



NORTH  
YORK  
GENERAL

# DA QUI IN POI

Guida per ricominciare a vivere dopo un  
lutto



# DA QUI IN POI

## Guida per riprendere a vivere dopo un lutto

### Indice dei Contenuti

Introduzione.....	3
Cose pratiche da fare.....	4
Capire il dolore del lutto.....	8
Quanto dura il dolore dopo un lutto.....	8
Reazioni normali ad un lutto.....	9
Segni e sintomi del dolore provocato da un lutto .....	15
Perché il dolore é diverso per ogni persona.....	16
Aiutare se stessi nei momenti di sofferenza.....	19
Il viaggio verso la “guarigione” .....	22
Ricorrenze e occasioni speciali.....	24
Riflessioni.....	25
Risorse : Imprese di pompe funebri.....	26
Gruppi di supporto.....	28
Carta dei diritti della persona in lutto .....	30

## IL DOLORE E' COME UN FIUME

Il mio dolore é come un fiume,  
Che devo lasciar scorrere,  
Ma sarò io stessa a decidere  
Dove arriveranno gli argini.

A giorni la corrente mi trascina  
Su onde di sensi di colpa e dolore,  
Ma ci sono sempre zone di acque tranquille  
Dove posso di nuovo riposare.

Mi infrango su rocce di rabbia  
Certo, la mia fede sembra venir meno,  
Ma ci sono altri nuotatori  
Che sanno di cosa ho bisogno

Ci sono mani amorevoli pronte a sorreggermi  
Quando le correnti diventano più forti,  
E' qualcuno pronto ad ascoltare  
Quando sembra che stia andando alla deriva

Il fiume del dolore é il processo  
Di distacco dal passato.  
Nuotando nei canali della speranza,  
Alla fine, raggiungerò la riva.

Cynthia G.Kelley  
TCF, Cincinnati, Ohio.

# INTRODUZIONE

Molte persone che hanno perso una persona cara, descrivono il loro dolore come un'esperienza penosa e solitaria. Nella maggior parte dei casi, non esiste perdita più grave di quella causata dalla morte della persona che ha, o ha dato, un senso alla propria vita. Mentre affrontate il dolore per la perdita del vostro caro, inizia un cammino personale, verso la comprensione profonda del significato di questa perdita, e del suo impatto sulla vostra vita.

L'esperienza del dolore per un lutto ci mette alla prova a diversi livelli; emotivo, spirituale, fisico e sociale. Ogni esperienza del lutto é unica, come la persona che la vive, e se il lutto é recente, la maggior parte delle reazioni sono normali. Affrontare questa esperienza può essere, al tempo stesso, difficile e spossante. E' qualcosa per cui possiamo non avere nessuna precedente esperienza o preparazione.

Questa guida é nata dal premuroso interesse a potervi dare un sostegno, e le informazioni utili, nel momento in cui vi troviate a vivere la dolorosa esperienza di un lutto.

Ci auguriamo che questo vi sia di aiuto mentre iniziate il processo che vi permetterà di sentire, esprimere, capire e accettare la vostra perdita.

Mentre da un lato questa guida può darvi delle risposte, dall'altro può lasciarvi con molti più interrogativi da esplorare. Vi invitiamo a cercare il sostegno necessario, parlando con i familiari, con gli amici, con la vostra guida spirituale, con il personale di questa struttura, o all'interno della vostra comunità, mentre cercate di comprendere come la vostra vita stia cambiando .

I nomi ed i numeri di telefono di risorse utili sono elencati alla fine di questo libretto: quando vi sentirete pronti, fatene uso. Nel porgervi le nostre più sincere condoglianze, vorremmo anche farvi sapere che avete tutta la nostra considerazione, mentre affrontate questo difficile momento. Non esitate a farci sapere se possiamo offrirvi ulteriore supporto.

## COSE PRATICHE DA FARE

In un momento come questo, quando vi sentite così disorganizzati e sopraffatti dal senso di vuoto per il lutto, vi potrebbe essere richiesto di prendere accordi o decidere di cose pratiche in tempi molto rapidi.

**Comunicare il decesso ad altre persone :** Il personale é disponibile ad aiutarvi a fare le telefonate che ritenete più urgenti; ad esempio, se volete contattare i familiari o gli amici più stretti o anche i vicini di casa. Su vostra richiesta, può essere informato anche il vostro parroco, oppure vi possiamo mettere in contatto con il cappellano del personale, o con l'assistente sociale.

**Conferma della morte:** Un medico vi confermerà che la persona a voi cara é deceduta e completerà un Certificato di morte. Questo certificato dovrà essere inviato alla ditta di pompe funebri che, a sua volta, rilascerà una Dichiarazione di Sepoltura.

**Donazione degli organi :** Donare gli organi é un atto di grande generosità, che magari il vostro caro ha già preso in considerazione, riempiendo l'apposito modulo con la patente di guida. Se così non fosse, questa é tra le cose che, in un momento così difficile, vi potrebbe essere chiesto di considerare. Se avete dei dubbi o delle preoccupazioni potete parlarne con il medico, con il personale o con il coordinatore dell'associazione "Trillium Gift of Life".

**Autopsia :** Vi potrebbe essere richiesto il consenso per un'autopsia nel caso in cui la causa della morte non sia chiara o per ulteriori ricerche mediche. In questi casi il consenso é volontario. Quando invece un'autopsia é richiesta per scopi legali, ad esempio nel caso di una morte improvvisa e inspiegabile, il Medico Legale ha l'autorità di legge per ordinarla. L'autopsia non interferirà con i vostri programmi, nel caso abbiate scelto di fare un funerale a bara aperta.

**Accordi per il funerale:** Chiamare la ditta di pompe funebri dovrebbe essere la prima cosa da fare. Forse preferite scegliere una ditta vicino casa oppure volete usarne una che vi è stata raccomandata da altri. Il direttore del funerale dovrebbe anche essere informato di riti e le usanze di tutte le religioni.

Le famiglie che hanno difficoltà economiche, possono ricevere assistenza per le spese funerarie tramite i Servizi Sociali.

*Una lista delle varie ditte di pompe funebri e dei cimiteri é inclusa in questa pubblicazione.*

**Oggetti personali :** Prima di lasciare l'ospedale, per cortesia, assicuratevi di aver raccolto tutti gli oggetti personali appartenenti alla persona cara e che volete conservare.

**Donazione di ausili medici :** Ci sono molte associazioni meritevoli, che raccolgono ausili medici e li ridistribuiscono , ad esempio:

- ✓ **The Lions Club:** occhiali da vista ai paesi del terzo mondo;
- ✓ **The Canadian Hearing Society:** apparecchi acustici ai bisognosi;
- ✓ **The Red Cross:** sedie a rotelle ed ogni altro ausilio, così come bende, siringhe ed ogni altro strumento medico purché sia sigillato.
- ✓ **Goodwill Industries; The Salvation Army; St. Vincent de Paul Society,** Centro di accoglienza per i senzatetto e per le vittime di abusi; **Children's Aid Societies.**

Se voleste donare qualcuno degli ausili elencati, vestiti o altre cose appartenenti alla persona deceduta, tenete presente ognuna delle associazioni citate sopra oppure un'altra organizzazione benefica.

## Termine del periodo di copertura / Diritto ai benefici

Un'altra delle cose di cui vi dovrete occupare, é la fine della copertura previdenziale da parte dei vari dipartimenti governativi. Potreste anche avere diritto a riscuotere dei rimborsi personali. Gli esempi sono elencati qui sotto:

	<b>Fine Copertura</b>	<b>Riscossione Rimborsi</b>
Canada Pension Plan	✓	✓
Department of Veteran Affairs/Last Fund	✓	✓
Guaranteed Income Supplement	✓	
OHIP/ o Assicurazione per spese mediche	✓	
Old Age Security	✓	
Public Trustee (nel caso non ci sia alcun familiare)	✓	
Social Assistance/ Family Benefits/Welfare	✓	
Unions, clubs or organizations	✓	✓
Workplace Safety & Insurance Board	✓	✓

Per ottenere I numeri telefonici di queste organizzazioni e servizi, rivolgetevi al personale, oppure consultate la lista alla fine di questo opuscolo.



# Lista

Elencati qui sotto ci sono i documenti che sarebbe meglio tenere in un'unica cartella. Vi saranno di aiuto per alcune delle pratiche che dovrete completare nelle prime settimane.

- OHIP/Health Card
- Group Medical Benefit Cards
- Certificati di nascita sia della persona deceduta che delle persone a suo carico
- Certificato di Matrimonio
- Certificato di Morte: copie dei certificati rilasciati dal direttore della ditta di pompe funebri
- Social Insurance Number (Numero della Previdenza Sociale)
- Copia dell'ultimo Testamento
- Polizze di Assicurazione sulla Vita
- Libretti di banca o di Istituti finanziari
- Carte di Credito
- Chiavi delle cassette di sicurezza
- Certificati Azionari, Buoni del Tesoro, documenti finanziari
- Ultime ricevute di pagamento del datore di lavoro
- Copie dei più recenti contratti stipulati
- Documentazione riguardante prestiti o mutui
- Contratti di acquisto e titoli sulla proprietà
- Certificato di proprietà dell'auto e Polizze Assicurative
- Dichiarazione dei redditi dei 2 anni precedenti
- Sottoscrizioni ad associazioni varie o tessere
- Dati dell'Avvocato ( il quale si occuperà della gestione della proprietà e del testamento)
- Pagamenti di casa (bollette, etc.)

# COMPRENDERE IL DOLORE

Il senso di dolore é la normale risposta ai lutti che si possono verificare nel corso della vita, cosí come é anche una componente naturale del ciclo vitale. Non é legato solo all'evento della morte, ma un processo, e richiede del tempo per essere superato. Potete immaginarlo come una sorta di viaggio in cui, nella prima parte, nonostante una certa resistenza, si va avanti, quasi in modo involontario; nella seconda parte, ci si sente come trasportati da una corrente imprevedibile, a volte perfino violenta; e diventa, alla fine, quasi un viaggio verso una nuova forma di vita ed un maggiore senso di controllo.

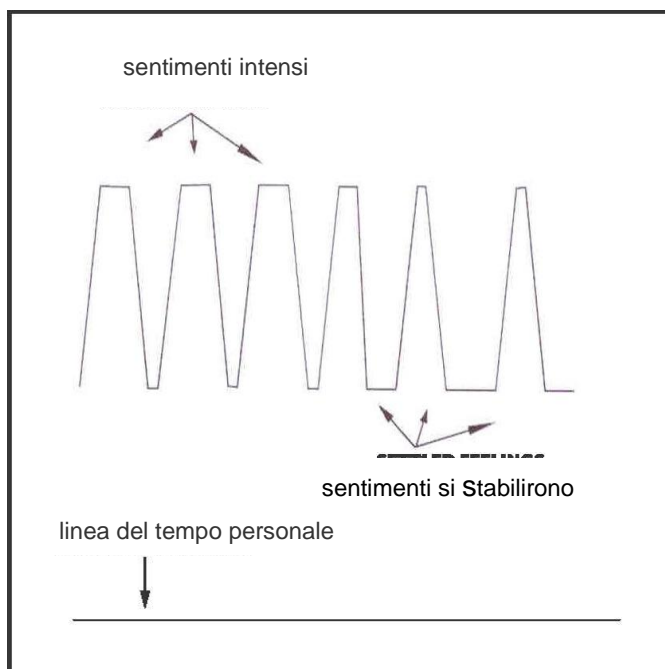
Il dolore é un'esperienza che varia da persona a persona, di sicuro, per voi, sar  pi  lungo o pi  breve, pi  o meno intenso, di quanto la maggioranza di persone che conoscete pensano che debba essere.

Anche se potete essere influenzati da un lutto per il resto della vostra vita, con il passare del tempo, dal dolore stesso si genera una sorta di "guarigione". Di certo, attraverso il dolore profondo causato dalla perdita di una persona cara, uscite cambiati. Potreste cambiare i vostri valori, oppure potreste vedere la vita con un'ottica diversa. Questo viaggio verso la "guarigione" é il tributo alla preziosit  della vita, e di coloro che abbiamo amato e perso.

## QUANTO DURA IL DOLORE

Questo processo di elaborazione del dolore, rappresentato come un viaggio, varia sia come intensit  che come durata. Non c'  un tempo prevedibile per quella che sar  la vostra esperienza personale del lutto, e non potete neanche forzare i tempi. A volte, per la fine del primo anno, il dolore si é attenuato e magari a distanza di due anni vi rendete conto di aver rimesso insieme alcuni dei pezzi della vostra vita. Datevi tutto il tempo di cui avete bisogno, per poter vivere il vostro senso di lutto, che siano sei mesi o un'anno, due o tre anni. Potreste vivere un senso di dolore profondo anche dopo molti anni. Con il passare del tempo, per , gli intervalli di tempo tra momenti di grande sofferenza e periodi pi  sereni si allungheranno, e questo vi aiuter  a sentirvi pi  sicuri. Cosí come, andando avanti, anche la durata di questi periodi di intenso dolore, sar  sempre pi  breve.

# REAZIONI NORMALI DOPO UN LUTTO



Quando si perde qualcuno con cui si sono condivisi i sogni o le proprie esperienze, ci si sente come se si fosse persa anche una parte importante del proprio passato, del presente e del futuro. E' un momento in cui sembra che la vita si sia frantumando. Proverete una gamma di sensazioni che non avete mai provato prima. Oppure potreste avere delle emozioni così intense, che potrebbero rendere ancora più difficile affrontare la situazione.

Sperimentare emozioni nuove o estremamente intense, per la prima volta, può crearvi una certa paura, come se vi trovaste "a navigare in acque sconosciute". Di seguito ci sono alcune delle risposte emotive che potrebbero darvi un'idea riguardo a quello che potete aspettarvi, e come vi potreste aiutare. Tra queste, potreste trovare quelle che si adattano meglio a voi, anche se possono presentarsi in ordine temporale diverso.

## **Shock** *“Non ci posso credere” “Mi sento stordito”*

Alcuni provano un senso di shock alla notizia della morte di una persona cara. Nel vostro caso potreste avere bisogno di alcuni minuti, giorni oppure settimane, prima di riuscire a percepire la perdita in modo concreto.

Incredulità e negazione sono reazioni tipicamente legate allo stato di shock e svolgono una importante funzione di autoprotezione. Quando sarete pronti, lo stato di shock si andrà attenuando. La vostra esperienza può essere paragonata ad un giro sulle “montagne russe” delle emozioni.

*A volte, può essere di aiuto, anche solo sapere cosa ci si può aspettare.*

## **Rabbia ed ostilità** *“Perché non l'hanno potuto curare?” “Perché proprio a me?”*

La rabbia é legata al senso di impotenza. Potreste essere arrabbiati con il personale medico, con altri membri della famiglia, con Dio, con gli amici, perfino con la persona morta per avervi lasciato! Potreste ritrovarvi a provare rabbia per situazioni che, in passato, non vi avrebbero mai irritato. Queste sensazioni potrebbero essere inaspettate e al tempo stesso, crearvi un certo disagio.

*A volte, esprimere queste sensazioni per iscritto, con disegni oppure parlandone, può aiutare a ridurre l'intensità.*

## **Sfogo Emotivo:** *“Non riesco a smettere di piangere.” “Sento come se avessi perso il controllo”*

Nel momento in cui, chi subisce un lutto, prova un senso di profondo dolore associato alla perdita, c'è una vasta gamma di emozioni che vengono espresse.

A volte la tensione può essere alleviata dal pianto, tuttavia, non vi dovrete sforzare di piangere se non é ciò che sentite di fare. L'espressione verbale delle sensazioni é solo una parte del normale processo di elaborazione del lutto, anche se può sembrare quasi impossibile da realizzare. Quelle sensazioni che non vengono neanche accennate, ma che sono presenti, potrebbero apparire più

tardi, sotto forma di disturbo fisico tipo mal di testa oppure mal di stomaco.

*Per dare voce alle vostre emozioni, trovate una persona che sa ascoltare, impegnatevi in qualche attività fisica, esprimete voi stessi attraverso l'arte oppure scrivendo un diario.*

**Tristezza** *“D’ora in poi, nella vita, non ci sarà più nessuna felicità” “Ridere é fuori posto.”*

Questo potrebbe essere uno dei momenti più tristi della vostra vita. Potreste sentirvi quasi sopraffatti dalle circostanze e impotenti. La tristezza é una sensazione del tutto personale, che vi spinge all’introspezione. Spesso lascia spazio ad altre sensazioni come la rabbia, l’ostilità, che invece si rivolgono agli altri, mentre cercate di dare un senso a ciò che vi é successo. Avete ragione. Nessuno ha mai provato ciò che avete provato voi. I ricordi della persona cara possono essere al tempo stesso gioiosi e tristi, nel tempo, però, la tristezza si attenuerà.

*Siate pazienti con voi stessi...la tristezza non é un segno di debolezza, al contrario, indica forza.*

**Solitudine** *“Senza lei, non posso andare avanti”*

Persone che hanno subito un lutto, spesso, si sentono isolate. Forse voi non avete mai provato, prima d’ora, questo senso di solitudine. Le serate, i fine settimana ed i momenti di quiete possono essere i più difficili, una volta che, gli amici ed i familiari, tornano alla loro vita quotidiana.

*Cercate quella persona che sentite più vicina e che vi può dare un sostegno, potrebbe trattarsi di un familiare, di un’amico oppure una guida spirituale, un gruppo terapeutico, dei colleghi di lavoro, il vostro medico oppure un supervisore. Prendete in considerazione l’idea di accettare le loro parole affettuose e l’offerta di farvi compagnia.*

**Senso di colpa** *“Se solo fossi stato lì..” “Avrei dovuto....”*

La persona in lutto spesso usa le espressioni: “avrei dovuto”, “avrei voluto”, “avrei potuto”. Anche l’espressione “se solo..” potrebbe

dominare i vostri pensieri. Possiamo prendercela con noi stessi per non aver fatto la cosa giusta, oppure non aver fatto abbastanza. Il senso di colpa, che spesso si presenta, in una situazione di lutto, può essere un tentativo di trovare qualcuno a cui attribuire situazioni e sentimenti rimasti irrisolti. A volte i sensi di colpa sono giustificati. Il più delle volte però, non lo sono. La maggior parte di noi cerca di fare del proprio meglio, tenuto conto anche dei nostri limiti umani.

*Cercate di riconoscere che, i sensi di colpa, sono legati ad un profondo senso di rammarico quando muore qualcuno con cui avete avuto un legame personale.*

## **Confusione** *“Non riesco a concentrarmi”*

Il dolore provocato da un lutto è una delle principali cause di stress. La vostra mente è bombardata da uno stormo di pensieri ed emozioni. Questo può causare in voi una certa confusione, perdita di memoria o difficoltà nella concentrazione e nel prendere decisioni. Può sembrare che stiate “perdendo la ragione” o “diventando pazzi”.

Questo stato di confusione è temporaneo. La vostra mente sta cercando di dare un senso a qualcosa che sembra non averne.

*Per sentirvi più “in controllo”, iniziate con il prendere decisioni per cose di minore importanza, ad esempio sul cibo oppure sui vestiti, per poi gradualmente procedere con cose più rilevanti.*

*Procedendo a piccoli passi potrete recuperare una certa fiducia in voi stessi, e da lì a poco, anche la capacità di pensare, concentrarvi e prendere decisioni, ritornerà.*

## **Isolamento** *“Perché dare fastidio agli altri? Nessuno può capire come mi sento.”*

La persona in lutto, ha la tendenza ad estraniarsi da situazioni sociali. I rapporti con gli altri creano disagio, a volte ci si sente respinti. Potreste voler evitare i contatti sociali sentendovi di peso, oppure nel tentativo di risparmiare agli altri il vostro dolore o amarezza. Potreste adattarvi allo stato di “persona in lutto”, rifiutando il nuovo ruolo di persona che riceve sostegno. Mantenere le distanze con gli altri potrebbe amplificare quelli che sono i vostri normali sentimenti di dolore.

*Prima o poi, riuscirete a trovare un giusto equilibrio tra il bisogno di un vostro spazio personale, per elaborare il lutto, e l'aiuto che vi può venire dagli altri. In questo dovete fidarvi di voi stessi e delle persone che vi circondano. Non pretendete troppo e troppo in fretta.*

## **Preoccupazione**    *“Non riesco a togliermelo dalla mente.”*

Nonostante gli sforzi di pensare ad altro, è difficile, per una persona in lutto, distogliere la mente dalla persona cara che è morta. Può addirittura diventare impossibile, per voi, pensare a qualunque altra cosa, soprattutto a causa dei ricordi che vi passano per la mente. Addirittura, a volte, a questi ricordi, segue una sensazione quasi di presenza fisica della persona cara.

Potreste pensare di dover tenere stretto il ricordo della persona, per il timore che, se non ci pensate, potreste dimenticarla.

*Cercate di darvi un tempo da dedicare al ricordo, così come un modo di ricordare; magari creando un libro di memorie legate al vostro caro, oppure incorniciando una foto particolare. Affrontate tutto con i vostri tempi, come sentite più conforme alle vostre esigenze.*

## **Depressione**    *“Non vale la pena vivere”    “Che senso ha?”*

Le persone in lutto provano spesso una profonda disperazione, un'inimmaginabile solitudine ed un senso di impotenza; non c'è più niente per cui valga la pena di vivere. La vostra vostra vita è cambiata in altre occasioni, ma questa volta sentite di non riuscire ad adeguarvi a questa nuova fase. Queste sensazioni sono ancora più intense se siete soli. O se avete una famiglia composta da poche persone, o se avete un sostegno esterno limitato.

La depressione non causa solo il senso di tristezza, ma provoca anche una serie di sensazioni e di reazioni fisiche che possono durare a lungo. Si potrebbe verificare un periodo prolungato di depressione, attacchi di panico, oppure un desiderio di fuggire via, o anche pensare al suicidio.

*Se state vivendo anche una di queste sensazioni, consultate uno specialista.*

**Smarrimento** *“Avevamo fatto dei progetti insieme” “ Non so come andare avanti da solo”*

La morte di qualcuno che amate può significare anche la fine dei vostri sogni, la perdita anche del vostro futuro, così come lo avevate immaginato. Potreste sentirvi completamente persi. Questa sensazione di smarrimento può causarvi una forte ansia, soprattutto per quello che sarà il vostro futuro.

*Parte del processo di elaborazione del lutto, è proprio il fatto di riacquistare il senso di se stessi ed uno scopo. Questo a volte capita senza quasi rendersene conto, altre volte richiede un'impegno consapevole.*

**Sollievo** *“Mi sento più leggero” “Avrebbe voluto che fosse andata così”*

Se la morte ha seguito un lungo periodo di malattia, potreste provare un senso di sollievo, ora che la sofferenza fisica è finita. Questo non significa mancanza d'amore verso la persona cara, e nemmeno che le sensazioni di tristezza, solitudine o il bisogno di piangere, siano minori.

*Provare un certo sollievo va bene. Potete trovare un buon equilibrio tra il senso di sollievo e, al tempo stesso, onorare la memoria della persona amata.*



# SEGNALI E SINTOMI DEL LUTTO

In aggiunta all'alternarsi di stati d'animo, ci sono anche numerose altre reazioni, sempre dovute al lutto, che si possono verificare sia all'inizio che molto più tardi, o addirittura quando pensate di aver ormai superato gli effetti del lutto. Vi elenchiamo le più comuni:

## **Reazioni Fisiche**

- spossatezza
- cambiamenti di appetito
- difficoltà a dormire
- facilità ad ammalarsi
- debolezza
- mal di testa
- mancanza di energie o iperattività
- aumento della percezione sensoriale
- cambiamento nella cura personale
- stordimento
- palpitazioni/difficoltà respiratorie

## **Reazioni Comportamentali**

- disorientamento riguardo a tempi e luoghi
- ricerca e desiderio eccessivo
- colpevolizzare gli altri
- apatia

## **Elaborazione del pensiero**

- mancanza di fiducia in se stessi
- fissazione su determinati eventi
- distacco dalla realtà circostante
- difficoltà di concentrazione
- aumento/diminuzione dell'attività onirica (sogni)

## **Valori Spirituali**

- confusione spirituale
- dubbi di natura spirituale
- crollo della fede
- perdita di speranza
- ricerca di uno scopo/significato
- sostegno nel potere divino/Dio

## **Sensazioni Associate**

- senso di vuoto
- disperazione
- impotenza
- amarezza
- eccitazione

# PERCHE' IL LUTTO E' DIVERSO PER OGNI INDIVIDUO

La vostra capacità di affrontare la morte di una persona cara dipende dal tipo di rapporto avuto con la persona, oltre che dall'esperienza personale. Il vostro grado di adattabilità é legato a diversi fattori e alla relazione che questi hanno tra loro. Alcuni di questi fattori sono:

- Storia personale di lutti precedenti
- Presenza di un sistema di supporto
- Risorse spirituali
- Adattabilità
- Aspettative legate a stereotipi culturali
- Causa della morte (naturale, accidentale, etc.)
- Personalità
- Età
- Carattere
- Cultura e valori religiosi

Una delle cose di cui vi siete resi conto, a questo punto, é che il periodo di lutto è caratterizzato da un intreccio di sentimenti , reazioni ed esperienze. Nonostante sia stato descritto in termini di fasi o compiti, è importante ricordare che non tutti vivono questa esperienza alla stesso modo. Anche le reazioni che si hanno, non si manifestano in modo così organizzato o prevedibile. Possono accadere separatamente, tutte allo stesso momento, per breve tempo, quotidianamente, in modo profondo o in modo ricorrente.

Speriamo vi sia di conforto conoscere quelle che posso essere le normali reazioni in presenza di un lutto, e che anche altre persone hanno vissuto e superato un'esperienza simile. Può aiutare anche il sapere che ci sono diversi modi per vivere il lutto, a seconda del contesto culturale e religioso, dell'età, delle aspettative sociali, dalla familiarità con il lutto o dal livello di comprensione.

*Mentre cercate di imparare a convivere con la perdita di una persona cara, prendetevi il tempo necessario per chiarire i vostri dubbi, se per caso vi sentite confusi; rispettate i modi diversi di esprimere il dolore per un lutto.*

Il lutto sarà vissuto in modo diverso anche in relazione al sesso (uomo/donna), all'età (bambino, adolescente o adulto). Una cosa è chiara, non esiste uno schema preciso per vivere il lutto, che è vissuto, come ogni relazione, da ogni individuo in modo diverso. Alcune differenze di base sono elencate qui sotto.

*Potete chiedere al personale per ulterior materiale da leggere. Potreste trovare altre informazioni anche presso la biblioteca locale, in libreria o presso l'impresa di pompe funebri.*

### **Uomini**

- Preferiscono usare gli incarichi da sbrigare per dare sfogo agli stati d'animo
- In genere vivono i propri sentimenti in isolamento
- Spesso cercano di comprendere il lutto ad un livello intellettuale

### **Donne**

- Gestiscono il lutto parlando dei propri sentimenti
- Si affidano a rapporti consolidati per condividere il dolore del lutto
- Ripetono e rivedono mentalmente la loro esperienza rinnovando le proprie emozioni

### **Adolescenti**

- Un lutto può interferire con la normale motivazione all'indipendenza
- Anche se i conflitti sono una componente normale dell'adolescenza, la morte di una persona cara può causare un senso di colpa esagerato, e di seguito un comportamento indisciplinato
- E' di aiuto il supporto di un adulto affidabile, così come il supporto dei coetanei.

### **Bambini**

- Hanno un diverso livello di comprensione della morte, a seconda della loro età
- E' positivo vedere come i genitori esprimono il loro dolore e le loro emozioni
- Hanno bisogno di una spiegazione, adeguata all'età, sulla morte ed i riti ad essa legati.
- Richiedono un maggiore supporto per mantenere il senso di sicurezza e stabilità.

L'esperienza del lutto può essere problematica, e in grado di sopraffare chiunque, a prescindere dall'età o dal sesso. La maggior parte di ciò che è descritto è da considerarsi normale, nel caso in cui, per lunghi periodi, vi sembra di provare dei sentimenti piuttosto intensi dovuti al lutto, oppure, al contrario, di non provare nessun tipo di emozione ma siete stressati, è possibile che il vostro percorso di elaborazione del lutto, non segua i tempi naturali che si riscontrano di solito. In questo caso rivolgetevi ad un professionista che può, insieme a voi, considerare dove e come, un maggiore sostegno, potrebbe esservi di aiuto. Forse, in questo caso, un primo ostacolo, è la vostra disponibilità ad ammettere che avete bisogno di aiuto. Chiedere aiuto, quando un periodo successivo al lutto diventa particolarmente difficile, non è un segno di debolezza, al contrario, è segno di coraggio e forza.

*Potete consultare la parte finale di questo opuscolo per trovare una lista dei servizi di supporto disponibili.*

## ***Come si è verificata la morte***

La vostra esperienza del lutto dipende molto da come sia avvenuta la morte della persona cara e da quale tipo di rapporto avevate con la stessa. Sicuramente la vostra esperienza sarà diversa se la morte è stata per cause naturali, oppure accidentali, improvvisa o dopo una breve o lunga malattia, se sia stata violenta o per complicazioni alla nascita.

## ***Comprendere i vostri rapporti***

Ogni rapporto interpersonale è ricco di pensieri e sensazioni riguardo la persona che era il vostro mondo. Il vostro lutto è influenzato da tutta una serie di relazioni anche sociali, con la persona deceduta. Che la persona cara fosse il vostro coniuge, oppure un parente, un fratello, una sorella, un figlio, un amico o un compagno, le vostre reazioni saranno diverse in base al tipo di sostegno che potrete avere, la dipendenza dalla persona morta e anche dai vari conflitti inclusi in quella relazione, comunque unica.

# AIUTARE VOI STESSI NEI MOMENTI DI DOLORE

Trovarsi in una situazione di profonda sofferenza per un lutto, può farvi sentire vulnerabili e indifesi. Quasi non si sa più come vivere, visto che la vita é cambiata in modo così drammatico. Per poter affrontare meglio il percorso che vi si presenta, potrebbe darvi forza il trovare delle situazioni su cui avete un certo controllo.

**Accettare l'aiuto** *“Non sapevo che tante persone avessero a cuore la mia situazione.”*

Questa può essere una cosa molto difficile da fare, perché é contraria a come ci si vuole vedere. Però, ammettere a voi stessi, con la famiglia o con i vostri amici, che avete bisogno di aiuto, può risparmiarvi parte del dolore e della solitudine.

L'aiuto vi può essere offerto in molti modi diversi. Permettete agli altri di condividere il vostro dolore, permettendo loro di aiutarvi in modo spirituale oppure pratico, ad esempio con la preparazione dei pasti oppure prendendosi cura dei bambini.

*Se non avete sostegno a sufficienza, mettevi questo come obiettivo da raggiungere: parlate con un familiare, oppure un amico della persona defunta, esprimendo le vostre sensazioni, ogni volta che ne sentite il bisogno. Anche il ripetere le stesse cose é una parte necessaria del processo di elaborazione del lutto.*

**I Consigli degli altri** *“I miei amici non sono d'accordo su cosa dovrei fare.”*

Gli amici o i familiari, spinti dalle migliori intenzioni, cercheranno di darvi dei consigli. Potrebbero dire delle cose quasi esprimendo giudizi, ma fate attenzione: i loro consigli sono ispirati dalle migliori intenzioni nei vostri riguardi, ma potrebbero non essere la cosa più giusta per voi, considerate i vostri bisogni ed il tempo di cui potreste aver bisogno, per adattarvi alla nuova situazione.

*Chiedete ai vostri familiari ed amici di avere pazienza con voi, visto che state attraversando un periodo di grande confusione. Permettete al vostro cuore di guidarvi.*

**Prendere Decisioni** *“Non riuscivo neanche a decidere cosa preparare per cena”*

A volte, durante un periodo di crisi o dopo un lutto, ci sentiamo tentati di prendere decisioni in modo affrettato. Sarebbe meglio rimandare decisioni finanziarie oppure quelle che potrebbero modificare in modo radicale la nostra vita, almeno fino a quando ci si sente più sereni, magari dopo aver ricevuto dei consigli attendibili.

Laddove é possibile, i cambiamenti di una certa rilevanza, tipo un trasloco, un cambiamento di lavoro, o una nuova relazione personale, dovrebbero essere rimandati , forse di 6, 12 o addirittura 24 mesi. Visto che anche il livello di adattabilità é ridotto, cercate di evitare ciò che può diventare estenuante, perfino un viaggio troppo lungo. Cercate anche, di evitare che qualcun'altro prenda decisioni per voi, ad esempio, mettere via gli indumenti della persona defunta.

Il rammarico per delle decisioni prese troppo in fretta potrebbe interferire con il processo di elaborazione del lutto.

*Prendetevi il tempo di cui avete bisogno, ma cercate di prendere le decisioni che vi riguardano, da soli.*

**Accettazione** *“Temevo che accettare la sua morte significasse dimenticarlo”*

Il tempo, da solo, non cura il dolore del lutto. Ci sono dei passi che dovrete fare, per accettare la realtà ed affrontarla. Accettare ciò che provate, anche le sensazioni meno piacevoli, vi aiuterà a conoscere meglio voi stessi, ed il significato profondo del vostro lutto . E' difficile accettare che non si ha nessun controllo sugli eventi che hanno portato alla perdita del vostro caro, così come, potreste non essere in grado di controllare il senso di profondo dolore per la perdita subita, tanto che in momenti del tutto inaspettati o indesiderati, potreste esserne sopraffatti.

*Il processo di elaborazione di un lutto richiede un certo impegno, da parte vostra. L'unico modo per superare un lutto è quello di viverlo.*

## **Prendervi cura di voi** *“Non ho tempo di occuparmi di me.”*

Soprattutto in un momento come questo, è importante mantenere tutto ciò che serve a conservare una buona salute. C'è una stretta connessione fra un'alto livello di stress, come in questo caso, quello sostenuto dopo la morte di una persona cara, e la capacità del nostro corpo a resistere alle malattie.

*Dovete cercare di fare tutto il possibile per mantervi in buona salute, sia dal punto di vista fisico, che psicologico e spirituale.*

## **Riposo**

- Cercate di riprendere le normali abitudini per dormire.
- Mantenete le stesse abitudini per il riposo, anche se non riuscite a dormire.
- Evitate di aumentare l'attività lavorativa.

## **Alimentazione**

- Cercate di mangiare poco quando potete.
- Se vi rimane difficile mangiare da soli, cambiate il posto dove mangiate
- Almeno ogni tanto, cercate di avere un pasto equilibrato.
- Tenete a portata di mano cibi sani che potete usare come spuntini

## **Esercizio Fisico**

- Cercate di mantenere le vostre abitudini .
- Scegliete un tipo di esercizio fisico semplice, una passeggiata, una corsa o uno sport a cui siete abituati.
- Non vi sforzate.

## **Scelte Salutari**

- Usate con cautela alcool e farmaci. Il dolore del lutto non si “cura” con i farmaci, che invece tendono a coprirlo, anzichè affrontarlo
- Alcool è un agente depressivo.
- Fate attenzione anche alla guida; poca concentrazione, o la distrazione possono costituire un pericolo per voi e per gli altri.

## **Permettevi delle concessioni**

- Non vi aspettate che tutto scorra come sempre.
- Riprendete vecchie attività o trovatene delle nuove che vi diano piacere
- Leggete, scrivete o fate altre cose che vi diano conforto.
- Occupatevi delle cose appartenenti alla persona cara deceduta solo quando vi sentite pronti.

## **Apritevi all'esterno**

- Permette agli altri di starvi vicino, parlate o ascoltate.
- Cercate un supporto anche dalla vostra guida spirituale
- Partecipate a riunioni di gruppi di supporto.
- Consultatevi con un professionista se non siete sicuri sul da fare
- Consultate un medico, se avete dei sintomi che vi preoccupano.

## **IL VIAGGIO VERSO LA “GUARIGIONE”**

Ad un certo punto, e solo voi, potrete sapere quando, inizierete a sentirvi diversamente, come se le cose fossero cambiate. Sarete pronti a guardare avanti e pensare al futuro. Questo “percorso”, verso un rinnovato modo di vivere, potrebbe includere:

### **Impegnarsi**    *“ Ora so il significato di vera amicizia.”*

Con il tempo, l'impegno personale, e molto supporto, la persona in lutto riprende a vivere. Potreste iniziare facendo le modifiche, dolorose ma necessarie, riprendendo vecchie amicizie o costruendone delle nuove. Potreste sviluppare nuove capacità e abitudini. Potreste perfino avere dei periodi di autentica felicità. Ritorna l'energia per svolgere le attività quotidiane ed è anche possibile che i ricordi della persona cara perduta non siano più così dolorosi.

Non significa che sarete come se niente fosse accaduto, però tornerà la fiducia in voi stessi e negli altri.



*Concedetevi la possibilità di apprezzare i lati positivi della vostra vita, in un lasso di tempo che deciderete voi stessi.*

## **Risoluzione** *“E’ ora di andare avanti.”*

Non c’è una fine formale al percorso di superamento di un lutto, visto che porterete comunque con voi, questa esperienza, anche quando riprenderete la vostra vita. Troverete, però, che, il conforto nei ricordi del passato, non vi impedirà di pensare al futuro. Aumenterà la capacità di adeguarsi e adattarsi alla nuova realtà.

Il fatto di aver vissuto profonde emozioni e di averle accettate, vi darà la possibilità di crescere in sensibilità e calore umano, oltre che in profondità, e anche di esplorare altri possibili rapporti.

A questo punto potreste:

- Voler risolvere situazioni sospese
- Chiedere perdono e perdonare
- Cercare una connessione spirituale
- Diventare più saggi
- Sentire di aver più compassione
- Essere più creativi

*Aspettatevi di provare, ancora una volta, una serie di sensazioni, che vi daranno un senso di “guarigione”.*

# ANNIVERSARI E RICORRENZE

Nell'anno successive alla morte di una persona cara, occasioni particolare, come ad esempio festività o compleanni, possono essere particolarmente dolorosi. Soprattutto l'anniversario del giorno della morte. Spesso anche i giorni che precedono queste date, sono pieni di ansia, per la persona in lutto, in quanto si cerca di immaginare quali reazioni o sensazioni si potrebbero avere. A volte pensare a queste occasioni in anticipo, può aiutarvi a mantenere il livello di energie che vi serviranno per superare questi momenti difficili:

- ✓ Fate solo quello che pensate di poter fare, delegate il resto
- ✓ Condividete i vostri sentimenti, sia buoni che negativi
- ✓ Ricordatevi che sia i familiari che i vostri amici, non possono sapere cosa avete in mente, quindi dite loro, apertamente, cosa provate
- ✓ Celebrate il ricordo della persona cara con qualcosa di speciale – una donazione fatta in sua memoria, oppure un'attività di volontariato, create una raccolta ricordi, incorniciate una foto particolare, oppure fate un brindisi in suo onore, durante la cena.
- ✓ Impegnatevi in attività spirituali che siano di sollievo.
- ✓ Stabilite un rituale che sia, per voi, significativo.
- ✓ Fate cambiamenti che siano più confacenti a voi, rispetto magari ad altre usanze più tradizionali
- ✓ Pensate che ogni anniversario o ricorrenza, é al tempo stesso, nuovo e diverso. Difficilmente saranno come quelle del passato, quindi, mantenete le stesse modalità di celebrazione, oppure cambiatele, a seconda di come sentite sia più consono a voi.

Anniversari o festività possono essere momenti particolarmente intensi ; felici, quando si ripensa alle occasioni vissute con la persona cara, e dolorosi, quando invece si ripensa al dolore profondo dello stadio iniziale del lutto . Si potrebbe rinnovare un certo senso di isolamento, di solitudine o addirittura di disperazione. La maggior parte delle persone che subiscono un lutto, riferiscono che quando quel "giorno speciale" arriva, non é poi così difficile. Se siete però particolarmente ansiosi, pianificare in anticipo ciò che volete fare, potrebbe farvi trascorrere quel giorno in modo più rilassato.

# RIFLESSIONE

La parola inglese *grief* deriva dal latino *gravare*, che significa “peso” o “gravare”, cioè appesantire. Indubbiamente, durante il lutto, ci portiamo dietro un peso, che quasi ci schiaccia, fino a ch  non riusciamo a raccogliere le forze, e , con il passare del tempo, questo senso di peso opprimente diminuisce, fino a permetterci di lasciarcelo alle spalle. Questo costituisce il processo di elaborazione del lutto.

Lentamente e gradualmente ricomincerete a ricostruire la vostra vita, anche se, a volte, sembra difficile o addirittura doloroso, pensare che questo possa accadere. Il ricordo rimane, cos  come l’affetto, per  diminuisce il dolore e la dipendenza dagli altri. Avrete subito numerosi cambiamenti, per  vi state muovendo verso il futuro, avendo trovato un modo per elaborare questa vostra esperienza del lutto, che forse solo voi potete comprendere, uscendone come dei sopravvissuti.

Persone che hanno subito la perdita di una persona cara, possono sentirsi incapaci di controllare le proprie emozioni. Il nostro obiettivo   stato quello di contenere le vostre sensazioni, aiutandovi a capire cosa potete aspettarvi, ora che, la persona a voi cara,   morta. In questa guida, il nostro scopo, era quello di farvi sapere che:

- E’ normale avere una vasta gamma di emozioni.
- Non siete soli.
- Avete a disposizione delle forme di sostegno che vi vi possono essere di aiuto in questo momento difficile.

Vi preghiamo di farci sapere se possiamo offrirvi ulteriore assistenza.

# RISORSE

## Imprese di Pompe Funebri

Humphrey Funeral Home 1403 Bayview Ave.  
.....(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels Toronto Chapel 1141 St. Clair Ave. W.  
..... (416) 654-7744

Willowdale Chapel 6191 Yonge St. ....(416) 223-6050

Scarborough Chapel 660 Kennedy Rd.  
.....(416) 266-4404

Kane Funeral Home 6150 Yonge St.  
..... (416) 221-1159

McDougall & Brown  
Scarborough Chapel 2900 Kingston Rd. ....(416) 267-4656

Eglinton Chapel 1812 Eglinton Ave. W. .... (416) 782-1197

Morley Bedford 159 Eglinton Ave. W.  
..... (416) 489-8733

Murray E. Newbigging 733 Mt. Pleasant Rd.  
.....(416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service  
2966A Eglinton Ave. E. ....(416) 226-2480

Ogden Funeral Home 4164 Sheppard Ave E. ....(416) 293-5211

The Simple Alternative 275 Lesmill Rd.  
.....(416) 512-1580

Trull Funeral Homes East Chapel 1111 Danforth Ave.  
.....(416) 465-4661

North Chapel 2704 Yonge St. ....(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home 8088 Yonge St. ....(905) 889-1734

Jewish Funeral Homes Benjamin's Park 2401 Steeles Ave W.  
..... (416) 663-9060

Hebrew Basic Burial 3429 Bathurst St. .... (416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel 350 Steeles Ave. ....(905) 881-6003

## **Numeri di telefono di Uffici Governativi**

### **Department of Veteran Affairs**

Toronto Sunnybrook District Office .....English 1-866-522-2122  
French 1-866-522-2022

Last Post Found ..... (416) 923-1608

## Risorse Umane del Canada

Per informazioni riguardanti il Programma per il reddito garantito, (Income Security Program), Pensione Canadese (Canada Pension Plan), Pensione di Anzianità (Old Age Pension) oppure il Supplemento al reddito (Guaranteed Income Supplement) chiamate i seguenti numeri disponibili al pubblico:

English ..... 1-800-277-9914

French ..... 1-800-277-9915

## OHIP

Etobicoke & North York ..... (905) 275-2730

**Notaio Pubblico** .....(416) 314-2800

## Assistenza Sociale

Ontario Works Program After-hours Emergency Services  
.....(416) 392-8600

Office closest to North York General Hospital 20 Lesmill Rd.  
.....(416) 392-2850

Ontario Disability Support Program .....(416) 325-5666  
Client Services (Ex Family Benefits)

Workplace Safety and Insurance Board .....(416) 344-1000  
(Ex Workers Compensation Board- WSIB)

## Agenzie di supporto in caso di lutto.

Elencati qui sotto, ci sono i nomi e numeri di telefono delle agenzie e organizzazioni che offrono sostegno sia ai singoli individui, che a famiglie o a gruppi. Nel caso non foste sicuri, di quali di queste, siano più adatte alla vostra situazione, parlatene con il vostro medico di famiglia, oppure chiamate direttamente per avere informazioni più specifiche.

Bayview Community Hospice .....(416) 385-8885

Benjamin Institute .....(416) 663-9060

Consulenza di gruppo e riferimenti professionali in caso di lutto per membri della comunità ebraica.

Bereaved Families of Ontario .....(416) 440-0290  
Supporto individuale per genitori in lutto; inoltre, gruppi di supporto per bambini, genitori e nonni dopo la morte di bambino..

The Centre for the Grief Journey .....(905) 624-8080  
Supporto individuale, per gruppi o famiglie

Chinese Family Life Services of Ontario .....(416) 979-8299  
Consulenza dopo un lutto

Circle of Care .....(416) 635-2860  
Consulenza specifica per anziani.

Rosar-Morrison Funeral Home .....(416) 924-1408

Humphrey Funeral Home- A.W.Miles Chapel.....(416) 485-6415  
Gruppi di autosostegno per adulti, referenze e biblioteca

Jerrett Funeral Homes ..... (416) 223-6050  
Consulenza Individuale e di controllo

Jewish Family and Child Service .....(416) 638-7800  
Supporto Individuale e di gruppo

Sister Rita DeLuca .....(416) 222-1101  
Gruppo di sostegno per vedove e vedovi – durata 8 settimane

## North York General Hospital

Adolescent Health Service..... (416) 756-6750  
(Servizi Sanitari per Adolescenti)

Mental Health Program ..... (416) 756-6642  
(Programma di Salute Mentale )

Spiritual & Religious Care ..... (416) 756-6311  
(Assistenza Religiosa e Spirituale)

Child and Adolescent Ambulatory Health Services ... (416) 632-8703  
(Servizi Ambulatoriali per Bambini ed Adolescenti)

North York Public Health Nurses .....(416) 338-7600  
Referenze per un sostegno in casa

Survivor Support Program .....(416) 595-1716  
Supporto individuale per lutto dovuto al suicidio

Taylor Place .....(416) 447-7244 ext. 541  
Gruppo di supporto per vedovi, incontri bisettimanale

Gruppo specializzato nel caso di decesso  
perinatale..... (905) 472-1807  
Gravidanza & Neonati Perdita Rete

## Siti Internet

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

Altre possibili risorse di supporto includono l'ospedale della vostra comunità, la vostra guida spirituale, il personale della scuola, oppure dell'asilo, dei vostri bambini, il personale medico.

## LA CARTA DEI DIRITTI DELLA PERSONA IN LUTTO

### 1. **Avete il diritto di vivere il vostro lutto in modo del tutto unico e personale.**

Nessun'altro individuo vivrà il lutto nello stesso modo in cui lo vivete voi. Quindi se chiedete aiuto a qualcuno non fatevi dire cosa dovete o non dovrete provare.

### 2. **Avete il diritto di parlare della vostra sofferenza.**

Parlare del vostro dolore vi aiuterà a stare meglio. Cercate il contatto con persone che vi lasciano esprimere liberamente la vostra sofferenza



3. **Avete il diritto di provare una moltitudine di sensazioni.**  
Confusione, disorientamento, paura, senso di colpa e sollievo, sono solo alcune delle sensazioni che potreste sentire, come parte del vostro percorso. Altri potrebbero dirvi che, per esempio, essere arrabbiati é sbagliato. Non prendete a cuore questi giudizi; trovate, invece, chi vi ascolta e accetta ciò che provate, senza riserve.
4. **Avete il diritto di essere pazienti con il vostro stato, in questo momento, condizionato da limitazioni, sia fisiche che emotive.** Il senso di tristezza e di “perdita” vi lascerà fisicamente esausti. Ascoltate ciò che vi dice il vostro corpo. Riposate quotidianamente, mangiate in modo equilibrato. Non lasciate che gli altri vi spingano a fare cose che non volete fare.
5. **Avete il diritto di avere degli “attacchi” di lutto.**  
A volte, del tutto inaspettatamente, potreste sentirvi sopraffatti da una profonda sofferenza. Questo potrebbe essere, per voi, causa di panico, ma in realtà, é un fenomeno molto comune. Trovate qualcuno che può capire, e che vi permetterà di parlarne.
6. **Avete il diritto di mantenere dei riti.** Il rito funebre, é molto di più che un modo per comunicare la morte di una persona. Serve anche a darvi il sostegno che viene da quelle persone che vi hanno a cuore. Ancora più importante, é che il rito funebre rappresenta per voi, uno dei tanti modi attraverso i quali, avete la possibilità di onorare la persona defunta. Se qualcun’altro vi dice che certi riti, come questo, sono inutili o strani, non dategli retta.
7. **Avete il diritto di vivere in pieno la vostra spiritualità.** Se la fede é una parte della vostra vita, esprimetela nei modi che ritenete più opportuni. Circondatevi di persone che comprendono la vostra fede e sostengono i vostri valori. Sentitevi liberi di provare rabbia nei confronti di Dio, cercate qualcuno con cui parlare, che non giudicherà i vostri sentimenti, dovuti alla sensazione di dolore e abbandono che state vivendo.

8. **Avete il diritto di cercare un qualche significato alla morte del vostro caro.** Vi potreste ritrovare a chiedervi “Perché lui o lei é morta?, Perché così? Perché proprio adesso?” Alcune delle vostre domande possono avere una risposta, altre no. Evitate di considerare le classiche risposte che alcuni danno in questi casi, tipo “E’ stato il volere di Dio”, oppure “Pensa a ciò per cui dovrete essere grato”, queste risposte certo non aiutano e non dovete accettarle.
9. **Avete il diritto di conservare gelosamente i vostri ricordi.** I ricordi sono uno dei legami migliori che ci rimane, quando muore una persona che si ama. Non dimenticherete mai. Anziché cercare di ignorare i vostri ricordi, frequentate quelle persone con cui potete condividerli.
10. **Avete il diritto di progredire nel vostro dolore e superarlo.** Una serena accettazione del vostro dolore non accadrà mai in tempi brevi. Ricordate che il superamento del lutto é un processo, non un evento. Siate pazienti e comprensivi con voi stessi, evitate quelle compagnie che sono insofferenti e impazienti nei vostri riguardi. Né voi, nè chi vi é vicino, deve mai dimenticare che la morte di una persona cara, cambia la vostra vita per sempre.

Tratto da : Alan Wolfelt, Ph.D., How to Reach Out for Help When You Are Grieving, (1993).

**North York General Hospital  
General Site**

4001 Leslie Street Toronto, ON M2K 1E1 416-756-6311

**[www.nygh.on.ca](http://www.nygh.on.ca)**