviato fiori, fatto donazioni in beneficenza o contribuito al funerale.
- Avisare gli istituti finanziari: avisare le banche, le società di carte di credito e altri istituti finanziari della morte e chiudere eventuali conti congiunti.
- Esamina testamenti e trust: esamina i testamenti e i trust del defunto per determinare i passaggi successivi per eventuali beni o possedimenti lasciati indietro.
- Pagare le fatture in sospeso: avisare della morte le società di servizi pubblici, gli operatori telefonici e altri fornitori di servizi e pagare eventuali fatture in sospeso.
- Contattare le autorità: informare le autorità come la Social Security Administration della morte e di eventuali benefici disponibili.
- Cerca consulenza sul dolore: chiedi consulenza sul dolore a familiari, amici o a un consulente professionista per aiutarti ad affrontare la tua perdita. (Vedi Risorse di supporto, pagine 53-54)

## 6 mesi dopo la morte

*Cosa succede | Cosa si dovrebbe fare?*

*Lista di controllo e*

- Continuare il processo di elaborazione del lutto: il dolore è un processo personale e potrebbero essere necessari più di sei mesi per provare un senso di chiusura. Sii gentile con te stesso e, se necessario, cerca il sostegno della famiglia, degli amici o di un terapeuta.
- Rivedere le finanze: rivedere la situazione finanziaria del defunto per garantire che tutti i debiti e le fatture siano stati pagati e che tutti i beni rimanenti siano stati adeguatamente distribuiti secondo il testamento o il trust.
- Crea direttive anticipate: hai passato e visto molto. Probabilmente hai visto quello che vuoi e non vuoi alla fine della tua vita. Utilizza questo tempo per creare e firmare direttive

fisiche o mentali che causano confusione, sonnolenza o perdita di coscienza.<sup>23</sup>

- **Solo misure di conforto** - Solo misure di conforto (CMO) è un piano di assistenza che include disposizioni del medico volte a gestire i potenziali sintomi fisici di disagio del paziente, che possono essere implementate quando il trattamento curativo è stato interrotto e si prevede il decesso.<sup>24</sup>
- **ECMO (ossigenazione extracorporea a membrana)**: trattamento che fornisce supporto respiratorio e circolatorio al paziente, pompando il sangue dal corpo e passando attraverso un ossigenatore a membrana per scambiare l'anidride carbonica con l'ossigeno e uno scambiatore di calore per raffreddare o riscaldare il sangue prima di restituirlo al corpo.<sup>25</sup>
- **Elaborazione emotiva** - L'elaborazione emotiva si riferisce alla capacità di valutare i propri sentimenti e quelli degli altri, utilizzando informazioni da segnali attuali e conoscenze pregresse su relazioni e contesti sociali. Le informazioni emotive rilevanti includono segnali visivi, come espressioni facciali, postura del corpo e gesti, e segnali uditivi come espressioni vocali (ad esempio, sospiri ed esclamazioni), prosodia e tono di voce. Le informazioni emotive possono anche essere presenti in testi scritti e conversazioni parlate. Essere in grado di elaborare informazioni emotive è un'abilità evolutiva che aumenta in competenza e complessità man mano che i bambini imparano a identificare i sentimenti delle persone in situazioni sociali,

<sup>23</sup>NHS. (nd). Valutazione della capacità - Consenso al trattamento. Scelte NHS. Recuperato il 26 marzo 2023 da <https://www.nhs.uk/conditions/consent-to-treatment/capacity/>

<sup>24</sup>Dickerson, SS, Khalsa, SG, McBroom, K., White, D., & Meeker, MA (2022). Il significato delle misure di comfort ordina solo i set per i fornitori di cure palliative ospedaliere. Rivista internazionale di studi qualitativi su salute e benessere, 17(1), 2015058. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2015058>

<sup>25</sup>Merriam-Webster. (nd). Ossigenazione extracorporea a membrana. Nel dizionario medico Merriam-Webster.com. Recuperato il 17 marzo 2023 da <https://www.merriam-webster.com/medical/extracorporeal%20membrane%20oxygenation>

<b>Hospice del percorso di vita</b> 12470 Telecom Dr, 301 Temple Terrace, FL 33673 Contea di Hillsborough (813) 877-2200	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Programma pediatrico</li> <li>❖ Accesso aperto</li> <li>❖ Programma Valore</li> <li>❖ Gruppo di supporto al lutto</li> </ul>	Contea di Hillsborough
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

## Glossario dei termini

- **Direttiva anticipata** - Documento legale (ad esempio un testamento biologico) firmato da una persona competente per fornire indicazioni sulle decisioni mediche e sanitarie (ad esempio l'interruzione del supporto vitale o la donazione di organi) nel caso in cui la persona diventi incapace di prendere tali decisioni.<sup>22</sup>
- **Capacità (capacità mentale)** - Capacità significa la capacità di usare e comprendere le informazioni per prendere una decisione e comunicare qualsiasi decisione presa. Una persona è priva di capacità se la sua mente è compromessa o disturbata in qualche modo, il che significa che non è in grado di prendere una decisione in quel momento. Esempi di come il cervello o la mente di una persona possono essere compromessi includono: condizioni di salute mentale, gravi disabilità di apprendimento, danni cerebrali,

<sup>22</sup>Merriam-Webster. (nd). Direttiva anticipata. Nel dizionario Merriam-Webster.com. Recuperato il 17 marzo 2023 da <https://www.merriam-webster.com/dictionary/advance%20directive>

anticipate - testamento biologico/procura - per garantire che i tuoi desideri siano conosciuti/rispettati.

- Prendi in considerazione la creazione di un memoriale per la persona amata: potresti prendere in considerazione la creazione di un memoriale per la persona amata, come una targa commemorativa, una donazione a un ente di beneficenza a suo nome o un evento speciale per onorare la sua memoria.
- Ottieni consulenza legale: se sei l' esecutore testamentario , ottieni consulenza legale per assicurarti di aver adempiuto a tutte le tue responsabilità e che eventuali problemi legali rimanenti siano stati risolti.
- Pianifica gli anniversari: pianifica come celebrerai il primo anniversario della morte della persona amata e considera come onorerai la sua memoria negli anni a venire.

## *1 anno dopo la morte*

*Cosa succede | Cosa si dovrebbe fare?*

*Lista di controllo e*

- Risolvere le questioni legali: assicurarsi che tutte le questioni legali relative all'eredità siano risolte , compresi eventuali debiti o tasse in sospeso. Esaminare il testamento o il trust per garantire che tutti i beni siano stati distribuiti correttamente.
- siano aggiornati e riflettano eventuali cambiamenti nella tua vita.
- Considera un memoriale o un tributo: valuta la possibilità di creare un memoriale permanente o un tributo alla persona amata, come un memoriale o un tributo. Come un fondo per una borsa di studio, una panchina o una targa commemorativa o una donazione di beneficenza a suo nome per celebrare questo anniversario. Usa questo tempo per ricordare e creare tradizioni familiari durature.
- Prenditi cura di te stesso: il dolore può influire sulla tua salute fisica ed emotiva, quindi è importante prenderti cura di te stesso. Praticare attività di auto-cura come: Ad esempio, fare esercizio fisico, meditare o trascorrere del tempo con i propri cari ogni giorno (soprattutto in occasione di anniversari/festività).

Selezione: Funerali tradizionali | Cremazione | Sepoltura verde

Funerale tradizionale

Questo tipo di funerale, spesso definito dai direttori delle pompe funebri un funerale "tradizionale", prevede in genere un servizio funebre formale o con deposizione, l'uso di un carro funebre per trasportare la salma al luogo di sepoltura e al cimitero e la sepoltura, sepoltura o cremazione della salma. (Vedi Pompe funebri tradizionali, pp. 37-45)

Cremazione diretta

Il corpo viene cremato subito dopo la morte, senza imbalsamazione. I resti cremati vengono posti in un'urna o altro contenitore. Non ci sarà alcuna deposizione o visione. I resti possono essere tenuti in casa, sepolti o collocati in una cripta o in una nicchia di un cimitero, oppure sepolti o sparsi nel luogo preferito. Una cremazione diretta in genere costa meno di un funerale "tradizionale" con servizio completo. I costi comprendono l'onorario base dell'impresa funebre nonché il trasporto e la cura della salma. Molti crematori offrono pacchetti base e collaborano con le famiglie per far fronte a circostanze particolari. Se contattare le pompe funebri locali non produce risultati finanziariamente accettabili, contattare l'unità dei servizi per la famiglia del medico legale della contea di Hillsborough al numero (813) 914-4591, dal lunedì al venerdì, dalle 7:00 alle 15:00, per discutere le opzioni a disposizione. (Vedi Fornitori diretti di cremazione, pp. 42-45; Vedi Risorse gratuite per la cremazione, pp. 46-47 )

Funerale verde

Una sepoltura verde, detta anche sepoltura naturale, è composta da 4 elementi:

- ❖ Il corpo non verrà cremato né imbalsamato
- ❖ Vengono utilizzate bare, sudari e urne biodegradabili
- ❖ Il corpo non è deposto in una cripta di cemento
- ❖ Può sostenere la conservazione e le pratiche sostenibili.<sup>8</sup>

<sup>8</sup>Tan, S. (2021, 3 settembre). Cosa sono le sepolture verdi? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

		prima di trasportare il corpo per la donazione.
--	--	-------------------------------------------------

<i>Hospice locali</i>		
Nome del fornitore	Servizi offerti	Contee coperte
<p><b><u>Hospice di cura accento</u></b> Tampa, FL 33607, Stati Uniti  (855) 216-7197</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cure ospedaliere</li> <li>❖ Accesso aperto</li> <li>❖ Assistenza 24 ore su 24</li> <li>❖ Supporto nutrizionale</li> <li>❖ Musicoterapia</li> <li>❖ Cura del Namaste</li> <li>❖ Onoriamo i veterani</li> <li>❖ Supporto al lutto</li> <li>❖ Supporto psicosociale</li> </ul>	<p>Hillsborough, Broward, Pasco, Pinellas, Miami-Dade, Monroe</p>
<p><b><u>Hospice di salute empatica</u></b> 5771 Roosevelt Blvd, Clearwater FL 33760 3935  W. Pinellas e Hillsborough (727) 467-7423 Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota e Manatee  P. (855) 843-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Onoriamo i veterani</li> <li>❖ Consulenza/Formazione</li> <li>❖ Gruppi di supporto al lutto</li> <li>❖ Servizi commemorativi</li> <li>❖ Aromaterapia</li> <li>❖ Musicoterapia</li> <li>❖ Medicina Integrativa</li> <li>❖ Arti palliative</li> </ul>	<p>A ovest di Pinellas e Hillsborough Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota e Manatee</p>

<p>la cremazione gratuita.</p>	<p>presentazione del certificato di morte.</p>	<p>Donare il proprio corpo alla scienza è un'opzione non trapianto che aiuta a salvare innumerevoli vite attraverso il supporto alla ricerca medica e all'istruzione. In genere, un donatore di organi registrato può anche donare il proprio corpo alla scienza.</p> <p>- Chiunque sia stato diagnosticato come malato terminale, o sia in hospice o in cure palliative, e si trovi in uno stato idoneo può essere sottoposto a screening per l'accettazione nel programma Science Care HOPE®. Al termine, c'è una valutazione prioritaria di un anno per l'accettazione nel nostro programma, che offre tranquillità sia al donatore che ai suoi cari.</p>
<p><b>Servizi di donazione di Sunshine</b>  Viale Kimberly 9070  Boca Raton, FL 33434  <a href="https://sunshineccremation.com/">https://sunshineccremation.com/</a>   (561) 717-2876</p>	<p>Sunshine offre un programma di cremazione gratuito e un "pacchetto di cremazione per necessità immediata" da \$ 1795</p>	<p>- Sunshine Donation offre un programma di cremazione gratuita. Oltre a coprire i costi della cremazione, organizzeranno la rimozione e il trasporto del corpo. Offrono anche un'opzione per la restituzione delle ceneri alla famiglia. Poiché fanno parte di un'agenzia funebre autorizzata, possono anche fornire servizi funebri</p>

## Sepoltura verde locale

Il costo medio delle sepolture convenzionali con interrimento è stato di 7.640 dollari nel 2019. Se aggiungi una cripta, il costo sale a \$ 9.135. Le cremazioni sono più economiche, con un costo medio di circa \$ 5.150. Una bara è spesso l'oggetto più costoso nelle spese funebri. Il costo medio di una bara è di circa 2.000 dollari. Tuttavia, le bare in bronzo, rame o mogano possono costare fino a 10.000 dollari. Le sepolture verdi possono essere più economiche. Il prezzo varia a seconda della regione e del tipo di sepoltura verde. Le tombe verdi possono costare di più perché di solito sono più grandi di quelle di un cimitero convenzionale. Il costo varia da \$ 1.000 a \$ 4.000. Se porti la tua sindone o la tua bara, i costi del funerale saranno ancora più bassi.<sup>9</sup>



**Prairie Creek  
Conservation  
Cemetery**

Cir eek

**7204 SE COUNTY ROAD 234, GAINESVILLE, FL, 32641**  
**(352) 336-5910 | (352)317-7307**

[INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG](mailto:INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG)

**Informazioni:** Prairie Creek Conservation Cemetery (PCCC) è un cimitero comunitario senza scopo di lucro situato in un'area protetta vicino a Gainesville, in Florida. Siamo autorizzati dallo Stato della Florida e certificati al massimo livello dal Green Burial Council. Prairie Creek Conservation Cemetery collabora con Alachua Conservation Trust (ACT), un'organizzazione ambientalista di lunga data con sede a Gainesville, per gestire, proteggere e ripristinare la terra per tutti gli esseri viventi. Questa collaborazione include il mantenimento di una servitù di

<sup>9</sup>Tan, S. (2021, 3 settembre). Cosa sono le sepolture verdi? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

conservazione con la contea di Alachua che protegge permanentemente il territorio dallo sviluppo e lo mantiene aperto al pubblico. Il Prairie Creek Conservation Cemetery è un luogo naturale e selvaggio. Qui troverai un mix di prati fioriti e foreste ombrose e ventilate, dove persone provenienti da tutto lo stato e oltre hanno scelto una sepoltura naturale o verde. Eliminando i fluidi per l'imbalsamazione e le tombe, coloro che riposano qui possono tornare alla terra e diventare tutt'uno con essa.<sup>10</sup>

**sono richiesti per un funerale al PCCC :**

- Espletamento delle formalità richieste dal governo
- Preparazione della salma (fasce/bare/ecc.)
- Raffreddamento (a meno che il funerale non avvenga entro 24 ore dalla morte)
- Trasporto del corpo

Imprese funebri locali che lavorano a stretto contatto con il fornitore di sepolture verdi Prairie Creek Conservation Cemetery :

<p><b>Segal Onoranze Funebri</b> ➤ Tampa, FL (813) 874-3330</p>	<p><b>Pompe funebri Baldwin Brothers</b> ➤ Orlando e Central, FL (877) 410-2424</p>
-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

<sup>10</sup>Cimitero di conservazione di Prairie Creek. (nd). Cimitero di conservazione di Prairie Creek. <https://www.prairiecreekconservationcemetery.org/>

<i>Risorse gratuite per la cremazione</i>		
<u>Crematorio</u>	<u>Requisiti</u>	<u>Dettagli del servizio</u>
<p><b><u>Rete dei tessuti uniti</u></b> 12061 31<sup>st</sup> Ct N Unità A San Pietroburgo, FL 33716 <a href="http://www.unitedtissuesue.org/">http://www.unitedtissuesue.org/</a>   (877) 738-6111</p> <p>United Tissue Network è un'azienda senza scopo di lucro 501c3, accreditata AATB, specializzata nella donazione di tessuti interi.</p>	<p>*La donazione di tutto il corpo contribuisce al progresso della tecnologia medica, della formazione e dell'istruzione. Tutte le donazioni sono condotte e protette ai sensi dell'Uniform Anatomical Gift Act</p>	<p>- UTN copre i costi associati all'espulsione dal luogo del decesso, al trasporto presso una delle nostre strutture, a due copie certificate del certificato di morte e alla cremazione.</p> <p>- I resti cremati vengono restituiti alla famiglia entro 4-6 settimane e tutte le cremazioni vengono eseguite da un crematorio autorizzato. Invitiamo le famiglie a ritirare i resti cremati presso gli uffici locali. Se il ritiro di persona non è idoneo, i resti cremati vengono inviati tramite posta certificata a un'agenzia di pompe funebri di vostra scelta o a una residenza personale. I resti cremati non possono essere spediti all'estero.</p>
<p><b><u>Cura della scienza</u></b> 21410 N 19<sup>th</sup> Ave Ste 126 Phoenix, AZ 85027 <a href="https://www.sciencecare.com/">https://www.sciencecare.com/</a>   (800) 417-3747</p> <p>Science Care è un programma di donazione del corpo alla scienza che offre</p>	<p>Science Care è un'opzione gratuita che comprende il trasporto dal luogo del decesso, la cremazione, la restituzione delle ceneri cremate non abbinate a un programma Science Care in corso e la</p>	<p>- Una volta accettati nel programma, Science Care è un'opzione gratuita che include il trasporto, la cremazione, la restituzione delle ceneri cremate e la presentazione del certificato di morte. La registrazione al programma Science Care non garantisce l'accettazione.</p> <p>- La donazione di organi è un trapianto di persona viva.</p>

## Diario “ Sii preparato ” ed elabora le esperienze

### *Panoramica/Utilizzo*

#### *Riflessione/scrittura di un diario*

Di seguito troverai brevi testi di riflessione insieme a opportunità per inserire nel diario. Usa ogni giorno del diario come un'opportunità per elaborare le emozioni difficili che hai vissuto di recente. Se hai bisogno di più spazio, sentiti libero di prendere carta extra per compilare i tuoi pensieri finché non senti che è il momento di fermarti. (pagine 19–27)

#### *Panca per la cura di sé*

Ogni giorno è accompagnato da una panca per la cura di sé numerata da 1 a 5 (vedi esempio a destra). Utilizza questa sezione per annotare le attività di cura di te stesso che desideri svolgere quel giorno. Presta particolare attenzione al tuo stato emotivo prima e dopo aver completato la tua routine di cura di te stesso. Scopri quali attività aumentano il tuo “benessere personale” . Ognuno è diverso; trova le pratiche di auto-cura più utili e sviluppa una routine duratura che funzioni per te. (pagina .17)

#### **Selbstfürsorgebank**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1 | <u>Walk</u>        |
| 2 | <u>Journal</u>     |
| 3 | <u>Watch Movie</u> |
| 4 | <u>Counseling</u>  |
| 5 | <u>Stretch</u>     |

#### *Ruota delle sensazioni CHMC*

Usa la Ruota dei Sentimenti quando cerchi di identificare un'emozione specifica durante l'elaborazione. Questo strumento può essere utile in diversi modi. Uno è usare la parte centrale per identificare un sentimento generale e poi trovare una parola emotiva più specifica più in là. Puoi anche identificare e semplificare le emozioni più complesse iniziando dalla parte esterna per poi spostarti verso il centro. (pagina .18)

## Strumenti per l'elaborazione emotiva

### Controllo livello "Benessere Personale" ( PW) (0-100)

Utilizzato per misurare quanto sei soddisfatto attualmente nella vita

- ❖ Se 100 significa che ti senti al meglio in generale (mentalmente/mentalmente/fisicamente/emotivamente), quale numero (0-100) pensi rifletta il tuo stato attuale?
- ❖ di auto-cura puoi utilizzare per arrivare a 100 e rimanerci ? (pag.17)

### Controllo del livello di ansia (0-100)

Utilizzato per determinare il tuo attuale livello di ansia, se lo stai vivendo o se lo ricordi. ("Paura" – utilizzando la definizione di "paura del futuro in relazione al dolore" in contrapposizione a una diagnosi medica da parte di un medico)

- ❖ 100 è il livello di paura più alto possibile. Quale numero compreso tra 0 e 100 riflette il tuo attuale livello di ansia?

### Verifica del livello delle emozioni fondamentali (1-10)

Ggioia | Tristezza | Furia

Utilizzato per misurare i livelli attuali delle emozioni fondamentali di gioia, tristezza e rabbia su una scala da 1 a 10.

- ❖ Quale numero riflette il tuo attuale livello di gioia, tristezza e rabbia, dove 10 è alto e 1 è basso?

#### Tracker delle emozioni

PW: 70

Ansiay: 20

#### Emozioni fondamentali:

Gioia: 8

Tristezza: 3

Rabbia: 4

### Cremazione dei tulipani

4615 N  
Nebraska  
Ave. Tampa,  
FL 33602  
<https://www.tulipcremation.com/cremation/tampa-fl.html>  
| P. (844)  
942-4909

**Informazioni:** " Tulip è nata nel 2017 per soddisfare la necessità di cremazioni dirette, dignitose e convenienti, fornite con un servizio di prima classe e cure compassionevoli. Offrendo i nostri semplici servizi di cremazione diretta online, Tulip riduce i costi e le spese generali per garantire che più famiglie possano accedere alle nostre cure.

Oggi, Tulip è il più grande fornitore di cremazioni dirette online della nazione. Ci impegniamo costantemente per migliorare il nostro servizio, espandere le nostre risorse e portare conforto a chi ne ha bisogno. Che tu abbia bisogno di noi in questo momento per una persona cara o che tu voglia prendere accordi per il futuro, puoi contare su Tulip.

Puoi organizzare tutti i funerali e le cremazioni online o al telefono con Tulip. Non c'è bisogno di recarsi di persona in un'agenzia di pompe funebri quando si pianifica una cremazione, perché siamo disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per assisterti al telefono e coordinare tutti i servizi. Offrendo tutti i nostri servizi di cremazione da remoto, siamo in grado di tagliare i costi e offrirti opzioni funebri più convenienti.

Offriamo inoltre risorse online aggiuntive, tra cui l'accesso alla nostra piattaforma gratuita per necrologi, opzioni per acquistare urne personalizzate e pezzi commemorativi per ricordare la persona cara e molto altro ancora".

### Il servizio di cremazione include

- ❖ Trasporto del tuo caro presso le nostre cure
- ❖ Archiviazione e di tutta la documentazione
- ❖ Eseguire la cremazione
- ❖ Restituendo ti le ceneri in sicurezza



	molte risorse digitali con informazioni pertinenti e facili da leggere, tra cui guide per l'assistenza e una newsletter elettronica mensile. Ottieni il supporto di cui hai bisogno tramite il nostro sito Web 24 ore su 24, 7 giorni su 7."	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Mettendo tutto insieme

Usa un calendario vuoto per tenere traccia dei tuoi livelli. Quando noti cambiamenti nel tuo livello PW - Benessere personale - verifica se c'è una relazione con il tuo livello di ansia o con i livelli di emozioni fondamentali (molte volte una diminuzione del PW - Benessere personale - è dovuta a un aumento di ansia/tristezza/rabbia). In tal caso, usa il calendario per identificare quale evento si è verificato nel periodo di tempo che avrebbe causato il cambiamento in te. Se noti un calo del PW - Benessere personale - o un aumento del livello di ansia, identifica gli strumenti di auto-cura per l'elaborazione delle emozioni e inizia a praticarli. Controlla i tuoi livelli immediatamente prima e dopo aver utilizzato lo strumento. Annota eventuali cambiamenti sul calendario. Se uno strumento di auto-cura non fornisce un cambiamento desiderabile, regola o rimuovi completamente lo strumento dal tuo baule degli strumenti di elaborazione delle emozioni e identifica un altro strumento di auto-cura sano e coerente per aiutarti. (Pag. 17)

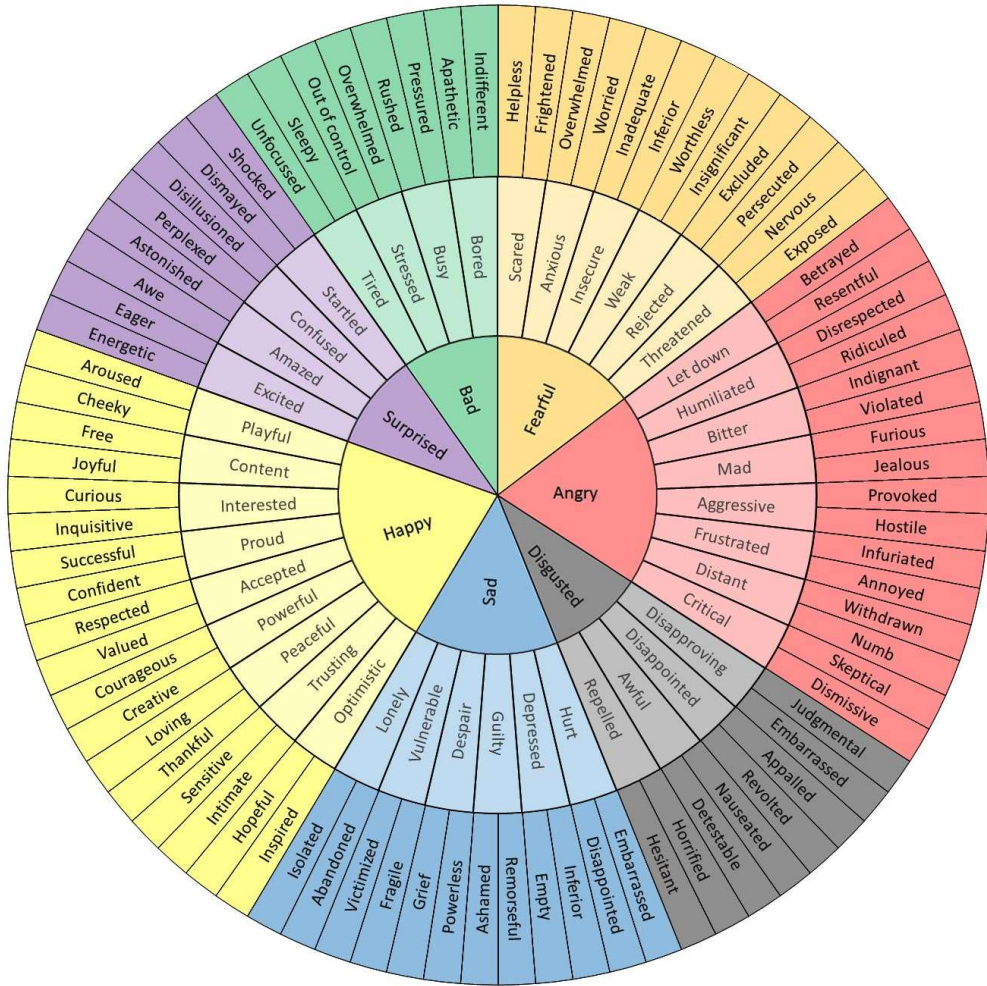
Banca di auto-cura   Strumento di elaborazione Attività con cui ti colleghi e che inserisci nella banca di auto-cura quotidiana	
Individuale	Gruppo
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dormire</li> <li>▪ Mangiare</li> <li>▪ Meditazione</li> <li>▪ Preghiera</li> <li>▪ Pratiche di respirazione</li> <li>▪ Leggi il libro</li> <li>▪ Guarda il film</li> <li>▪ Fai una passeggiata</li> <li>▪ Giornale</li> <li>▪ Cucina/Ordina il pasto preferito</li> <li>▪ Esercizio</li> <li>▪ Trascorri del tempo nella natura</li> <li>▪ Fare il bagno/la doccia</li> <li>▪ Spegni il telefono</li> <li>▪ Praticare Yoga</li> <li>▪ Dormire con coperta ponderata</li> <li>▪ Impara qualcosa di nuovo</li> <li>▪ Colora/Disegna</li> <li>▪ Ascolta il podcast/libro</li> <li>▪ Bere acqua</li> <li>▪ Scrivi una lettera alla persona amata</li> <li>▪ Inizia la routine di cura della pelle</li> <li>▪ Osservare le stelle</li> <li>▪ Stirata</li> <li>▪ Crea una lista dei desideri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Condividi i ricordi</li> <li>▪ Incoraggiare la condivisione/le lacrime</li> <li>▪ Organizzare una riunione commemorativa/familiare</li> <li>▪ Meditazione/consapevolezza di gruppo</li> <li>▪ Seduta di terapia artistica</li> <li>▪ Diario/Scrittura creativa</li> <li>▪ Club del libro di gruppo/serata film</li> <li>▪ Musicoterapia</li> <li>▪ Attività di gruppo nella natura (giardinaggio/birdwatching)</li> <li>▪ Cerchio di discussione di gruppo</li> <li>▪ Serata di giochi di gruppo</li> <li>▪ Uscita di gruppo in spa o centro benessere per rilassarsi</li> <li>▪ Progetti di artigianato/fai da te di gruppo</li> <li>▪ Fare volontariato presso un ente di beneficenza o un'organizzazione locale</li> <li>▪ Sessioni di gruppo con consulente del lutto</li> <li>▪ Lezioni di yoga/stretching delicato</li> </ul>

<p><b><u>Cremazione diretta in Florida</u></b></p> <p>3121 44th Ave N, San Pietroburgo, FL 33714  <a href="https://floridirectcremation.com">https://floridirectcremation.com</a>            /              Telefono (727) 525-9219</p>	<p><b><u>Informazioni:</u></b> "Florida Direct Cremation è un crematorio a conduzione familiare che offre servizi di cremazione professionali, dignitosi e semplici all'intera regione di Tampa Bay, comprese le contee di Pinellas, Hillsborough e Pasco.</p> <p>Possediamo e gestiamo il nostro impianto crematorio. La nostra sede aziendale si trova negli stessi locali del nostro crematorio. "</p>	<p><b><u>di cremazione include</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trasporto</li> <li>❖ Presentazione del certificato di morte e dei documenti</li> <li>❖ Contenitore per cremazione</li> <li>❖ Urna di plastica</li> </ul>
<p><b><u>Mortuario della Florida</u></b></p> <p>4601 N. Nebraska Ave. Tampa, Florida, 33603  <a href="https://floridamortuary.com">https://floridamortuary.com</a>   P.            (813) 279-8088</p>	<p><b><u>Informazioni:</u></b> "Perdere una persona cara è una delle sfide più schiaccianti della vita. Il primo passo per trovare un modo per gestire il tuo dolore e la tua confusione è lavorare con un consulente esperto e compassionevole presso Florida Mortuary Funeral &amp; Cremation Services. Forniamo informazioni utili e competenza affidabile, in modo che i tuoi accordi rispecchino accuratamente le tue esigenze e il tuo budget. Ottieni il supporto di cui hai bisogno, dalla pianificazione di un funerale personalizzato o di una celebrazione della vita alla selezione della commemorazione permanente.</p> <p>Presso Florida Mortuary Funeral &amp; Cremation Services, il tuo comfort e la tua sicurezza sono al centro di tutto ciò che facciamo. Se non puoi incontrarci di persona, puoi prendere accordi per la sepoltura o la cremazione per telefono, online o tramite video chat. Abbiamo</p>	<p><b><u>Il servizio di cremazione include</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremazione diretta</li> <li>❖ Cremazione con servizio commemorativo</li> <li>❖ Cremazione tradizionale</li> </ul>

	<p>Ci impegniamo a supportare, assistere e ascoltare con sensibilità durante questo doloroso momento di selezione di beni e servizi funebri.</p> <p>Non ci sono due persone uguali. Ognuno sceglie di celebrare la vita a modo suo e alle proprie condizioni. Quale modo migliore per onorare una persona cara che celebrare la sua vita in un modo che onori il suo ricordo speciale. Contattaci al numero: (813) 957-2669 per i servizi di cremazione. Siamo qui per offrire alla tua famiglia un servizio eccellente."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ di veglia/visita con sepoltura</li> </ul>
<p><b>Cremazioni e memoriali compassionevoli</b></p> <p>14506 N Florida Ave Tampa, FL 33613 <a href="https://www.compassionatecremationsflorida.com">https://www.compassionatecremationsflorida.com</a>  P. (813) 946-8820</p>	<p><b>Informazioni:</b> "Presso Compassionate Cremations, ti aiuteremo a superare uno dei momenti più difficili della vita. Offriamo cremazioni dirette, servizi commemorativi, servizi funebri e servizi di sepoltura per aiutare te e la tua famiglia a stare insieme in questo momento.</p> <p>Le nostre famiglie sono il motivo per cui siamo qui. Offriamo molti modi per onorare la persona amata, tra cui cremazione, commemorazioni e sepolture. Al servizio di Tampa, Carrollwood, New Tampa, St. Petersburg, Plant City, Hillsborough County, Pasco County, Hernando County, Pinellas County, Polk County e Manatee Counties."</p>	<p><b>Il servizio di cremazione include</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremazione semplice</li> <li>❖ Monumento commemorativo della cremazione</li> <li>❖ Servizio funebre con cremazione</li> <li>❖ Sepoltura diretta</li> <li>❖ Servizio funebre</li> <li>❖ Servizio funebre con sepoltura</li> </ul>

### Ruota dei sentimenti<sup>11</sup>

Identificazione delle emozioni - Centro del cerchio più generale. Esterno del cerchio più specifico



<sup>11</sup>Roberts, Geoffery. "La ruota dei sentimenti". La ruota dei sentimenti, <https://feelingswheel.com/>

# Diario della tua esperienza



Riflessioni su come affrontare il dolore e la perdita  
Per la versione elettronica e "Come fare" vedere il codice QR



<i>Crematori diretti</i>		
<u>Crematorio</u>	<u>Di</u> <i>Per i prezzi consultare il sito web*</i>	<u>Servizi offerti</u>
<p><b><u>Abbazia conveniente</u></b> e</p> <p>12541 Ulmerton Road a Largo, Florida 33774 <a href="https://abbeyaffordable.com">https://abbeyaffordable.com</a>   P. 727-517-2340</p>	<p><b><u>Di:</u></b> " Siamo un'agenzia di pompe funebri a servizio completo, di proprietà e gestione locale, che offre 'Servizi accessibili con dignità'. Siamo specializzati in servizi funebri a basso costo (cremazione e sepoltura), urne, bare, lapidi commemorative, servizi di trasporto e contenitori esterni.</p> <p>Abbey Affordable Cremation &amp; Funeral Services, Inc. è di proprietà e gestita da Donald P. Koma, Donna J. Koma e Justine Koma (direttore funebre autorizzato) con Farrell F. Speights, direttore funebre autorizzato. Insieme hanno un totale di OLTRE 50 anni di esperienza in organizzazione di funerali personalizzati."</p>	<p><b><u>I servizi di cremazione includono</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremazione con veglia</li> <li>❖ Servizi di sepoltura</li> <li>❖ Servizi di trasferimento/trasporto</li> <li>❖ Servizi supplementari</li> <li>❖ Cura dei defunti</li> </ul>
<p><b><u>Cremazioni della Greater Tampa Bay</u></b></p> <p>110 N Macdill Ave, Tampa, FL 33609 <a href="https://cremationstamtampabay.com/">https://cremationstamtampabay.com/</a>   P. (813) 957-2669</p>	<p><b><u>Informazioni:</u></b> "Cremations of Greater Tampa Bay, Inc. è un'azienda a conduzione familiare. Il nostro team compassionevole riconosce che per vari motivi le persone della zona di Tampa Bay stanno scegliendo la cremazione come scelta finale per sé e per i propri cari. La nostra gamma di servizi di cremazione offre opzioni funebri convenienti per tutte le famiglie. Offriamo cremazione diretta in Florida, servizio commemorativo con cremazione e cremazione con visione/visita.</p> <p>Quando ci prendiamo cura delle famiglie, il nostro team capisce che il servizio personale e il rispetto sono importanti in ogni momento.</p>	<p><b><u>di cremazione include</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cremazione diretta all inclusive</li> <li>❖ Servizio commemorativo con cremazione</li> <li>❖ Servizio di visione/visita con cremazione</li> </ul>



## Agenzie di pompe funebri/crematori locali – Brandon/Lakeland

*Elenco delle pompe funebri/crematori locali nell'area di Brandon/Lakeland. Se la casa funeraria ha la capacità di cremare, è contrassegnata con \**

<p><b>Servizi di cremazione e funerali di Brandon *</b> 106 Rolling Hills Blvd Valrico, FL 33594 Telefono (813) 654-4400 <a href="http://www.brandonfunerals.com">www.brandonfunerals.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria David Russell</b> Viale Bartow 2005, Lakeland, FL 33801 P. (863) 616-1131 <a href="http://www.davidrussellfuneralhome.com">www.davidrussellfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Haught</b> Indirizzo: Plant City, FL 33563 Telefono (813) 717-9300 <a href="http://www.haught.care">www.haught.care</a></p>
<p><b>Cappella funebre Heath</b> Indirizzo: Lakeland, FL 33801 Telefono (863) 682-0111 <a href="http://www.heathfuneralchapel.com">www.heathfuneralchapel.com</a></p>	<p><b>Funerale commemorativo di Hillsboro</b> 2323 W Brandon, Brandon, FL 33511 Telefono (813) 689-8121 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Hopewell</b> 6005 S County Rd 39, Plant City, FL 33567 Telefono (813) 737-3128 <a href="http://www.hopewellfuneral.com">www.hopewellfuneral.com</a></p>
<p><b>Casa funeraria Lakeland</b> 2125 Bartow Rd Lakeland, FL 33801 P. (863) 686-2125 <a href="http://www.lakelandfuneralhome.com">www.lakelandfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Servizi funebri Richard Inc.</b> 233 N 9th St Haines City, FL 33844 P. (863) 353-1511 <a href="http://www.richardfuneralservices.com">www.richardfuneralservices.com</a></p>	<p><b>Assistenza funebre nel sud</b> 10510 Riverview Dr, Vista sul fiume, FL 33578 (813) 671-3121 <a href="http://www.southernfuneralcare.com">www.southernfuneralcare.com</a></p>
<p><b>Servizio di cremazione Spangler</b> Indirizzo: 215 Imperial Blvd Ste A-3 Lakeland, FL 33803 P.(863) 644-0140 <a href="http://www.spangler-services.com">www.spangler-services.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Stowers</b> Indirizzo: Brandon, FL 33511 Telefono (813) 689-1211 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Centro commemorativo ed eventi Wells</b> 1903 W Reynolds St, Città di Plant, FL 33563 P. (813) 752-1111 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>

## Il momento dopo (Primo

giorno)

*Cosa si prova*

**Riflessione:**

In questo momento, nei primi momenti del dolore, potresti:

Piangere, gridare, sfogarsi, lamentarsi, dondolarsi avanti e indietro, battere le mani, ridere, cantare, sentirsi nauseati, riempirsi di rabbia, non riuscire a controllare i propri pensieri e sentimenti, oppure diventare insensibili, silenziosi, freddi, affaticati, incapaci di piangere, incapaci di pensare chiaramente, nascondersi, rannicchiarsi, perdere i sensi.

Entrambe queste espressioni, emozione estrema e chiusura, sono valide. Ognuno, ogni corpo, attraversa il dolore in modo diverso. Le rappresentazioni romantiche del dolore come cupo e santo spesso emergono dal nostro disagio per ciò che è visto come "anormale". Ma il dolore non sembra Hollywood; non esiste un modo "giusto" per reagire alla devastazione. Il modo in cui elaboriamo il dolore varia tanto quanto le nostre esigenze individuali.

Il tuo corpo sperimenterà tutto ciò di cui ha bisogno nella tua perdita. Spero che nessuno ti svergogni o ti rimproveri per questo. Che tu possa trovare sicurezza fisica e presenza non giudicante dalla tua comunità mentre il tuo corpo reagisce a questa nuova realtà dura e pesante.

*-JS Park, cappellano di supporto alle crisi professionali*

**Domande focali:**

- In quale parte del tuo corpo senti il dolore?
- Quali cose utili ti hanno detto gli altri durante il tuo dolore?
- Quali cose inutili ti hanno detto gli altri durante il tuo dolore?

### Tracker delle emozioni

**PW:** \_\_\_\_

**Ansiay:** \_\_\_\_

### Emozioni fondamentali:

**Gioia:** \_\_\_\_

**Tristezza:** \_\_\_\_

**Rabbia:** \_\_\_\_



## Agenzie di pompe funebri/crematori locali – San Pietroburgo

*Elenco delle pompe funebri/crematori locali nell'area di St Petersburg/Clearwater. Se la casa funeraria ha la capacità di cremare, è contrassegnata con \**

<p><b>Cremazione conveniente all'Abbazia</b> 12541 Ulmerton Rd, Largo, FL 33774 Telefono (727) 517-2340 <a href="http://www.abbeyaffordable.com">www.abbeyaffordable.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Anderson McQueen</b> 2201 Dr MLK Jr St N, St. Petersburg, FL 33704 (727) 202-2120   <a href="https://andersonmcqueen.com/">https://andersonmcqueen.com/</a></p>	<p><b>Cappella commemorativa della spiaggia</b> Indirizzo: 301 Corey Ave, St Pete Beach, FL 33706 (727) 360-5577   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>
<p><b>Brett Funeral Home e servizi di cremazione</b> Italiano: 4810 Central Ave, St. Petersburg, FL 33711 (727) 321-3321   <a href="http://www.brettfuneralhome.net/">http://www.brettfuneralhome.net/</a></p>	<p><b>Casa funeraria Brewer &amp; Sons</b> 2966 Belcher Rd, Dunedin, FL 34698 Telefono (727) 314-4991 <a href="http://www.brewerfuneral.com">www.brewerfuneral.com</a></p>	<p><b>Giardini della memoria di Curlew Hills</b> Indirizzo: Palm Harbor, FL 34683 (727) 789-2000   <b>Italiano:</b> <a href="https://www.curlewhills.com/">https://www.curlewhills.com/</a></p>
<p><b>Agenzie di pompe funebri David C Gross</b> 6366 Central Ave, San Pietroburgo, FL 33707 (727) 201-5095 Italiano :</p>	<p><b>Casa funeraria e cimitero Memorial Park</b> 5750 49th St N, San Pietroburgo, FL 33709 (727) 369-8228   <a href="https://www.memorialparkfuneralhome.com/">https://www.memorialparkfuneralhome.com/</a></p>	<p><b>Casa funeraria Moss Feaster *</b> Indirizzo: Clearwater, FL 33764 <i>Telefono (727) 287-6509</i> <a href="http://www.mossfeaster.com">www.mossfeaster.com</a></p>
<p><b>Servizi di cremazione e obitori Sanchez Rehoboth, LLC</b> 6501 25 Way S, San Pietroburgo, FL 33712 (727) 317-0035   <a href="http://www.sanchezmortuary.com/">http://www.sanchezmortuary.com/</a></p>	<p><b>Casa Funeraria Smiths Inc</b> 1534 18th Ave S, San Pietroburgo, FL 33705 (727) 894-2266   <a href="https://www.smithfhinc.com/">https://www.smithfhinc.com/</a></p>	<p><b>Funerale dell'Abbazia di Slyvan</b> 2853 Sunset Point Rd, Clearwater, FL 33759 (727) 796-1992   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>

## Potere della presenza

(Secondo giorno)

*Dove puoi essere*

**Riflessione:**

La capacità di essere completamente in sintonia con il momento presente è un superpotere nascosto di ogni essere umano. Nella nostra mente, spesso saltiamo al passato e a possibili futuri a piacimento per esplorarli come si farebbe con un hobby. Mentre esplorare possibilità future e percorsi passati può essere edificante, ci sono momenti in cui la paura di future incognite o concentrarsi sui rimpianti passati crea un'esperienza negativa piena di ansia. Quando ti senti emotivamente sopraffatto dal passato o dal futuro, ancorati al presente attraverso i tuoi 5 sensi: gusto, tatto, vista, udito e olfatto. Assaggia ogni ingrediente nel tuo cibo, senti l'aria gonfiare i tuoi polmoni ed uscire dal tuo naso, nota la temperatura e la consistenza del tuo sedile. Ricorda che non sei nel passato o nel futuro; sei proprio qui nel presente.

Gli esseri umani sono in grado di gestire molte situazioni difficili utilizzando un approccio graduale. Fidati di te stesso. Fidati che tutto verrà gestito nel tempo. Sii presente e senti ogni cosa profondamente così che più tardi ricorderai ogni dettaglio. Sebbene tu sia in grado di viaggiare nel futuro e nel passato, è tuo diritto essere nel presente.

– Sam Williams, M.Div., *Presidente/CEO del CHMC*

**Domande focali:**

- Riesci a sentire quando inizi a sentirti sopraffatto? Cosa succede fisicamente al tuo corpo? (Mangiarsi le unghie, sudare, ecc.)
- Quali sensi ti aiutano meglio ad ancorarti al presente?

**Diario della tua esperienza**

**Tracker delle emozioni**

**PW:** \_\_\_\_

**Ansiay:** \_\_\_\_

**Emozioni fondamentali:**

**Gioia:** \_\_\_\_

**Tristezza:** \_\_\_\_

**Rabbia:** \_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“Sebbene tu possa viaggiare nel futuro e nel passato, hai il diritto di vivere nel presente.”*

**Banca di auto-cura**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

## ***Agenzie di pompe funebri/crematori locali – Bradenton***

*Elenco delle pompe funebri/crematori locali nell'area di Bradenton/Sarasota. Se la casa funeraria ha la capacità di cremare, è contrassegnata con \**

<p><b>Funerale/cremazione dei fratelli Baldwin</b>          3825 FL-64, Bradenton, FL 34208 (941)222-1300   <a href="http://www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/">www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/</a></p>	<p><b>Brown &amp; Sons Funeral Home e Crematorio</b>          Viale Europa, 101 (Milano) (941) 758-7788   <a href="http://www.brownsandsonsfuneral.com/">www.brownsandsonsfuneral.com/</a></p>	<p><b>Covell Funeral Home e Cremazione</b>          4232 26a Strada Ovest Bradenton, FL 34205 Telefono (941) 739-5500 <a href="http://www.legacy.com">www.legacy.com</a> (under Covell)</p>
<p><b>Gendron Funeral and Cremation</b>          135 N Lime Ave Sarasota, FL 34237 P (941) 365-1767 <a href="http://www.gendronfuneralhome.com">www.gendronfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Good Earth Crematory</b>          501 17th Ave W, Bradenton, FL 34205 (941) 748-7756   <a href="http://www.goodearthcrematory.com/">http://www.goodearthcrematory.com/</a></p>	<p><b>Groover Funeral Home</b>          1400 36th Ave E, Ellenton, FL 34222 (941) 722-6602   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>
<p><b>Maloney Funeral Home</b>          2401 Cattlemen Rd Sarasota, FL 34232 P. (941) 759-3133 <a href="http://www.mfhcares.com">www.mfhcares.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Robert Toale and Sons</b>          1221 53rd Ave E, Bradenton, FL 34203   (941) 755-2688 <a href="#">Italiano:</a></p>	<p><b>Casa funeraria Shannon</b>          Viale della Repubblica, 1015, Bradenton, FL 34205   (941) 746-2111   <a href="http://www.shannonfuneralhomes.com/">www.shannonfuneralhomes.com/</a></p>
<p><b>Casa funeraria Sun City Center</b>          1851 Rickenbacker Dr, Centro Città di Sun, FL 33573 (813) 279-8330   <a href="https://www.suncitycenterfuneralhome.com/">https://www.suncitycenterfuneralhome.com/</a></p>	<p><b>Casa funeraria Westside</b>          204 7a Strada Ovest Palmetto, FL 34221 P. (941) 722-4960 <a href="#">Italiano:</a> <a href="http://www.westsidefh.com/">www.westsidefh.com/</a></p>	<p><b>Le tue tradizioni: cremazione e cappella funebre</b>          2118 Costituzione Blvd Sarasota, FL 34231 P. (941) 921-4247 <a href="http://www.yourtraditionsfuneralhome.com">www.yourtraditionsfuneralhome.com</a></p>



<p><b>Casa funeraria Gudes</b> 4050 E Hillsborough Ave Tampa, FL(813) 626-5000   <a href="https://www.gudessfuneralhomes.com/">https://www.gudessfuneralhomes.com/</a></p>	<p><b>Casa funeraria Harmon</b> 5002 N 40<sup>a</sup> Strada Tampa, FL 33610 Telefono (813) 626-8600 <a href="http://www.harmon-funeralhome.com">www.harmon-funeralhome.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Jackson</b> 4605 N 34a Strada Tampa, FL 33612 Telefono (813) 933-4950 <a href="http://www.jacksonfuneralhome.com">www.jacksonfuneralhome.com</a></p>
<p><b>Casa funeraria MacDonald</b> 10520 N Florida Ave Tampa, FL 33612 Telefono (813) 933-4950 <a href="http://www.macdonaldfuneral.com">www.macdonaldfuneral.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Ray Williams</b> Viale Howard 301 Tampa, FL 33606 Telefono (813) 253-3419 <a href="http://www.raywilliamsfuneralhome.com">www.raywilliamsfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Mortuaria ScrivensJohnson</b> 8410 Temple Terrace Highway, Tampa, FL 33637 P. (813) 980-1911 <a href="http://www.scrivensjohnsonmortuary.com">www.scrivensjohnsonmortuary.com</a></p>
<p><b>Casa funeraria Segal</b> Viale Henderson 3909 Tampa, FL 33629 Telefono (813) 874-3330 <a href="http://www.segalfuneralhome.com">www.segalfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria commemorativa di Stone</b> 5016 N 22a Strada Tampa, FL 33610 P. (813) 237-1134 <a href="http://www.stonesmemorialfuneralparlor.com">www.stonesmemorialfuneralparlor.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Swilley</b> Viale delle acque 1602 Tampa, FL 33604 Telefono (813) 932-6157 <a href="http://www.swilleyfuneralhome.com">www.swilleyfuneralhome.com</a></p>
<p><b>Giardino dei ricordi di Tampa</b> 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610 (813) 626 3161 <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Giardini commemorativi della Trinità</b> 12609 Dott. Memoriale Trinità, FL 34655 P. (727) 203-4055 <a href="http://www.trinitymemorial.com">www.trinitymemorial.com</a></p>	<p><b>Casa funeraria Wilson</b> 3000 N 29a Strada Tampa, FL 33605 Telefono (813) 248-6125 <a href="http://www.wilson-funeralhome.com">www.wilson-funeralhome.com</a></p>

## Respira e basta (terzo giorno)

*Come premere pausa*

### Riflessione:

Fermati un attimo... Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo. Proprio così, inspira, trattieni e lentamente espira. Ripeti, inspira dal naso, trattieni e lentamente espira. Inspira ciò che cerca di tenerti al sicuro in questo momento, rilasciando ciò che non ti serve più.

Mentre navighi in questo viaggio continuo, ricorda di prenderti una pausa e di trovare ciò che ti centra. Quando il terreno sotto di te sembra che stia per cedere e il mondo intorno a te sembra essere in un vortice costante, trova quel ricordo o quel momento che ti aiuta a scoprire la tua quiete in quello che potrebbe sembrare caos. Lì troverai la tua pace. Sii gentile con te stesso in questi momenti mentre offri grazia a chi ti circonda, assicurati di riservarne un po' per te e non dimenticare di respirare.

Nei giorni a venire, quando la famiglia e gli amici torneranno a casa e i giorni diventeranno mesi, i mesi anni, sappi che il dolore potrebbe manifestarsi in forme inaspettate e spesso in momenti inaspettati. Fai una pausa, riconosci e onora queste emozioni e sentimenti sapendo che spesso dal dolore, dalla sofferenza, dalla lotta o dal lutto emerge una forza che non sapevi di avere. Impara a dare un linguaggio a questi sentimenti, pensieri ed emozioni. Questo potrebbe aiutarti mentre navighi attraverso questo viaggio di guarigione.

Il tuo viaggio è tuo, saluta ogni momento, ogni giorno e renditi conto che va bene non stare bene. Ci saranno giorni in cui dovrai ricordarti come mettere un piede prima dell'altro e altri giorni in cui sentirai di aver trovato una nuova normalità. Aggrappati a ognuno di loro e non dimenticare di respirare.

– LaShawn Smith, *cappellano di supporto professionale in caso di crisi*

### Domande focali:

- Stai respirando? Cosa significa per te respirare?

### Tracker delle emozioni

PW: \_\_\_\_

Ansiay: \_\_\_\_

### Emozioni fondamentali:

Gioia: \_\_\_\_

Tristezza: \_\_\_\_

Rabbia: \_\_\_\_



## VA locale (supporto e consulenza per il lutto)

- Tampa Vet Center (consulenza per il lutto familiare Gold Star)<sup>20</sup>
  - 9206 King Palm Drive Tampa, FL 33619
  - (813) 372-0400
- Servizi di supporto per le famiglie dei veterani (SSVF)<sup>21</sup>
  - Indirizzo: 58th St N, Clearwater, FL 33760
  - (727) 210-4211

## Memoria Eterno (Quarto giorno)

*Chi condividerà le storie*

### Riflessione:

Questa frase, "Memoria Eterna", è pronunciata dai fedeli della Chiesa Cristiana Ortodossa. Quando qualcuno va nel riposo eterno (muore), il termine chiede che il defunto rimanga nella memoria di Dio per salvarlo e anche noi, che siamo vivi e che siamo lasciati a piangere e a prenderci cura del dolore reciproco. Inoltre questa semplice frase è per i cari per conservare la memoria di colui che è passato "vivendo eterno".

Lo facciamo parlando dei nostri cari, ricordandoli durante la giornata, ricordando chi erano e cosa hanno detto, ricordando il loro umorismo e i loro desideri; questi sono tutti compiti che noi che siamo rimasti in vita svolgiamo. Quando includiamo l'eredità della persona cara nella nostra vita quotidiana, manteniamo il suo ricordo eterno qui sulla terra. Nella Chiesa ortodossa si offrono preghiere per i defunti nel giorno dell'anniversario della loro dipartita da questo mondo come promemoria per tenere a mente le nostre vite e come le viviamo qui. Memoria eterna.

- Levon Asdourian, *cappellano di supporto alle crisi professionali*

### Domande focali:

- Quali rituali puoi incorporare nella tua vita per mantenere eterno il ricordo della persona cara?

### Diario della tua esperienza

---

---

---

---

### Tracker delle emozioni

PW: \_\_\_\_

Ansiay: \_\_\_\_

### Emozioni fondamentali:

Gioia: \_\_\_\_

Tristezza: \_\_\_\_

Rabbia: \_\_\_\_

<sup>20</sup>“Centro veterinario di Tampa.” Dipartimento degli Affari dei Veterani, [www.va.gov/tampa-vet-center/](http://www.va.gov/tampa-vet-center/).

<sup>21</sup>“Casa.” 211 Tampa Bay Cares, [211tampabay.org/](http://211tampabay.org/). Accesso 31 gennaio 2024.



## Prestazioni VA per veterani



*Mentre presentiamo queste risorse per i nostri veterani e le loro famiglie, esprimiamo la nostra più profonda gratitudine per il vostro servizio e sacrificio. Il vostro coraggio e impegno non hanno solo protetto le nostre libertà, ma hanno anche ispirato una nazione. Possa questa pagina fungere da umile segno del nostro apprezzamento, guidandovi verso il supporto e il riconoscimento che giustamente meritate.*

### **Importi dell'indennità di sepoltura per un decesso non connesso al servizio**

Indennità massima per la sepoltura se il veterano è morto il 5 gennaio 2023 o dopo tale data: indennità per la sepoltura di \$ 893 e \$ 893 per un appezzamento di terreno

### **Importi dell'indennità per lapidi o marcatori**

\*L'importo della lapide o della targa commemorativa varia in base al momento della morte del veterano.

Indennità massima per lapide o marcatore Se il veterano è morto il 1° ottobre 2021 o dopo tale data: fino a \$ 807 come indennità di sepoltura e \$ 807 per un appezzamento se il decesso non è stato correlato al servizio ma il veterano è stato ricoverato in ospedale dal VA al momento del decesso

### **Link utili**

- Ufficio di assistenza ai sopravvissuti<sup>13</sup>
- Benefici funerari e articoli commemorativi del VA<sup>14</sup>

<sup>13</sup>Domande frequenti - Ufficio di assistenza ai sopravvissuti. (nd). [www.va.gov](http://www.va.gov). <https://www.va.gov/survivors/faqs.asp>

<sup>14</sup>Prestazioni funerarie e articoli commemorativi del VA. (2018). VA.gov. <https://www.va.gov/burials-memorials/>

## Sostegno al lutto attraverso la tradizione della fede buddismo

### Saggezza sulla morte/lutto

"Questo corpo non sono io; non sono intrappolato in questo corpo, sono vita senza confini, non sono mai nato e non sono mai morto. Laggiù l'ampio oceano e il cielo con molte galassie Tutto si manifesta dalla base della coscienza. Da tempi senza inizio sono sempre stato libero. Nascita e morte sono solo una porta attraverso la quale entriamo e usciamo. Nascita e morte sono solo un gioco di nascondino. Quindi sorridimi e prendi la mia mano e saluta. Domani ci incontreremo di nuovo o anche prima. Ci incontreremo sempre di nuovo alla vera fonte, Incontrandoci sempre di nuovo sui miriadi di sentieri della vita."

### **- Thích Nhất Hạnh , Nessuna morte, nessuna paura: saggezza confortante per la vita**

"Questo mondo è avvolto nell'oscurità. Qui, solo pochi riescono a vedere la via libera. Questi pochi uccelli scappano dalla rete e volano via verso i cieli."

### **- Il Dhammapada, 13:8, tradotto da Dharma Publishing**

"Siamo solo ospiti in visita a questo mondo, anche se la maggior parte non lo sa. Coloro che vedono la situazione reale, non si sentono più inclini a litigare." | *"Ci sono quelli che non si rendono conto che un giorno tutti noi dovremo morire. Ma quelli Chi se ne rende conto risolve i suoi litigi."*

### **- Il Dhammapada, 1:6, tradotto da Dharma Publishing | Tradotto da Acharya Buddhārakkhita**

### Templi buddisti locali

#### **Vihara buddista della Florida**

2208 Maydell Dr, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1337

#### **Mongkolratanaram**

5306 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1669

## Cristiano - Cattolicesimo

### Riti funebri cattolici

“Alla morte di un cristiano, la cui vita di fede è iniziata nelle acque del battesimo e rafforzata alla mensa eucaristica, la Chiesa intercede per il defunto perché crede fermamente che la morte non è la fine né spezza i legami forgiati nella vita. La Chiesa si prende cura anche degli afflitti e li consola nei riti funebri con la parola confortante di Dio e il sacramento dell'Eucaristia. I cristiani celebrano i riti funebri per offrire adorazione, lode e ringraziamento a Dio per il dono di una vita che ora è stata restituita a Dio, autore della vita e speranza dei giusti. La Messa, memoriale della morte e risurrezione di Cristo, è la principale celebrazione del funerale cristiano. La Chiesa attraverso i suoi riti funebri raccomanda i defunti all'amore misericordioso di Dio e implora il perdono dei loro peccati. Nei riti funebri, specialmente nella celebrazione del sacrificio eucaristico, la comunità cristiana afferma ed esprime l'unione della Chiesa sulla terra con la Chiesa in cielo nell'unica grande comunione dei santi. Sebbene separati dai vivi, i defunti sono ancora uniti alla comunità dei credenti sulla terra e beneficiano delle loro preghiere e intercessioni. Nel rito di raccomandazione finale e di addio, la comunità riconosce la realtà della separazione e raccomanda il defunto a Dio. - **Conferenza episcopale degli Stati Uniti, Ordine dei funerali cristiani, n. 4-6**

### Parrocchie cattoliche locali

#### Chiesa cattolica di Cristo Re

Indirizzo: Tampa, FL 33609 | (813) 8786-5841

#### Chiesa cattolica del Sacro Cuore

509 N Florida Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 229-1595

#### Chiesa cattolica di San Lorenzo

5225 N Himes Ave, Tampa, FL 33614 | (813) 875-4040

#### Chiesa cattolica di San Pietro Claver

1203 N Nebraska Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 223-7098

## alternative | Supporto spirituale non religioso

### Non stare sulla mia tomba e piangere – Poesia

Non stare sulla mia tomba a piangere ;

io non ci sono. Non dormo. Sono mille venti che soffiano. Sono i riflessi di diamante sulla neve. Sono la luce del sole sul grano maturo. Sono la dolce pioggia autunnale. Quando ti svegli nel silenzio del mattino, sono la rapida corsa edificante

di uccelli silenziosi in volo circolare.

Sono le stelle morbide che brillano di notte. Non stare sulla mia tomba a piangere ;

io non ci sono. Non sono morto.

-Clare Harner

### Ricordati di me – Poesia

Ricordati di me:

Per i vivi, me ne sono andato.

Per gli afflitti: non tornerò mai più.

Per gli arrabbiati, sono stato imbrogliato,

Ma per i felici, io sono in pace,

E ai fedeli: non me ne sono mai andato.

Non posso essere visto, ma posso essere sentito.

Quindi, mentre sei in piedi su una riva, ammirando un mare meraviglioso, ricordati di me.

Mentre ammiri con stupore una foresta imponente e la sua grandiosa maestosità, ricordati di me.

Quando guardi un fiore e ne ammiri la semplicità, ricordati di me.

Ricordati di me nel tuo cuore, nei tuoi pensieri, nei ricordi dei momenti in cui ci siamo amati, dei momenti in cui abbiamo pianto, dei momenti in cui abbiamo litigato, dei momenti in cui abbiamo riso.

Perché se pensi sempre a me, non me ne andrò mai.

-Margaret Mead

### Gruppi di supporto al lutto locali

**Gruppo di assistenza al lutto Accent Care** – Tampa | Contee di Pinellas

(813) 607-2630 – Chiama per maggiori informazioni

**Centro Circle of Love** - 4200 W Cypress St Ste 100 Tampa FL 33607

(813) 357-5610

**Empath Grief Care** – Pinellas | Contee di Hillsborough

(727) 523-3451 | En Espanol (727) 523-3451

**Tidewell Grief Care** – Sarasota | Manatee | Charlotte | Contee di DeSoto

(941) 845-3061 | En Espanol (941) 894-1704

## Ebraismo

Fase	Tempo	Principali pratiche
<b>Fase uno:</b> Noce di anilina	<i>Tempo:</i> dal momento della morte fino alla conclusione del funerale.	Organizzare il funerale, prepararsi per il funerale, niente lutto, niente servizi di preghiera, niente chiamate di condoglianze "ufficiali".
<b>Fase due:</b> Aveilut (per sette parenti)	<i>Tempo:</i> sette giorni di shiva a partire dalla conclusione del funerale fino ai sei giorni successivi, a meno che non vengano annullati da una festa. I primi tre giorni sono di lutto intenso, seguiti da quattro giorni di lutto e riflessione.	“Siediti” a casa, recita il Kaddish [la preghiera recitata dai fedeli in lode di Dio] durante i servizi di preghiera condotti in casa, ricevi consolatori, niente lavoro o rasatura.
<b>Fase tre:</b> Sheloshim - 30 giorni	<i>Tempo:</i> dalla fine dello shiva fino a 30 giorni dal giorno della sepoltura.	Ritorno al lavoro, recita del Kaddish durante la preghiera nella sinagoga, niente intrattenimento, gli uomini non si radono.
<b>Fase quattro:</b> Shanah–11 mesi (per i genitori)	<i>Tempo:</i> dal giorno della sepoltura fino a 11 mesi.	Recita del Kaddish durante i servizi di preghiera nella sinagoga, alcune restrizioni di comportamento fino a un anno dopo, svelamento della lapide.
<b>Fase cinque:</b> Giorno della settimana	<i>Ora:</i> Anniversario del giorno della morte.	Recitare il Kaddish durante i servizi di preghiera nella sinagoga, accendere una candela commemorativa, fare la tzedakah
<b>Fase sei:</b> Yizkor	<i>Tempo:</i> Yom Kippur, Shemini Atzeret, ultimo giorno di Pasqua, secondo giorno di Shavuot.	Recitare speciali servizi commemorativi nella sinagoga, accendere una candela commemorativa e donare la tzedakah

### Fasi del lutto

#### **Congregazione Rodeph Sholom (conservatore)**

2713 Bayshore Boulevard, Tampa, FL 33629 | (813) 837-1911

## Cristiano – Protestante

### Preghiere per i momenti difficili

**Morte del bambino** – *“Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati”.* Matteo 5:4 NIV

*Preghiera* – “So che anche le persone intorno a me sono in lutto per mio figlio, Dio. E tuttavia il mio dolore è unico, perché il legame che ho condiviso con mio figlio era tutto mio. Grazie per aver capito quando nessun altro lo fa.”

**Morte del genitore** – *“Non vi lascerò orfani; verrò da voi”.* Giovanni 14:18 NIV

*Preghiera* – “Non ero preparato a quanto questo avrebbe fatto male, Gesù. Per favore, cammina con me in questo dolore. Lascia che questo dolore mi insegni ciò che Tu vorresti che imparassi.”

**Morte del coniuge** – *“Abbi pietà di me, Signore, perché sono in angoscia; i miei occhi si indeboliscono per il dolore, la mia anima e il mio corpo per il dolore.* Salmo 31:9 NIV

*Preghiera* – “Grazie, Signore, per la vita del mio coniuge. Sono così felice che Tu abbia portato questa persona nella mia vita. Senza questo partner, non sarei la persona che sono oggi. Per favore continua a benedirmi attraverso i ricordi che custodisco gelosamente del tempo trascorso insieme.”

### Chiese cristiane locali

#### **Chiesa di Crossover**

1235 E Fowler Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 971-8887

#### **Chiesa presbiteriana di Hyde Park**

1309 W Swann Ave, Tampa, FL 33606 | (813) 253-0069

#### **Chiesa metodista unita di Hyde Park**

Via Platt 500, Tampa, FL 33606 | (813) 253-5388

#### **Nuova chiesa battista missionaria del monte Sion**

2511 E Columbus Dr, Tampa, FL 33605 | (813) 248-8101

#### **Chiesa greco-ortodossa di San Giovanni Battista**

2418 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-8830

## indù

### Rituali di morte indù

Una varietà di rituali funebri indù e indiani onorano il defunto e supportano il processo di reincarnazione. La famiglia si riunisce per praticare vari rituali, come:

**Lavaggio:** Per lavare il corpo si utilizzano ingredienti speciali, come latte, miele, burro chiarificato e yogurt.

**essenziali :** la testa della persona può essere unta con oli essenziali: sandalo per gli uomini e curcuma per le donne.

**Vestizione:** i rituali funebri tradizionali indiani includono un semplice lenzuolo bianco per vestire la persona deceduta. Le pratiche più moderne consentono un abbigliamento contemporaneo ed elegante.

**Fiori e riso:** i partecipanti al funerale possono disporre una ghirlanda di fiori e palline di riso (note come *pinda*) attorno ai propri cari. Possono essere utilizzate anche foglie, come il basilico, per adornare il corpo.

**Lampada:** Alcune pratiche tradizionali prevedono di posizionare una lampada vicino alla testa del defunto.

**Acqua:** Spruzzare acqua sul corpo è simbolo di purificazione.<sup>12</sup>

### Templi indù locali

#### **Tempio indù Sanatan Tampa**

311 E Palm Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 221-4482

#### **Tempio indù della Florida**

5509 Lynn Road, Tampa, FL 33624 | (813) 962-6890

#### **Tempio Shree Mariamman Devi Inc.**

6311 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 494-2317

#### **Tempio Shree Raam**

7411 E Comanche Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 334-0443

---

<sup>12</sup> "Understanding Hindu Death Rituals and Customs." *End-of-Life and Funeral Planning Resources*, www.myfarewelling.com/article/hindu-funeral. Consultato il 3 gennaio 2024.

## Islam

### Saggezza e Scrittura sulla morte e il morire

"La fede nell'anima e nell'aldilà fornisce un contesto alla nostra esistenza attuale. Coloro che si concentrano solo su questa vita immediata perdono il quadro più ampio. In effetti, diventano incuranti del loro scopo nella vita. Dio ricorda all'umanità: "La vita di questo mondo è solo un divertimento e una distrazione; la vera vita è nell'Aldilà, se solo lo sapessero". (Corano 29:64)" - *Perché l'Islam: la vita dopo la morte (opuscolo)*

"I musulmani cercano la salvezza nell'aldilà vivendo una vita virtuosa e consapevole di Dio in questo mondo. La paura della responsabilità nell'aldilà, insieme alla speranza nella promessa della giustizia ultima di Dio, li motiva a orientare la loro vita presente attorno all'adorazione completa di Dio, il vero scopo dell'esistenza umana. In questo modo, si sforzano in questa vita temporanea per la Gioia eterna. [Ai giusti sarà detto], 'O anima rassicurata, torna al tuo Signore, compiaciuta e gradita [a Lui], ed entra tra i Miei [giusti] servi, ed entra nel Mio Paradiso' (Corano 89:27-30)" - *Perché l'Islam: la vita dopo la morte (opuscolo)*

"Quando una persona muore, tutte le sue azioni giungono alla fine, tranne 3, Sadaqah Jariyah, un bambino giusto che pregherà, conoscenza benefica... Possa Allah benedirci con la morte solo quando tutti i nostri peccati saranno perdonati e quando sarà soddisfatto di noi. Amen." - *Opuscolo sui servizi funebri Janaza della Islamic Society of Tampa Bay Area*

### Moschee locali

#### **Moschea di Alqassam**

5910 E 130th Ave, Tampa, FL 33617 | (813) 985-9433

#### **Società islamica di Tampa Bay**

7326 E Sligh Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 628-0007

#### **Moschea Al-Ansar**

4334 W Waters Ave, Tampa, FL 33614 | (727) 383-1715