

TIPS MAI TÁNG

TN 14/03/2025

Những gì nên chuẩn bị và biết trước.

Những hướng dẫn từ nhà thương và borger.dk khi người thân mất.....	1
Tòa án về di chúc (Skifteret)	2
Liên hệ với người tổ chức tang lễ (bedemand)	4
Kinh tế	5
Linh tinh.....	6
Nếu mang tro cốt về Vietnam.....	10
Trẻ mãi không già	11

Những hướng dẫn từ nhà thương và borger.dk khi người thân mất

1) De sidste døgn; Nên làm gì?

http://ipaper.ipapercms.dk/RegionSyddanmark/OUH/Alle_afdelinger___Tvaergaaende_materiale/123014/

Vejledning og praktiske råd ved dødsfald - Region Syddanmark.

http://ipaper.ipapercms.dk/RegionSyddanmark/OUH/Alle_afdelinger___Tvaergaaende_materiale/122249/

Hướng dẫn: Khi cuộc sống kết thúc (GODT, nên đọc ít lần)

<https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/doedsfald--hospice-og-behandlingstestamente/guide--naar-livet-slutter>

Hay là muốn xem liền (không có câu hỏi):

<https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/doedsfald--hospice-og-behandlingstestamente/guide--naar-livet-slutter?mode=guide&skipAllQuestions=true>



- 2) a) Sau khi bác sĩ sát nhận người nhà mất, chỉ 1,2 ngày hồ sơ bệnh nhân (patientjournal; app minsundhed) sẽ bị "xóa" (khóa) chỉ còn lại những tin không quan trọng như blodprøver. Nếu muốn giữ tin cũ nên vào sớm để copy nó.
- b) Cũng chỉ sau ít ngày tài khoản, mitid..của người mất bị khóa và **tên người mất** sẽ đổi thành "Boet efter XXX" trong hệ thống computer nhà nước. Ví dụ "Boet efter Nguyen van Long".

Từ "di sản" (**boet**) dùng để chỉ bất động sản, tức là tổng tài sản (tài sản và nợ phải trả) mà người đã khuất để lại. Ai thừa kế cái gì, thanh toán các hóa đơn hoặc khoản nợ và phân chia tài sản thừa kế cho những người thừa kế. Xem thêm phần "[Skifteret](#)"

Tòa án về di chúc (Skifteret)

Tòa án di chúc là một bộ phận của tòa án quận địa phương. Tòa án di chúc xử lý các vụ việc liên quan đến bất động sản, tái cấu trúc nợ, phá sản, phân chia tài sản chung và nhiều vấn đề khác.

- 1) **Skifteretten**: Sau khi liên lạc bedeman (làm việc 24/7; họ sẽ giúp mình liên lạc các hệ thống nhà nước). Tòa án về di chúc (Skifteret) sẽ liên lạc với gia đình qua e-Boks. In ra và khi khai xong, giao giấy tờ tại **Skifterettens reception, Albanigade 30, 1. sal.**

Đọc kỹ điều dưới đây:

Ai sẽ nhận được thông báo từ tòa án?

Tòa án thừa kế tại nơi người quá cố sinh sống sẽ tự động được thông báo về cái chết. Sau đó, tòa án sẽ **viết thư cho người được nêu tên là người liên lạc về yêu cầu chôn cất** nhằm mục đích sắp xếp một cuộc họp để thảo luận về tài sản.

Ai là người quản lý di sản (boet)?

Trong trường hợp chứng thực di chúc (boudlæg), toàn bộ tài sản sẽ được trao cho người thân (**Boudlægsmodtager**) hoặc người sắp xếp tang lễ (**Boets kontaktperson**). Nó cũng có thể là một tổ chức hoặc một thành phố. Người nhận di sản chỉ có trách nhiệm trả chi phí tang lễ và dọn dẹp nhà cửa cho người đã khuất.


NB: Có 5 cách khác nhau để xử lý một di sản (boet); boudlæg, ægtefælleudlæg/suppleringsarv, uskiftet bo, privat skifte, offentligt skifte med bobestyrerbo. Thường là **boudlæg** khi di sản không quá 52.000 DKK. (2025), sau khi trừ các chi phí.

<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/penge-og-pension/arv-og-testamente/efter-et-doedsfald/5-skifteformer-saadan-behandles-doedsbo>

Hồ sơ mất khoảng 2 đến 4 tuần để được xem xét, sau đó mới nhận được tờ giấy 'skifteretsattest'. Với giấy chứng nhận này, mình có thể:

- Làm **"tillæg til lejekontrakten"** tại boligforening nếu người ở lại không là chủ của căn hộ
NB: cái này cũng có thể dùng để xin boligtilskud
- Mở hoặc quản lý tài khoản
- Tiếp nhận hoặc sang tên tài sản thừa kế
- Thực hiện việc bán tài sản di sản nếu cần thiết
- Đăng ký lại quyền sở hữu tài sản
- Giải quyết các khoản nợ và nghĩa vụ tài chính
- Chia di sản cho các thừa kế theo thỏa thuận hoặc theo luật

Giấy **skifteretsattest** xem như thế này: chú ý câu văn **"ER UDLAGT TIL"**, đó là người thừa kế.

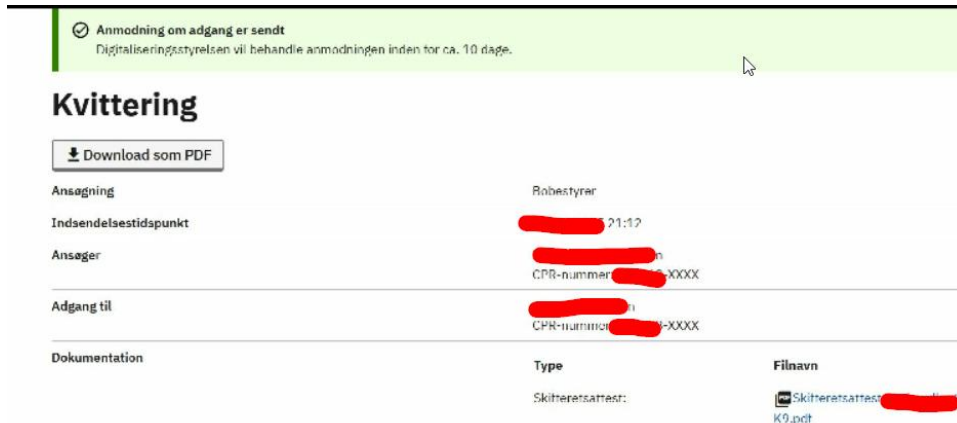
RETTEEN I ODENSE			
		Sagsnr. SKS 1 [REDACTED]	
		[REDACTED] marts 2025	
Skifteretsattest om boudlæg			
Det attesteres, at boet efter			
Navn [REDACTED]			
Adresse [REDACTED]			
Cpr nummer [REDACTED]		Død den [REDACTED]	
den [REDACTED] 03-2025 er udlagt til			
Navn [REDACTED]			
Det udlagte bo omfatter følgende aktiver:			
Inbo, smykker m.v. til salgsværdi på auktion		[REDACTED]	
Begravelseshjælp		[REDACTED]	
Værdipapirer		[REDACTED]	
Bankkonti (reg.nr. og konto nr.):		[REDACTED]	
Indsat på afdødes bankkonti efter dødsdag (udfyldes af skifteretten):		[REDACTED]	
Boligtilskud "Forventet overskud"		[REDACTED]	
Andet		[REDACTED]	
Boskud af ægtefælles bodel		[REDACTED]	
[REDACTED]			
[REDACTED] kontorfuldmægtig			

2) Nếu muốn đọc hộp thư Digital Post của người đã khuất.

Søge adgang khi mình nhận được tờ giấy skifteretsattest tại đây:

<https://dafolo.dk/blog/2022/11/hvad-sker-der-med-digital-post-naar-borgeren-doer.aspx>

<https://rettighedsportal.digitalpost.dk/udpeget-adgang/anmod/bobestyrer>



3) Nếu có Danskebank; liên hệ với họ (sau khi nhận được giấy skifteretsattest) để xem và khóa tài khoản.

<https://danskebank.dk/bobehandling>

[Når en af dine kære dør](#)

4) d

Liên hệ với người tổ chức tang lễ (bedemand)

1) Gọi bedemand

Chú ý: khi gọi bedemand để đặt mai tang họ sẽ hỏi personnummer của người đặt, người đó được gọi là **Boudlægsmodtager** (vợ/chồng của người mất) hay là **Boets kontaktperson**, nếu là con hay là người giúp.

<https://bedrebegravelse.dk/> 78 76 49 73 (god service) ; 4,6* pã Trustpilot

NB: trang này ở Sjælland, họ sẽ samarbejder với <https://www.begravelsedanmark.dk/bedemand-odense/> 78 76 46 49 (Heden 6, Odense C, ngay trước Kirkegårdskapellet) nếu người thân mất ở nhà thương Odense OUH. Mình có thể thử liên hệ trực tiếp "Heden 6", có thể giá tốt hơn??

NB2: **Kinh nghiệm**: Họ giúp rất tốt, nhưng khi mình có câu hỏi "khó", thì họ chậm chạp hay là làm lơ, không trả lời mail. Chắc tốt nhất tới "Heden 6" hay là chỗ Begravelseforretning gần nhà nói chuyện trực tiếp với bedemand, có thể dễ hơn.

Service, hòm, xe... : khoảng 12.500kr (incl moms) . Hãy vào trang web, họ có mục "Beregn Pris".

Thieu (krematoriet; ngay kế bên nhà thờ Kirkegårdskapellet): 4.200kr

Odense có 2 kapeller:

Odense Universitetshospital Kapel thì gratis (chắc nhỏ quá nên không có hình trên net)

Hoặc là:

Kirkegårdskapellet i Odense mướn 1.910kr/30min pả noget bestemt tidspunkt (tidsinterval; se linken).
Bedemanden sẽ giúp mình xem khi nào Kirkegårdskapellet có thời gian trống.
Nb: mặc dù họ đề 1910kr/30min, nhưng khi nhận được girokort (và hỏi họ), 2 tiếng chỉ tốn khoảng 4000kr!!
Ja, thông tin trên web hơi rối.

<https://www.odense.dk/borger/sundhed-og-sygdom/doesfald/begravelse-og-bisaettelse/priser/leje-af-kirkegaardskapellet/tider-og-takster>

Có chỗ đậu xe cho khoảng 15 xe bên trong khu nhà thờ.



Nb: có vài dịch vụ cho mai táng là “momsfrit”, xem thêm chương phần [kinh tế](#).

- 2) Khi nào có cốt (urnen)?
Khoảng 2-3 tuần, bedemanden sẽ báo cho mình biết. Số liên lạc, Assistenskirkegården 65512793 (văn phòng nằm tay trái ngay kế bên cửa vào chỗ làm Lễ ở Kirkegårdskapel). Mình có thể aftale đến lấy cốt trong vòng nhiều tuần (sau 49 ngày).
- 3) **Mình có thể mang bình đựng tro cốt về nhà được không?**
Việc nhận được bình đựng tro cốt rồi mang về nhà và đặt trên lò sưởi là hành vi vi phạm pháp luật. Mặc dù mình có thể được cung cấp bình đựng tro cốt từ lò hỏa táng khi muốn rải tro cốt xuống biển hoặc đặt trên đất tư nhân, nhưng mình không được phép giữ bình đựng tro cốt ở nhà. Về nguyên tắc, mình phải đi thẳng từ lò hỏa táng để rải tro cốt (tuy thế họ nói mình được mang tro cốt về nhà vài ngày nếu mình đã có dự định đi rải cốt)
<https://samvirke.dk/artikler/hvad-maa-jeg-goere-med-urnen-med-en-afdoed>
- 4) **Giấy chứng tử (dødsattest) lấy từ dịch vụ tang lễ (bedemand).**
- 5) Sd

Kinh tế

- 1) Økonomi ved en bisættelse og begravelse
<https://www.begravelsedanmark.dk/oekonomi-ved-en-begravelse-bisaettelse/>
- 2) ATP Livsforsikringen: khi người chồng ra đi trước 70 tuổi, người vợ sẽ được 40.000 tới 50.000kr trước thuế. Con dưới 21 tuổi cũng sẽ được 50.000kr trước thuế.

<https://www.atp.dk/dokument/95-knap-en-halv-million-ugifte-risikerer-gaa-glip-af-50000-kr-ved-doedsfald>

- 3) Efterlevelsespension (lương hưu trợ cấp cho người sống sót): nếu cả 2 vợ chồng đã về hưu sống **chung** nhà, người ở lại sẽ nhận được lương hưu của người đã mất thêm 3 tháng từ "Udbetaling Danmark".

<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/f/folkepension-og-foertidspension/faelles-bestemmelser-for-folkepension-og-foertidspension/pension-ved-doedsfald>

- 4) ~~<https://www.pensionsinfo.dk>~~

- 5) Khi đặt gói begravelse, họ sẽ có mục "giúp mình xin trợ cấp" (begravelseshjælp) sau khi mình nhận được giấy skifteretsattest. Xin trợ cấp sau khi có skifteretsattest, max 12.950 kr. (2025)

Kinh nghiệm về begravelseshjælp: nên tự làm, để tránh khỏi tình trạng chậm trễ khi bedemand không báo chi tiết những gì "Udbetaling danmark" cần (ví dụ về tài sản của người xin giúp). Nếu họ xin cho mình, mình chỉ được ca.1050kr, nếu mình xin mình có thể được nhiều hơn tùy theo tài sản.

Hvis det af denne skifteretsattest fremgår, at boets samlede formue er **under** 33.450 kr. - målt på dødsdato, kan en forhøjet begravelseshjælp ansøges.

Er der en efterlevende ægtefælle er formuegrænsen 54.300 kr. - og der skal også medsendes et "formueskema" for dokumentation (se vedhæftede fil) for definerings af eventuelle særeje/andre værdier hos den efterlevende ægtefælle, som skifteretten ikke har behandlet/kunne se.

<https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/doedsfald--hospice-og-behandlingstestamente/Begravelseshjaelp>

Kontakt begravelseshjælp:

<https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/doedsfald--hospice-og-behandlingstestamente/Begravelseshjaelp/kontakt-begravelseshjaelp>

- 6) Ddsd

Linh tinh

- 1) Kinh & Nhạc nhẹ nhàng trên giường bệnh.

<https://www.youtube.com/watch?v=VghPpXqz494>

https://www.youtube.com/watch?v=VZ_6nbQTWlY

- 2) In hình cúng từ Føtex hoặc Elgiganten Cewe fotostation (max 15x20cm), lấy liền, đẹp và dễ dùng. Nếu muốn in lớn (20x30cm; 90kr) phải đi tiệm foto lớn (premium fotostation) ở Dalum Center hay là Klick ở Rosengårdcentret.

<https://foto.foetex.dk/ekspresfotos/cewe-ekspresfotos.html>



<https://foto.elgiganten.dk/ekspresfotos/cewe-ekspresfotos.html>

Ekspresfotos		cewe	
Print og tog med			
Foto 10x15 cm (kundeforret)	5,49	Foto 15x20 cm	9,95
Foto 15x15 cm	9,99	Foto kort 10x15 cm	8,99
Foto 13x18 cm med kant (papirmål 15x20)	39,-	Fotostriper 5x15 cm	14,99
Foto 15x20 cm	39,-	Foto med design 10x15 cm	5,99

Alt skal betales ved kassen - medbring bon

Kundeservice: 78 79 78 09

- 3) Bông: nói chung xem hình trên net thì đẹp, nhưng khi có được bông, thì hơi thất vọng (có cái khác hẳn trong hình). Vì thế lấy một tấm hình trên net, vô một tiệm bông thường (tiệm lớn Bloomit Hjallesvej giá chát) đặt chắc cũng sẽ ok.

linhsblomster@gmail.com ; Linh Nguyen +45 29718286, Vissenbjerg (cái băng ghi chữ 150kr; 200kr tại Bloomit).




<https://www.facebook.com/LinhsBlomster>

https://bedrebegravelse.dk/produkter-priser/blomster-til-begravelse/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAoJC-BhCSARIsAPhdfSh1xi9tQYJT9KJ2gOm8SjvN8B4mJ5jT4f1gp52ZtwxCLUqXp7Atn4gaAiD2EALw_wcB#baaredekoration

<https://www.bloomit.dk/begravelse/baarebuketter/lysende-og-varm-baarebuket/>



- 4) Ẩm thực: Chú ý lấy hóa đơn (mua tư nhân văn nghệ thì không có) nếu sau này xin begravelseshjælp. Không cần thiết, họ không hỏi giấy hóa đơn khi xin begravelseshjælp.

<p>Bánh mì Hòa, Vietnam Street Food, centrum: 53622326</p>	
<p>Bánh bao cô Hiếu, Odense NØ, 718228xx</p>	
<p>Bánh bao Cẩm, Lærkeparken, Åsumvej, 312051xx</p>	

- 5) Askespredning: båden i Kerterminde (sẽ được cốt sau 2-4 tuần).

<https://www.romsoe.dk/>

4350kr (momsfri) for 17 passagerer, 1 tiếng. Sejl langsomt ud 2-3 km, hold stille i 10-15 minutter, og sejl derefter tilbage.

500kr helligdagstillæg

Skipper Bo Andersen, +45 23436304

Fiskerihavnen, Søndre Havnekaj 3, 5300 Kerteminde



Munkebo:

<https://www.dui.dk/munkebo/sejllas-med-kristine/>

Svendborg:

<https://www.skonnerten-meta.dk/> (2t; 7.500kr)

<https://sejlmedaron.dk/>

Luật về rải cốt:

Chỉ được phép rải tro xuống biển khơi. Điều này có nghĩa là tro cốt của người đã khuất không được rải trong rừng, ở bãi biển hoặc xuống hồ. Tro phải được rải cách bờ biển ít nhất 200 mét và do đó hoạt động này phải được thực hiện trên thuyền. Không được phép rải tro xuống hồ.

NB: mình không được phép giữ bình đựng tro cốt ở nhà!

6) Sss

Nếu mang tro cốt về Vietnam

Mr. Gemini và Mr. Mistral (AI):

Để mang tro cốt từ Đan Mạch về Việt Nam, bạn cần thực hiện 2 nhóm việc chính sau:

1. Giấy tờ pháp lý (Làm tại Đan Mạch)

Bạn cần đến **Đại sứ quán Việt Nam tại Đan Mạch** để xin **Giấy phép nhập cảnh tro cốt**. Hồ sơ gồm:

- **Giấy chứng tử (dødsattest;** bedemand sẽ đưa) và **Giấy chứng nhận hỏa táng (Kremationsattest;** hỏi chỗ thiêu) do Đan Mạch cấp).
- **Giấy kiểm dịch y tế** (hỏi bác sĩ gia đình; xác nhận tro cốt không lây nhiễm).
- **Đơn xin đưa tro cốt về nước** (theo mẫu của Đại sứ quán).
- **Hộ chiếu** của người quá cố và của bạn (người mang về).
- **Giấy xác nhận tiếp nhận** của chính quyền địa phương hoặc nghĩa trang tại Việt Nam.

2. Vận chuyển và Vé máy bay

- **Thông báo cho hãng bay:** Bạn phải báo trước với hãng hàng không khi đặt vé.
- **Cách mang theo:** Nên mang dưới dạng **hành lý xách tay** để đảm bảo an toàn.
- **Đóng gói:** Tro cốt để trong hũ kín, đặt trong hộp chắc chắn. Ưu tiên hũ bằng gỗ hoặc gốm để máy quét an ninh X-quang có thể kiểm tra dễ dàng.
- **Lưu ý:** Luôn mang theo bản gốc các giấy phép nêu trên để xuất trình tại sân bay.

VietnamAirlines:

<https://www.vietnamairlines.com/dk/vi/help-desk/common-topics/additional-services-and-special-services>

Tòa đại sứ Vietnam:

<https://vnembassy-copenhagen.mofa.gov.vn/>

Address: Bernstorffsvej 30C, 2900 Hellerup, Denmark.

1. Giờ tiếp khách trực tiếp:

- **Thứ Hai:** 10:00 – 12:30
- **Thứ Ba:** 09:30 – 12:30
- **Thứ Năm:** 14:00 – 16:00

2. Liên hệ hỗ trợ:

- **Điện thoại Lãnh sự:** +45 39 18 39 32 (Trực máy từ 10:00 – 12:00 và 14:00 – 15:30 các ngày làm việc).
- **Hotline Bảo hộ công dân Việt Nam:** +45 71 57 91 28.

Email: <https://vnembassy-copenhagen.mofa.gov.vn/lien-he>

Trẻ mãi không già

https://www.ted.com/talks/melissa_j_moore_how_mrna_medicine_will_change_the_world

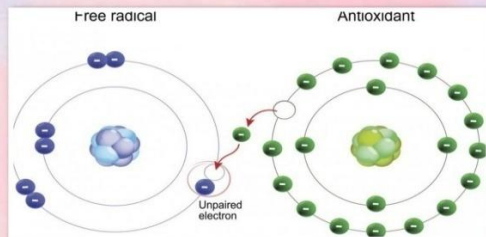
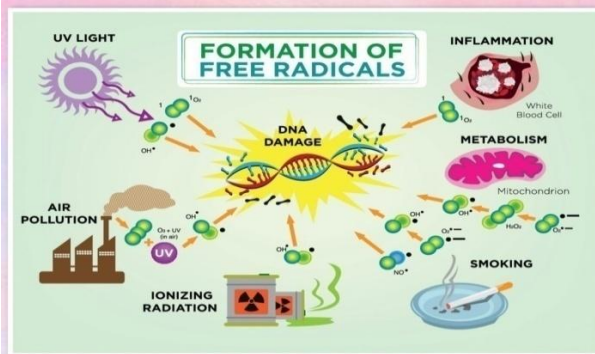
Cơ thể ta là một nhà máy tự bào chế thuốc vĩ đại. Nếu ăn uống đầy đủ gà cá thịt, sữa, chuối, dâu, bông cải xanh, cà chua... cộng thêm vận động đều, việc làm tốt và một cuộc sống không tiêu cực thì cuộc đời ta sẽ hoàn hảo.

CHIẾC GIƯỜNG ĐẮT TIỀN NHẤT LÀ GIƯỜNG BỆNH. CUỘC ĐỜI RẼ NHẤT LÀ CUỘC ĐỜI TỰ TRỊ.

Chất "chống oxy hóa" (Antioxidants) trong cơ thể là các phân tử (molecules) chống lại các phân tử xấu (free radicals) trong cơ thể. Các phân tử xấu là những hợp chất có thể gây hại nếu nồng độ của chúng tăng quá cao trong cơ thể. Chúng có liên quan đến nhiều bệnh, bao gồm tiểu đường, bệnh tim và ung thư.

Cơ thể có hệ thống phòng thủ dùng chất "chống oxy hóa" để kiểm soát các phân tử xấu.

Một số thực phẩm chứa nhiều chất chống oxy hóa (antioxidants) bao gồm: cây lúa mạch, quả mâm xôi, dưa, quả lựu, dưa hấu, cà chua, cà rốt, cà phê, hạt cacao, và các loại quả berry như việt quất và dâu tây.



<https://chezmoi.dk/dau/viem?v=2222> (đọc để hiểu thêm về oxy hóa)

<https://justpaste.it/clmjia> (dansk)