

نهاية الحياة

تتناول هذه المعلومات ما يحدث قرب نهاية الحياة وكيفية التخطيط لذلك.

ربما تجد بعض هذه المعلومات مزعجة عند قراءتها، وستحتاج إلى أن تطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية أن يقرأها أيضاً، حتى يتسنى لكما مناقشة المعلومات معاً.

إذا كانت لديك أي أسئلة عن هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى الطبيب أو الممرض المسؤول عن حالتك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00** طوال أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة الثامنة مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. عندما تتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بلغتك على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتناول نشرة المعلومات هذه المواضيع التالية:

- معرفة أنك اقتربت من نهاية الحياة
- التخطيط المسبق
- الرعاية التي تتلقاها في نهاية الحياة
- اختيار مكان الوفاة
- الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة
- الأيام القليلة الأخيرة من الحياة
- تقديم الرعاية للشخص في نهاية الحياة
- بعد الوفاة
- بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف يمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات بلغتك
- المراجع والشكر

معرفة أنك اقتربت من نهاية الحياة

الشعور الذي يمكن أن يراودك

من المحتمل أن تراودك الكثير من المشاعر عندما تكتشف أنك ربما اقتربت من نهاية حياتك. فقد تشعر بالضيق وعدم التأكد من كيفية التغلب على مشاعرك، وربما تشعر بالخدر والقلق بشأن ما سيحدث في المستقبل.

يمكن أن يساعدك التحدث عن حالتك في التخفيف من حدة هذه المشاعر. فقد تجد أنه من المفيد التحدث عن أفكارك والمشاعر التي تراودك مع شخص تثق به، يمكن أن يكون هذا الشخص أحد الأصدقاء المقربين أو شريك الحياة أو فردًا من العائلة. وقد تجد أنه من الأسهل التحدث إلى أحد أخصائيي الرعاية الصحية. يمكن أن يساعدك الطبيب الممارس العام أو الممرض المتخصص أو فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك في المستشفى. يمكنك أيضًا التحدث إلى أحد متخصصي دعم مرضى السرطان لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين.

العلاقات مع الأشخاص المقربين منك

في بعض الأحيان، يمكن أن تؤثر الإصابة بمرض عضال على علاقاتك. فقد يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة التي يجب أن يقولوها لك، أو قد يتجنبون الحديث عن مرضك. بينما قد يعبر أشخاص آخرون عن تقاولهم بشكل مفرط.

إذا كان لديك شريك حياة، فيمكن أن يحاول كل منكما حماية الآخر. تحدثا مع أحدهما الآخر عن حالتك والمشاعر التي تراودك إذا كان ذلك في الإمكان، إذ يمكن أن يساعدك الحديث الصريح والصادق في التغلب على مشاعر الحزن والقلق وعدم اليقين.

يعتمد ما تقرر إخبار الأطفال به على أعمارهم ومدى فهمهم. ومن الأفضل في أغلب الأحيان أن تتحدث معهم بصدق، وأن تحاول إخبارهم بالمعلومات التي يمكنهم استيعابها.

يمكن لمختصّي دعم مرضى السرطان لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) تقديم المشورة والدعم لعائلتك وأصدقائك. يمكنك الاتصال بهم على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

الدعم الروحي أو الديني أو الرعوي

قد يصبح بعض الأشخاص أكثر وعياً بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية قرب نهاية حياتهم. قد تجد أنه من المفيد التحدث إلى أحد الأصدقاء المقربين أو أحد أفراد العائلة، أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية. يمكنك أيضًا التحدث إلى أحد القساوسة أو الشيوخ أو رجال الدين، حتى لو لم تكن متدينًا، عادةً ما يكونون مستمعين جيدين ومعتادين على دعم الأشخاص الذين يعانون من الحزن أو الضيق.

قد تُفضّل التحدث إلى شخص بخلاف رجال الدين. مؤسسة Humanists UK (www.humanists.uk) لديها متطوعين يمكنهم تقديم الدعم الرعوي غير الديني.

التخطيط المسبق

يمكن أن يساعد التخطيط المسبق الأشخاص الآخرين في معرفة الطريقة التي ترغب في اتباعها للاعتناء بك، فهذا يعني أنه من المرجح أن تحصل على الرعاية التي تريدها. يتضمن التخطيط المسبق ما يلي:

رغباتك فيما يتعلق بحصولك على الرعاية

ربما يتعيّن عليك التفكير في كيفية ومكان حصولك على الرعاية، ومن الأفضل كتابة رغباتك والأمور المهمة بالنسبة لك.

اتخاذ القرار بشأن أي علاجات لا ترغب في الحصول عليها

يمكنك أن تحدّد أي علاجات لا ترغب في الحصول عليها في المستقبل. يُسمى هذا الإجراء "القرار المسبق برفض العلاج" في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية ويُسمى "التوجيه المسبق" في اسكتلندا. من الأفضل كتابة هذه الأمور، ولن تُستخدم إلا إذا لم تتمكن من اتخاذ القرار أو إبلاغ الآخرين به بنفسك.

تحديد الطرف الذي يمكنه اتخاذ القرارات نيابةً عنك

يمكنك اختيار أحد الأشخاص لاتخاذ القرارات نيابةً عنك إذا أصبحت غير قادر على اتخاذها بنفسك، وهذا يُسمى منح الشخص وكالة قانونية. يمكن أن تكون الوكالة التي تمنحها له طويلة أو قصيرة الأجل. قوانين الوكالة القانونية مختلفة في إنجلترا وويلز واسكتلندا وأيرلندا الشمالية.

كتابة الوصية

الوصية عبارة عن وثيقة قانونية تتضمن تعليمات عن الأشخاص الذين ترغب في منحهم أموالك وممتلكاتك بعد وفاتك، وهذا يعني أنه سيتم الاعتراف بأحبائك وأصدقائك بالطريقة التي تريدها.

من الأفضل عادةً أن تستعين بمحامٍ عند كتابة وصيتك، والمحامي هو خبير قانوني متمرس لديه الخبرة الكافية لمساعدة الأشخاص على كتابة وصاياهم. سيحرص المحامي على أن يدرك الجميع الأمور التي ترغب في حدوثها.

التخطيط لجنازتك

ربما يتعين عليك التخطيط لجنازتك، ويمكنك التفكير فيما إذا كنت تريد أيًا مما يلي:

- دفن الجثمان أو حرقه.
- ترانيم أو حُطْب أو صلوات محدّدة.
- اتباع عادات أو طقوس معيّنة.
- تكفين الجثمان أو إلباسه بطريقة معيّنة.

يمكنك التحدث مع أفراد عائلتك أو أصدقائك بشأن هذه الخطة، فقد تكون لديهم أيضًا أفكار من شأنها مساعدتهم في توديعك.

الرعاية التي تتلقاها في نهاية الحياة

يمكن لأخصائيي الرعاية الصحية المختلفين مساعدتك عندما تقترب من نهاية حياتك:

الطبيب الممارس العام المتابع لحالتك

أثناء تواجدك في المنزل، يكون الطبيب الممارس العام المتابع لحالتك مسؤولاً عن رعايتك، حيث يمكنه القيام بما يلي:

- وصف أي أدوية تحتاج إليها.
- الترتيب للحصول على المساعدة من الأخصائيين الآخرين.
- التحدث معك عما يمكن أن يحدث إذا تدهورت حالتك الصحية.

المرضى

هناك ممرضون مختلفون يمكنهم زيارتك في المنزل.

غالبًا ما يعمل ممرضو المنطقة مع ممرضو الرعاية التلطيفية للمساعدة في دعمك أنت والقائمين على رعايتك، حيث يمكنهم القيام بما يلي:

- تغيير الضمادات وإعطائك الأدوية.
- تقديم النصيحة.
- توضيح كيفية الاعتناء بك لمقدمي الرعاية المسؤولين عنك.
- الترتيب لتوفير أحد مقدمي الرعاية الاجتماعية أو مساعدي الرعاية الصحية.
- الترتيب لتوفير المعينات العملية، مثل المراتب التي تعمل على تخفيف الضغط أو كراسي الحمام المتنقلة.

يقدم ممرضو الرعاية التلطيفية الرعاية للأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم، حيث يمكنهم المساعدة في التخفيف من حدة الألم والأعراض الأخرى. ويمكنهم تقديم الدعم العاطفي لك ولأفراد عائلتك أو أصدقائك أو شريك حياتك. يتوفر في بعض مناطق البلد ممرضو مؤسسة Marie Curie الذين يتولون تقديم الرعاية المنزلية للأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم. يمكن أن يخبرك الطبيب الممارس العام أو ممرض المنطقة المسؤول عن حالتك ما إذا كان ممرضو مؤسسة Marie Curie متوفرين في منطقتك.

يمكن لأخصائيي الرعاية الصحية الآخرين، مثل أخصائي العلاج الوظيفي أو أخصائي العلاج الطبيعي، مساعدتك أيضاً. قد تتمكن دائرة الخدمات الاجتماعية من مساعدتك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في بعض الأمور مثل الرعاية الشخصية والتنظيف والطهو.

اختيار مكان الوفاة

يُفضل بعض الأشخاص الاحتضار في المنزل، وقد يُفضل البعض الآخر التواجد في دار لرعاية المحتضرين أو دار لرعاية المسنين أو مستشفى.

تقدم دور رعاية المحتضرين الرعاية للأشخاص الذين يعانون من مرض عضال وربما يقتربون من نهاية حياتهم. ويتوفر لديهم أطباء وممرضون متخصصون في الرعاية التلطيفية وجميعهم يتمتعون بالخبرة اللازمة للسيطرة على الأعراض مثل الألم، كما أنهم يقدمون الدعم العاطفي. يذهب بعض الأشخاص إلى دار رعاية المحتضرين لفترة قصيرة للحصول على المساعدة في الحد من الأعراض، بينما يقرر البعض الآخر الموت في دار رعاية المحتضرين.

قد تُفضل تلقي الرعاية في دار رعاية ترميضية أو دار مسنين سكنية، إذا كنت بحاجة إلى الرعاية لعدة أشهر، بينما يُفضل بعض الأشخاص الإقامة في المستشفى.

أينما كنت تتواجد، يمكنك الحصول على المساعدة من فريق الرعاية التلطيفية. هذا الفريق عبارة عن مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية الذين يهتمون ويدعمون الأشخاص الذين يعانون من مرض عضال. تتوفر فرق للرعاية التلطيفية في دور رعاية المحتضرين وفي المجتمع المحلي وفي المستشفيات.

الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة

قد تمر بتغيرات عاطفية وجسدية خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة.

التغيرات العاطفية

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة، بما في ذلك القلق أو الغضب أو الحزن، في الأسابيع القليلة الأخيرة من حياتك. قد يساعدك التحدث إلى أفراد عائلتك أو أحد أفراد فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك، بينما يُفضّل بعض الأشخاص التحدث إلى شخص لا يعرفونه، مثل أحد أخصائيي الإرشاد النفسي.

التعب

من الطبيعي أن تنخفض طاقتك، فقد تحتاج إلى المساعدة للقيام بالأمور التي تؤديها بنفسك عادةً، وقد تجد أنك بحاجة إلى المزيد من الراحة.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- وقرّ طاقتك للقيام بالأنشطة التي تثير اهتمامك والتي تستمتع بها.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء مساعدتك في القيام ببعض المهام مثل الطهو والتنظيف.
- إذا كنت تشعر بالتعب عند تناول الطعام، فحاول تناول كميات أقل من الطعام والحدّ من عدد مرات الأكل.

اضطرابات النوم

قد تجد صعوبة في النوم، وربما يعود السبب في ذلك إلى شعورك بالقلق أو معاناتك من أعراض تزعجك. كما أن بعض الأدوية قد يكون لها تأثير منبّه. أخبر الطبيب أو الممرض المتابع لحالتك إذا كنت لا تنام جيدًا. قد تساعد الأقرص المنومة بعض الأشخاص على النوم.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- حاول تخفيف الإضاءة والحدّ من الضوضاء.
- إذا كانت مرتبتك غير مريحة، فاطلب من الممرض المتابع لحالتك النصيحة بشأن الحصول على مرتبة مريحة أكثر.
- تناول مشروبًا ساخنًا قبل الذهاب إلى الفراش وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الكحولية.
- تجنب استخدام الأجهزة لمدة ساعة على الأقل قبل الذهاب إلى الفراش.
- مارس تمارين التنفّس والاسترخاء البسيطة.

الألم

يقلق الكثير من الأشخاص حيال المعاناة من الألم عند الاقتراب من نهاية حياتهم. إذا كنت تعاني من الألم، فمن المهم أن تخبر فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك، إذ يمكنهم التأكد من حصولك على الجرعة المناسبة من المسكّنات للسيطرة على الألم.

اتبع دائمًا تعليمات الطبيب أو الممرض المتابع لحالتك بشأن موعد تناول مسكّنات الألم.

قد تتناول مسكّنات الألم في شكل أقراص أو شراب أو رُقّع لاصقة على الجلد. إذا كنت تجد صعوبة في البلع أو تُصاب بالغثيان، فقد تتناولها في شكل حقنة تحت الجلد أو من خلال مضخة صغيرة.

قد تُصاب بآثار جانبية نتيجة لتناول المسكّنات. يمكن أن تسبّب مسكّنات الألم القوية النعاس والغثيان والإمساك، وعادةً ما تتحسن أعراض النعاس والغثيان بعد بضعة أيام. إذا كنت تتناول مسكّنًا قويًا، فقد تحتاج إلى تناول دواء يُسمى المُلّين لمساعدتك في التغلّب على الإمساك. يحدث الإمساك عندما تجد صعوبة في إخراج الفضلات أو عندما تعاني من ألم أثناء التبرز، وقد لا تذهب إلى الحمام بنفس المعدل المعتاد.

فقدان الوزن وفقدان الشهية

من الطبيعي ألا تشعر بالجوع بالنفس المعدل الطبيعي مع اقتراب نهاية حياتك. وربما تفقد الوزن حتى لو كنت تأكل جيدًا، وقد يكون هذا أمرًا مزعجًا.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- تناول الوجبات الخفيفة أو الوجبات الصغيرة بمعدل أكبر. لا تتناول إلا الكمية التي تكفي بها معدتك.
- إذا كانت رائحة الطهو تزعجك، فاطلب من شخص آخر طهو طعامك إذا كان ذلك ممكنًا.
- حاول تناول الأطعمة سهلة الهضم.

لا يحتاج جسمك إلى الكثير من الطعام قرب نهاية الحياة.

الشعور بالغثيان أو الإصابة بالغثيان

قد تشعر بالغثيان أو قد تُصاب بالغثيان (القيء)، يمكن للطبيب أو الممرض المتابع لحالتك أن يعطيك الأدوية المضادة للغثيان (مضادات القيء) للمساعدة في الحد من هذه الأعراض. ويمكن إعطاؤها في شكل أقراص أو شراب. إذا كنت تجد صعوبة في ابتلاع الأدوية، فيمكنك تناولها بطريقة مختلفة.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك

- تناول الأدوية المضادة للغثيان بانتظام.
- تناول الأطعمة الدافئة أو الباردة، حيث لا تتبعث منها رائحة قوية مثل الأطعمة الساخنة.
- تناول الأطعمة الجافة.
- يمكن أن يكون الزنجبيل مفيدًا - جرّب تناول الزنجبيل المتبلور أو شاي الزنجبيل أو بيرة الزنجبيل أو بسكويت الزنجبيل.
- تناول كميات قليلة من الطعام وقُلّ من عدد مرات الأكل.
- اطلب من شخص آخر إعداد الطعام لك إذا كان ذلك ممكنًا.

الإمساك

قد تصاب بالإمساك نتيجة لعدم الحركة وعدم تناول الطعام والشراب بالقدر الكافي. من المهم أن تخبر الطبيب أو الممرض المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من هذه المشكلة.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- تناول الأدوية المُلينة على النحو الذي يخبرك به الطبيب أو الممرض المتابع لحالتك.
- تناول السوائل قدر المستطاع.
- حاول تناول بعض الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضراوات أو الأرز البني أو الخبز البني أو المعكرونة البنية.
- قم ببعض التمارين الخفيفة مثل المشي إذا أمكنك ذلك.

الشعور بضيق في التنفس

أخبر الطبيب أو الممرض المتابع لحالتك في أقرب وقت ممكن إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو إذا أصبحت تشعر بصعوبة في التنفس أكثر من المعتاد على نحو مفاجئ. قد تساعد بعض الأمور المختلفة في التغلب على ذلك الأمر اعتمادًا على العامل المسبب لضيق التنفس.

يمكن أن يكون ضيق التنفس مخيفًا للغاية وقد يتسبب في شعورك بالقلق. يمكن للممرض المتابع لحالتك أو أحد أخصائيي العلاج الطبيعي تعليمك طرقًا للاسترخاء للحد من شعورك بالقلق وضيق التنفس.

قد يصف لك الطبيب المتابع لحالتك أدوية للمساعدة في التغلب على هذا العرض، كما يمكنه أن يصف لك استخدام قناع الأكسجين.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- حاول الجلوس بجانب نافذة مفتوحة.
- استخدم مروحة كهربائية أو محمولة لتعمل على تدفق الهواء على وجهك.
- يمكن للممرض المتابع لحالتك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يوضح لك ولمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك أفضل الأوضاع للجلوس أو الوقوف للمساعدة في التنفس.
- اجلس عند القيام بأعمال مثل الاغتسال وارتداء الملابس.
- حاول استخدام جهاز محمول للتحدث إلى أي شخص متواجد في غرفة أخرى.

صعوبة الحركة

قد تجد صعوبة تدريجية في الحركة، وإذا لم تتحرك كثيرًا، فقد يُصاب جلدك بالتقرحات. من المهم أن تتغير وضعك بانتظام إذا استطعت. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فيمكن للممرض المتابع لحالتك أن يوضح لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك كيفية تحريكك بأمان حتى تشعر بالراحة.

مشاكل الفم

من المهم الاعتناء بفمك، حيث يمكن أن يحول ذلك دون حدوث بعض المشاكل مثل جفاف الفم أو التهابه أو التقرحات أو العدوى. أخبر الممرض أو الطبيب المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من أي مشاكل في الفم.

فيما يلي الأمور التي يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لك:

- اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. استخدم فرشاة أسنان ناعمة مخصصة للأطفال إذا كان فمك متقرحًا.
- إذا كنت تضع طاقم أسنان، فنظفه على النحو المعتاد.
- استخدم أي غسول للفم تم وصفه لك.
- إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فحاول ارتشاف الماء - يجد بعض الأشخاص ماء التونيك مفيدًا. يمكنك أيضًا أن تحاول مصّ المصاصات المثلجة أو مكعبات الثلج، أو مضغ العلكة-الخالية من السكر.

الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

تختلف الأمور التي تحدث في الأيام القليلة الأخيرة من الحياة باختلاف الأشخاص. وقد يكون من الصعب معرفة ما سيحدث بالضبط، أو مدى سرعة تغيير الأمور. عادةً ستصاب بالضعف وستتخفف طاقتك ببطء.

من المحتمل أن:

- تجد صعوبة في الحركة.
 - تحتاج إلى قضاء معظم اليوم أو اليوم بأكمله في الفراش.
 - تفقد الرغبة في تناول الطعام والشراب.
 - تنام كثيرًا وتشعر بالنعاس عندما تكون مستيقظًا.
 - تشعر بأنك مرتبك أو مشوش، وغير متأكد مما إذا كان ما يحدث من حولك مجرد حلم أم واقع.
 - تحلم بأشخاص غير متواجدين أو عرفتهم في الماضي.
 - تفقد الاهتمام بالبيئة المحيطة والأشخاص من حولك.
- هذه كلها أشياء طبيعية يمكن أن تحدث عندما تقترب من نهاية حياتك.

اقتراب الوفاة

على الرغم من أن الموت عملية طبيعية، إلا أنه من الطبيعي أن تقلق بشأن ما سيحدث. فقد تشعر بالقلق أو الخوف، أو قد تشعر بالهدوء والسكينة.

في المعتاد، تغطّي في نوم عميق حيث تكون فاقداً للوعي، حيث لا يمكنك الاستيقاظ، ولكن قد يظل بإمكانك سماع الأشخاص المحيطين بك وإدراك وجودهم.

عادةً ما تكون اللحظات الأخيرة من الحياة هادئة جداً. فقد يتباطأ تنفّسك ويزداد عدم انتظامه بشكل تدريجي، مع حدوث فترات توقف طويلة جداً بين كل نفس، وفي النهاية ستتوقف عن التنفّس تمامًا.

تقديم الرعاية للشخص في نهاية الحياة

هذه المعلومات مكتوبة لأقاربك أو مقدّمي الرعاية الذين يعتنون بك، ومن المفضّل أن تقوموا بقراءتها معاً.

توضّح هذه المعلومات المزيد من التفاصيل عن رعاية الشخص في الأيام القليلة الأخيرة من حياته وما يحدث بعد وفاته.

قد تشعر بالقلق بشأن الاعتناء به في المنزل، ومع ذلك، يمكن أن تكون تجربة مجزية، كما يمكن أن تقربك أكثر من الشخص الذي يحتضر.

الاعتناء بنفسك

يمكن أن تكون الرعاية صعبة، سواءً من الناحية الجسدية أو العاطفية. إذا كنت تعتني بشريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك لبعض الوقت، فقد تبدأ في الشعور بالتعب الشديد.

من المهم أن تحصل على الدعم وأن تعتني بنفسك أيضاً. تحدث إلى ممرض المنطقة أو الطبيب الممارس العام إذا كنت تجد صعوبة في القيام بمهام الرعاية، حيث يمكنهما تقديم دعم إضافي، أو يمكنهما تقديم المشورة بشأن المكان الذي يمكن أن يوفر الرعاية لهذا الشخص العزيز عليك.

الرعاية خلال الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

بينما يقترب أحد أفراد عائلتك أو شريك حياتك أو أحد أصدقائك من نهاية حياته، فمن المحتمل ألا يرغب في تناول أي طعام أو شراب. يمكنك مواصلة ترطيب فمه وشفثيه لمساعدته على الشعور بالراحة.

إذا كان الشخص الذي تقوم على رعايته يعاني من الأسي أو إذا ظهرت عليه أعراض جديدة أو مؤلمة، فأخبر أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية. احرص على الاحتفاظ بأرقام هواتف الجهات التالية:

- الطبيب الممارس العام.
 - ممرض المنطقة.
 - الممرض المتخصص أو الممرض المختص بالرعاية التلطيفية.
 - دائرة الخدمات خارج ساعات العمل (للتواصل معها في المساء والليل وعطلات نهاية الأسبوع).
- احتفظ بالأرقام في مكان آمن، وتأكد من أنك تعرف الطرف الذي تتصل أولاً.

التغيّرات في التنفّس

قد يعاني الشخص الذي تقوم على رعايته من أعراض مختلفة مثل الألم أو تغيّرات في التنفّس. في بعض الأحيان يمكن أن يصبح التنفّس صاخباً أو غير منتظم. يمكن لأحد الأطباء أو الممرضين إعطاء الأدوية اللازمة للتخلّص من ذلك.

التململ

بعض الأشخاص يصبحون متململين، وقد يبدو مضطربين أو مرتبكين، ويحدث ذلك نتيجة لأسباب مختلفة. يمكن للطبيب أو الممرض المتخصص علاج سبب التملل أو إعطاء الأدوية لمساعدة الشخص على الاسترخاء.

تغيرات حركة الأمعاء والمثانة

قد يفقد الشخص السيطرة على حركة الأمعاء والمثانة. الأمعاء عبارة عن أنبوب طويل داخل جسمك يساعدك على هضم الطعام. المثانة هي العضو المسؤول في جسمك عن تخزين البول حتى تذهب إلى الحمام لقضاء حاجتك (التبول). هذا شعور طبيعي. يمكن لأحد ممرضي المنطقة تقديم معينات للمساعدة في التغلب على هذا الأمر، ويشمل ذلك ما يلي:

- وسادات الفراش ذات الاستعمال الواحد.
- حفاظات يمكن وضعها داخل الملابس الداخلية أو ارتدائها بدلاً منها.
- أنبوب (قسطرة) يوضع في المثانة وبصرف البول في كيس. القسطرة عبارة عن أنبوب بلاستيكي رفيع يمكن إدخاله في المثانة حتى تتمكن من التبول دون الذهاب إلى الحمام.
- غمد بولي يوضع فوق القضيب مثل الواقي الذكري - حيث يقوم بجمع البول وتصريفه في كيس.

في بعض الأحيان لا يستطيع الشخص التبول، ويمكن أن يعاني من ألم شديد في البطن، وقد تبدو بطنه صلبة ومنتفخة. إذا حدث ذلك، فتواصل مع الطبيب أو الممرض المتابع لحالته على الفور واطلب منه الحضور على وجه السرعة، حيث يمكنه وضع قسطرة في المثانة لتصريف البول وتخفيف الألم. إذا كانت لديك أي مخاوف، فاتصل بالطبيب الممارس العام أو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالة الشخص للحصول على المشورة.

رعاية الشخص المحتضر

يمكنك المساعدة في الحفاظ على راحة أحد أفراد عائلتك أو شريك حياتك أو أحد أصدقائك عند احتضاره. حتى إذا لم يتمكن من الرد، فقد يظل قادرًا على سماعك ومعرفة أنك متواجد بجانبه.

أخبره بما تفعله، خاصة إذا كنت تعطيه أدوية أو تحركه. قد يتعين عليك تحريكه بانتظام للحفاظ على راحته.

في الساعات القليلة الأخيرة، قد تكون يدا الشخص وقدماه وبشرته باردة جدًا وأحيانًا رطبة، وقد يتغير لون بشرته وتبدو زرقاء أو رمادية أو شاحبة أكثر. من المحتمل أن يتغير نمط تنفّسه، في بعض الأحيان قد تكون هناك فترات أطول بين الأنفاس، وفي أحيانٍ أخرى، قد يكون تنفّسه أسرع.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون اللحظات الأخيرة من الحياة هادئة للغاية، وقد يتباطأ تنفّس الشخص ويزداد عدم انتظامه، مع حدوث فترات توقف طويلة جدًا بين الأنفاس، وفي النهاية سيتوقف عن التنفّس تمامًا. قد يكون من الصعب أحيانًا معرفة اللحظة الدقيقة للوفاة. وغالبًا ما يسترخي جسم الشخص تمامًا، وقد يبدو هادئًا جدًا. ستدرك الأمر عندما يلفظ الشخص أنفاسه الأخيرة.

بعد الوفاة

إذا توفي أحد أفراد عائلتك أو شريك حياتك أو أحد أصدقائك في مستشفى أو دار لرعاية المحتضرين، فسيكون أفراد طاقم التمريض متواجدين، وسيرشدونك لما يجب القيام به خلال الساعات القليلة التالية.

إذا توفي الشخص في المنزل وكان ذلك متوقعًا، فسيتعين عليك إبلاغ الطبيب الممارس العام أو ممرض المنطقة المتابع لحالته. لا يتعين عليك تعجيل القيام بذلك، فلا بأس من قضاء بعض الوقت مع هذا الشخص العزيز عليك قبل إجراء أي مكالمات هاتفية. إذا توفي أثناء الليل أو خارج ساعات العمل المعتادة للطبيب الممارس العام، فلا يتعين عليك الاتصال بالطبيب حتى صباح اليوم التالي، ولكن يمكنك الاتصال به أثناء الليل إذا كنت ترغب في ذلك.

إذا كنت بمفردك عند وفاة أحد أقربانك أو أصدقائك، فقد يكون من المفيد أن يتواجد معك شخص ما بعد الوفاة بفترة وجيزة لدعمك. قد يكون هذا الشخص أحد الأقرباء أو الأصدقاء أو مستشارًا دينيًا أو أحد أفراد فريق الرعاية الصحية أو الاجتماعية.

تتضمن العديد من الثقافات والأديان مراسم أو طقوس تُعدّ مهمة عند وفاة الشخص، ويمكن أن يساعدك أحد المستشارين الروحيين أو الدينيين في القيام بذلك.

ما الذي سيفعله الطبيب الممارس العام

إذا جاء الطبيب الممارس العام المتابع لحالة الشخص، فسيتحقق من حدوث الوفاة، وسيعطيك شهادة طبية تفيد سبب الوفاة ونموذجًا يسمى "إخطار المُيِّع"، وهذا يُخبرك بكيفية تسجيل الوفاة.

إذا حضر ممرض المنطقة، أو إذا اتصلت بأحد الأطباء خارج ساعات العمل، فيمكنهما التحقق من حدوث الوفاة. ولكن قد يتعين عليك الحصول على شهادة طبية تفيد سبب الوفاة من الطبيب الممارس العام المتابع لحالة الشخص في اليوم التالي.

عند حصولك على شهادة طبية تفيد سبب الوفاة، يتعين عليك أخذها إلى مكتب التسجيل المحلي لتسجيل الوفاة. مكتب التسجيل عبارة عن مبنى حكومي محلي تُسجَّل فيه المواليد والزيجات والوفيات. يجب القيام بذلك:

• في غضون 5 أيام في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية.

• في غضون 8 أيام في اسكتلندا.

قد يتعين عليك تحديد موعد لتسجيل الوفاة.

سيعطيك أمين السجل شهادة الوفاة. من الجيد طلب نسخ إضافية من شهادة الوفاة، فقد تكون هناك حاجة إليها لأداء بعض المصالح مثل التأمين على حياة الشخص أو معاشه التقاعدي أو شؤونه المصرفية.

ما الذي سيفعله منظم الجناز

عندما يتم التحقق من الوفاة بواسطة أحد الممرضين أو الأطباء، يمكنك الاتصال بمنظم الجناز (متعهد دفن الموتى)، فهو يوفر خدماته على مدار الساعة، ويمكنه تقديم المشورة لك بشأن الخطوات التالية التي يتعين عليك اتخاذها. منظم الجناز هو الشخص المسؤول عن ترتيب الجناز، حيث يمكنه الاعتناء بجثمان المتوفى قبل إقامة الجنازة وتقديم الدعم للأسرة. يمكنك الحصول على بيانات الاتصال بمنظمي الجناز من دليل الهاتف المحلي أو عبر الإنترنت.

سيأتي منظم الجناز بمجرد استدعائك له، أخبره إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك وأصدقائك ترغبون في قضاء بعض الوقت بمفردكم مع جثمان الشخص العزيز.

يرغب بعض الأشخاص في رعاية جثمان أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء في المنزل حتى موعد إقامة الجنازة، أو قد ترغب في أن يعتني منظم الجناز بجثمان هذا الفرد من العائلة أو الصديق. يمكنك مساعدة منظم الجناز في غسل الشخص العزيز المتوفى وتكفينه أو إلباسه. إذا قام منظم الجناز بإلباس الجثمان، فسيسألك أيضًا عما تود أن يرتديه هذا الشخص العزيز.

يمكنك إخبار منظم الجناز إذا كانت هناك أي ممارسات ثقافية أو دينية ترغب في اتباعها.

المشاعر التي تراودك بعد وفاة الشخص

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة بعد وفاة الشخص العزيز، وأن تمتد لفترة من الوقت بعد ذلك. يمكن أن تشمل هذه المشاعر الشعور بالحزن والقلق والغضب والخدر،

وقد تشعر أيضًا بالارتياح لأن الشخص العزيز لم يعد يعانى. ستختلف الأفكار والمشاعر التي تراودك، فقد تكون قوية جدًا في بعض الأحيان وتمنعك من أداء المهام، وقد تهدأ حثتها في أحيانٍ أخرى مما يمكّنك من القيام بأنشطتك اليومية.

يمكن أن تجد صعوبة في التغلب على مشاعرك في بعض الأحيان، فقد يتعين عليك التحدث مع أفراد عائلتك وأصدقائك عن المشاعر التي تراودك، أو ربما تفضّل التحدث إلى شخص لا تعرفه.

يحتاج بعض الأشخاص إلى مساعدة إضافية للتغلب على مشاعرهم. توجد منظمات يمكنها دعمك في حالة الفجعة، بما في ذلك مؤسسة **Cruse Bereavement Care**. يمكن للطبيب الممارس العام أن يدعمك وقد يتمكن من مساعدتك في التواصل مع أحد أخصائيي الإرشاد النفسي المحليين المختصين بحالات الفجعة، وهو شخص مدرب على مساعدة الأشخاص في التغلب على المشاعر أو المواقف الصعبة. تقدم العديد من دور رعاية المحتضرين أيضًا دعمًا في حالات الفجعة.

سيراود الأطفال أو المراهقين العديد من المشاعر المختلفة وقد تؤثر هذه المشاعر على سلوكهم. هناك منظمات يمكنها مساعدتك في دعم الأطفال. كما تعمل بعض دور رعاية المحتضرين مع المدارس وتقدم أيضًا مجموعة كبيرة من وسائل الدعم.

بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة

تقديم الرعاية في نهاية الحياة:

مؤسسة **Marie Curie**

رقم الهاتف 0800 090 2309 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، وأيام السبت من الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً)

www.mariecurie.org.uk

يقدم مرضو مؤسسة **Marie Curie** رعاية مجانية في نهاية الحياة في جميع أنحاء المملكة المتحدة. ويقدمون الرعاية للأشخاص في منازلهم، أو في دور **Marie Curie** لرعاية المحتضرين على مدار الساعة وطوال أيام السنة. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> لمعرفة كيف يمكن أن تقدم لك مؤسسة **Marie Curie** المساعدة بلغتك.

تقديم الدعم عند وفاة أحد الأشخاص:

مؤسسة **Cruse Bereavement Care**

رقم الهاتف 0808 808 1677

تقدم الدعم في حالات الفجعة لأي شخص يحتاج إليه في جميع أرجاء المملكة المتحدة. يمكنك العثور على الفرع المحلي على الموقع الإلكتروني. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> للحصول على معلومات بلغتك

الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك

إذا كنت مصابًا بالسرطان ولا تتحدث الإنجليزية، فقد تشعر بالقلق من أن يؤثر ذلك على علاج السرطان الذي تتلقاه والرعاية التي تحصل عليها. ولكن يجب أن يقدم لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك الرعاية والدعم والمعلومات التي تلي احتياجاتك.

نعلم أنه في بعض الأحيان قد يواجه الأشخاص تحديات إضافية في الحصول على الدعم المناسب. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل أو إذا كانت لديك عائلة، فقد يكون من الصعب إيجاد الوقت للذهاب إلى مواعيد المستشفى. قد تراودك أيضًا مخاوف بشأن المال وتكاليف التنقل. كل هذا يمكن أن يكون مرهقًا ومن الصعب التعامل معه.

ولكن المساعدة متوفرة. يمكن أن يقدم خط الدعم المجاني لدينا **0808 808 00 00** المشورة بلغتك فيما يتعلق بوضعك. يمكنك التحدث إلى الممرضين والمرشدين الماليين ومستشاري حقوق الرعاية ومستشاري دعم العمل.

تقدم أيضًا منح ماكميلان (**Macmillan**) للأشخاص المصابين بالسرطان. هذه المنح عبارة عن مدفوعات تُدفع لمرة واحدة ويمكن استخدامها لبعض الأمور مثل صف السيارات في المستشفى أو تكاليف السفر أو رعاية الأطفال أو فواتير التدفئة.

كيف يمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لتقديم المساعدة لك ولعائلتك. يمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan).** يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدث معك عن المشاعر التي تراودك. ما عليك سوى الاتصال بالرقم الهاتفي **0808 808 00 00** (طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً).
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan).** تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk** للاطلاع على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk/translations**
- **خدمات المعلومات والدعم.** في خدمة المعلومات والدعم، يمكنك التحدث إلى مُتخصِّص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk/informationcentres** أو اتصل بنا. قد يتوفر مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلية.** في إحدى مجموعات الدعم، يمكنك التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. اعرّض على مجموعة دعم قريبة منك عبر الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk/supportgroups** أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت** – يمكنك أيضًا التحدث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk/community**

المزيد من المعلومات بلغتك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none">● السرطان وفيروس كورونا● المطالبة بالإعانات عند الإصابة بالسرطان● مشاكل التغذية والسرطان● نهاية الحياة● المساعدة في النفقات عند الإصابة بالسرطان● التغذية الصحية● إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع● التعب (الإعياء) والسرطان● الآثار الجانبية لعلاجات السرطان● ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك	<ul style="list-style-type: none">● سرطان الثدي● سرطان عنق الرحم● سرطان الأمعاء الغليظة● سرطان الرئة● سرطان البروستاتا
	العلاجات
	<ul style="list-style-type: none">● العلاج الكيميائي● العلاج الإشعاعي● الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني **macmillan.org.uk/translations**

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى لغتك بواسطة شركة ترجمة.

تستند هذه المعلومات إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) المُعونون دليل نهاية الحياة. يمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفّر باللغة الإنجليزية فقط.

تم اعتماد هذه المعلومات من قِبَل كبير المحررين الطبيين لدينا الدكتور فيف لو كاس، استشاري الرعاية التلطيفية.

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المُتاحة. لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14363 _Arabic

مراجعة المحتوى: سبتمبر 2022

المراجعة التالية المُخطّط لها: سبتمبر 2025

نحن نبذل جهدًا مضمّنًا لضمان دقة وحداثة المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها كبديل للمشورة المهنية المتخصصة التي تتناسب مع وضعك الخاص. في حدود ما يسمح به القانون، لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية فيما يتعلق باستخدام أي من المعلومات الواردة في هذا المنشور أو المعلومات الخاصة بجهة خارجية، أو المواقع الإلكترونية المُضمّنة أو المُشار إليها فيه.

© ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) 2022، مؤسسة خيرية مسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. شركة محدودة بالضمان، شركة مسجّلة في إنجلترا وويلز برقم 2400969. شركة مسجّلة في جزيرة مان برقم 4694F. عنوان المكتب المسجّل: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. رقم ضريبة القيمة المضافة: 668265007



End of life

This information is about what happens towards the end of life and how to plan for it.

You may find some of this information upsetting to read. You may want to ask a close relative, friend or health professional to read it as well, so you can talk about the information together.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- Learning that you are near the end of life
- Planning ahead
- Your care at the end of life
- Choosing where to die
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Caring for someone at the end of life
- After death
- Contact details of useful organisations
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

Learning that you are near the end of life

How you may feel

You are likely to have many emotions when you find out you may be nearing the end of your life. You may feel upset and unsure of how to cope with your feelings. You might feel numb and anxious about what will happen in the future.

Talking about your situation can help. You may find it helpful to talk about your thoughts and feelings with someone you trust. This may be a close friend, partner or family member. You might find it easier to talk to a healthcare professional. Your GP, specialist nurse or healthcare team at the hospital can support you. You can also speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

Relationships with people close to you

Sometimes, having a terminal illness can affect your relationships. Some people may find it hard to know what to say. Or they may avoid talking about your illness. Others may be overly cheerful.

If you have a partner, you may try to protect each other. If you can, talk to each other about your situation and your feelings. Being open and honest can help you both cope with sadness, anxiety and uncertainty.

What you choose to tell children depends on their age and how much they can understand. It is often best to be honest with them, and try to give them information they can understand.

Macmillan's cancer support specialists can provide advice and support for your family and friends. You can call them on **0808 808 00 00**.

Spiritual, religious or pastoral support

Some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings towards the end of life. You may find it helpful to talk to a close friend or family member, or a health and social care professional. You can also speak to a chaplain or religious leader, even if you are not religious. They are usually good listeners and are used to being with people who are distressed or upset.

You may prefer to talk to someone who is not religious. Humanists UK (www.humanists.uk) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

Planning ahead

Planning ahead can help other people know about how you would like to be looked after. It means you are more likely to get the care you would like. Planning ahead includes:

Your wishes for your care

You may want to think about how and where you would like to be cared for. It is best to write down your wishes and what is important to you.

Deciding if there are any treatments you do not want

You can decide about any treatments you do not want to have in the future. This is called an 'Advance decision to refuse treatment' in England, Wales and Northern Ireland and an 'Advance directive' in Scotland. It is best to write these down. They will only be used if you cannot make or communicate a decision yourself.

Deciding who can make decisions for you

You can choose someone to make decisions for you if you become unable to make decisions yourself. This is called giving someone power of attorney. The power you give them can be long or short term. Power of attorney laws are different in England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

Making a will

A will is a legal document that gives instructions about who you want to give your money and belongings to when you die. It means your loved ones and friends will be looked after in the way you want.

It is usually best to use a solicitor when writing your will. A solicitor is a legal professional trained to help people write their will. They will make sure everyone understands what you want to happen.

Planning your funeral

You may want to plan your funeral. You can think about whether you want:

- a burial or cremation
- specific songs, readings or prayers
- certain customs or rituals to be followed
- to be dressed or presented in a certain way.

You can talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye.

Your care at the end of life

Different healthcare professionals can help you when you are near the end of your life:

Your GP

While you are at home, your GP is responsible for your care. They can:

- prescribe any drugs you need
- arrange help from other professionals
- talk to you about what might happen as you become less well.

Nurses

There are different nurses who can visit you at home.

District nurses often work with palliative care nurses to help support you and your carers. They can:

- change dressings and give you medicines
- give advice
- show your carers how to look after you
- arrange for a social carer or healthcare assistant
- arrange practical aids, such as pressure-relieving mattresses or commodes.

Palliative care nurses care for people who are close to the end of their life. They can help with pain and other symptoms. They can provide emotional support to you and your family, friends or partner.

In some parts of the country there are Marie Curie nurses who care for people at home who are nearing the end of their life. Your GP or district nurse can tell you if there are Marie Curie nurses in your area.

Other healthcare professionals such as an occupational therapist or a physiotherapist can also help support you. Social services may be able to help if you need help with things like personal care, cleaning and cooking.

Choosing where to die

Some people prefer to die at home. Other people may prefer to be in a hospice, a care home or a hospital.

Hospices care for people who have a terminal illness and may be close to the end of their life. They have doctors and specialist palliative care nurses who are experts in controlling symptoms such as pain. They also provide emotional support. Some people go into a hospice for a short time to get help with managing symptoms. Some people choose to die in a hospice.

You may prefer to be looked after in a residential care home or nursing home, if you need care for several months. Some people may prefer to be in a hospital.

Wherever you are, you can get help from a palliative care team. This is a group of healthcare professionals that care and support people who have an illness that cannot be cured. There are palliative care teams at hospices, in the community and in hospitals.

The last few weeks of life

During the last few weeks of life, you may go through emotional and physical changes.

Emotional changes

It is natural to feel different emotions, including anxiety, anger or sadness in the last few weeks of your life.

Talking to your family or someone in your healthcare team may help. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor.

Tiredness

It is normal to have less energy. You may need help to do things you usually do for yourself. You may find you need to rest more.

Things that can help:

- Save your energy for the things that matter to you and that you enjoy
- Ask family or friends to help with things like cooking and cleaning
- If eating is tiring, try eating little and often.

Sleep problems

You may find it difficult to sleep. This might be because you feel anxious or you may have symptoms that are bothering you. Some medicines can keep you awake. Tell your doctor or nurse if you are not sleeping well. Sleeping tablets may help some people.

Things that can help:

- reduce light and noise
- if your mattress is uncomfortable ask your nurse for advice about a more comfortable one
- have a hot drink before going to bed but avoid caffeine and alcohol
- avoid using a screen for at least 1 hour before you go to bed
- simple breathing and relaxation exercises.

Pain

Many people are worried about pain as they approach the end of their life. If you are in pain, it is important to tell your healthcare team. They can make sure you have the right dose of painkillers to control your pain.

Always follow your doctor or nurse's instructions on when to take painkillers.

You may have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you cannot swallow or are being sick, you may have them as an injection under the skin or through a small pump.

You may get side effects from taking painkillers. Strong painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness and sickness usually get better after a few days. If you are having a strong painkiller you may need to take a

medicine called a laxative to help with constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo. You might not go as often as usual.

Weight loss and loss of appetite

It is normal to feel less hungry as you near the end of your life. Even if you are eating well, you may lose weight, and this can be upsetting.

Things that can help:

- Have snacks or small meals more often. Only eat what you can manage.
- If you don't like the smell of cooking, ask someone else to cook your food if this is possible.
- Try eating foods that are easy to digest.

Your body does not need as much food towards the end of life.

Feeling sick or being sick

You may feel sick (nausea) or be sick (vomit), Your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs (anti-emetics) to help. They can be given as tablets or liquid medicines. If you cannot swallow medicines, you can have them in a different way.

Things that can help

- Take anti-sickness medicines regularly.
- Have warm or cold food, as this does not smell as strong as hot food.
- Eat dry foods.
- Ginger can help – try crystallised ginger, ginger tea, ginger beer or ginger biscuits.
- Eat little and often.
- Ask someone else to prepare food for you if this is possible.

Constipation

You may get constipation because you are not moving around and not eating and drinking as much. It is important to tell your doctor or nurse if you have this problem.

Things that can help:

- Take your laxatives as your doctor or nurse tells you to.
- Drink as much fluid as you can.
- Try to have some high-fibre foods, such as fruit and vegetables, brown rice, brown bread or brown pasta.
- If you can, do some gentle exercise like walking.

Feeling breathless

Tell your doctor or nurse as soon as possible if you are breathless or you suddenly become more breathless than usual. Different things may help depending on what is causing the breathlessness.

Breathlessness can be very frightening and may make you feel anxious. Your nurse or a physiotherapist can teach you ways to relax, so that you feel less anxious and breathless.

Your doctor may prescribe medicines to help. They can also prescribe oxygen that you breathe in through a mask.

Things that can help:

- try sitting by an open window
- use an electric or handheld fan to blow air onto your face
- a nurse or physiotherapist can show you and your carers the best positions to sit or stand to help with your breathing
- sit down to do tasks like washing and dressing
- try using a mobile device to talk to someone in another room.

Difficulty moving around

You may gradually find it harder to move around. If you are not moving around very much, your skin may get sore. It is important to change your position regularly if you can. If you need help, your nurse can show your carers how to move you safely so you are comfortable.

Mouth problems

Looking after your mouth is important. It can help prevent problems such as a dry or sore mouth, ulcers or an infection. Tell your nurse or doctor if you have any mouth problems.

Things that can help:

- If you can, brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore.
- If you have false teeth, clean them as usual.
- Use any mouthwash that you have been prescribed.

If you have a dry mouth, try sipping water – some people find tonic water helpful. You could also try sucking ice lollies or ice chips, or chewing .sugar-free gum

The last few days of life

Each person's experience of the last few days of life will be different. It can be difficult to know exactly what will happen, or how quickly things might change. Usually, you slowly become weaker and have very little energy.

You may:

- find it difficult to move around
- need to spend most, or all, of the day in bed
- lose interest in eating and drinking
- sleep a lot and feel sleepy when you are awake
- feel disorientated or confused, and unsure whether you are dreaming

- dream about people who are not there or that you knew in the past
- lose interest in your surroundings and the people around you.

These are all natural things that can happen as you approach the end of your life.

Nearing death

Although death is a natural process, it is normal to worry about what will happen. You may feel anxious or frightened. Or you may feel calm and peaceful.

Usually, you slip into a deep sleep where you are unconscious. You cannot be woken, but you may still be able to hear and be aware of the people around you.

The final moments of life are usually very peaceful. Your breathing may gradually become even slower and more irregular, with very long pauses between each breath. Eventually, you will stop breathing altogether.

Caring for someone at the end of life

This information is written for your relatives or carers. You may want to read it together

This information explains more about caring for someone in the last few days of life and what happens after a person has died.

You may be anxious about looking after them at home. However, it can be a rewarding experience. It can also bring you closer to the person who is dying.

Looking after yourself

Caring can be hard, both physically and emotionally. If you have been looking after your partner, family member or friend for some time, you may start to feel very tired.

It is important to get support and to look after yourself too. Talk to the district nurse or GP if you are finding caring difficult. They may be able to provide extra support. Or they can give you advice about where your loved one could be cared for.

Caring during the last few days of life

As your family member, partner or friend gets close to the end of their life, they will probably not want anything to eat or drink. You can keep their mouth and lips moist to help them feel comfortable.

If the person you are caring for seems distressed or has new or uncomfortable symptoms, tell a member of the healthcare team. Make sure you have phone numbers for the:

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse
- out-of-hours services (to use in the evening, at night and at weekends).

Keep the numbers in a safe place. Make sure you know who to contact first.

Breathing changes

The person you are caring for may have different symptoms such as pain or changes in their breathing. Sometimes the breathing can get noisy or be irregular. A doctor or nurse can give medicines to help.

Restlessness

Some people become restless. They may seem confused or call out. There are different reasons for this. A doctor or specialist nurse can treat the cause of the restlessness or give drugs to help the person relax.

Bowel and bladder changes

The person may lose control of their bowel and bladder. The bowel is a long tube inside your body that helps you digest food. The bladder is the organ in your body that stores urine until you go to the toilet to pee (pass urine). This is natural. A district nurse can provide aids to help manage this. This includes:

- disposable bed pads
- pads to wear inside, or instead of, underwear
- a tube (catheter) that is put into the bladder and drains urine into a bag. A catheter is a thin plastic tube that can be put into the bladder so you can pee without going to the toilet.
- a urinary sheath that fits over the penis like a condom – it collects urine and drains it into a bag.

Sometimes the person cannot pass urine. They may have a lot of abdominal pain, and their tummy (abdomen) might feel hard and bloated. If this happens, contact their doctor or nurse straight away and ask them to come urgently. They can put a catheter into the bladder to drain urine and relieve the pain.

If you have any concerns, contact the person's GP or a member of their healthcare team for advice.

Caring for someone nearing death

You can help keep your family member, partner or friend comfortable as they near death. Even if they cannot respond, they may still be able to hear you and know you are there.

Tell them what you are doing, especially if you are giving them medicines or moving them. You may need to move them regularly to keep them comfortable.

In the last few hours, the person's hands, feet and skin may feel very cold and sometimes moist. Their skin may change colour and become slightly more blue, grey or pale. Their breathing pattern will probably change. At times there may be longer gaps between breaths. At other times, their breathing might be quicker.

For most people, the final moments of life are very peaceful. The person's breathing may become even slower and more irregular, with very long pauses between breaths. Finally, they will stop breathing altogether. Sometimes it can be difficult to know the exact moment of death. Often, the person's body will relax completely, and

they may look very peaceful. You may feel that you can sense when the person has died.

After death

If your family member, partner or friend dies in a hospital or hospice, the nursing staff will be nearby. They will guide you through what needs to be done over the next few hours.

If the person dies at home, and this was expected, you need to tell their GP or district nurse. You do not need to rush to do this. It is fine to spend some time with your loved one before making any phone calls. If they died during the night or outside your GP's usual working hours, you do not need to contact the doctor until the following morning. But you can contact them during the night if you want to.

If you are alone when your relative or friend dies, it may be helpful to have someone with you soon after the death to support you. This might be a relative, friend, religious adviser or someone from the health or social care team.

Many cultures and religions have ceremonies or rituals that are important when someone dies. A spiritual or religious adviser can help you with these.

What the GP will do

If the person's GP comes, they will verify the death. They will give you a Medical Certificate of Cause of Death (MCCD) with a form called Notice to Informant. This tells you how to register the death.

If a district nurse comes, or you have called an out-of-hours doctor, they can verify the death. But you may need to get the MCCD from the person's GP the next day.

When you have the MCCD, you need to take this to the local register office to register the death. The register office is a local government building where births, marriages and deaths are recorded. This needs to be done:

- within 5 days in England, Wales and Northern Ireland
- within 8 days in Scotland.

You may need to make an appointment to register the death.

The registrar will give you the death certificate. It is a good idea to ask for extra copies of the death certificate. They may be needed for sorting out things such as the person's insurance, pensions or banking.

What the funeral director will do

When the death has been verified by a nurse or doctor, you can contact a funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can advise you on what to do next. A funeral director is a person who arranges funerals. They can look after the

person's body before the funeral and support the family. You can get contact details of funeral directors from your local phone book or online.

The funeral director will come as soon as you want them to. Tell them if you or your family and friends would like to spend some time alone with your loved one's body.

Some people wish to look after their family member or friend's body at home until the funeral. Or you may want the funeral director to take care of your family member or friend's body. You can help the funeral director wash and dress your loved one. If the funeral director dresses the person, they will also ask what you would like your loved one to be dressed in.

You can tell the funeral director if there are any cultural or religious practices you would like to be followed.

Your emotions after someone has died

After the death of your loved one, and for some time afterwards, it is normal to feel different emotions. These can include feeling sad, anxious, angry and numb.

You may also have a sense of relief that your loved one is not suffering anymore. The thoughts and feelings you have will vary. Sometimes they may be very strong and stop you doing things. At other times they may be in the background and you can still do your day-to-day activities.

Sometimes your feelings can be difficult to deal with. You may want to talk to your family and friends about how you are feeling. Or you may prefer to talk to someone you do not know.

Some people need extra help to manage their emotions. There are organisations that can support you when you are bereaved, including Cruse Bereavement Care. Your GP can support you and may be able put you in contact with a local bereavement counsellor, this is a person who is trained to help people cope with difficult emotions or situations. Many hospices also provide bereavement support.

Children or teenagers will have many different emotions and these may affect their behaviour. There are organisations that can help you support children. Some hospices work with schools and also offer a wide range of support.

Contact details of useful organisations

Care at the end of life:

Marie Curie

Telephone 0800 090 2309 (Monday to Friday, 8am to 6pm, Saturday, 11am to 5pm)
www.mariecurie.org.uk

Marie Curie nurses provide free end-of-life care across the UK. They care for people in their own homes or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year. Visit

<https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> to see how Marie Curie can help you in your language.

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

Telephone 0808 808 1677

Provides bereavement support to anyone who needs it across the UK. You can find your local branch on the website. Visit <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> for information in your language

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line.** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. Just call **0808 808 00 00** (7 days a week, 8am to 8pm).
- **The Macmillan website.** Visit [macmillan.org.uk](https://www.macmillan.org.uk) for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups.** At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.

Macmillan Online Community – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Help with costs when you have cancer • Healthy eating • If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself 	<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast cancer • Cervical cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery
--	---

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet A guide for the end of life. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been approved by our Senior Medical Editor Dr Viv Lucas, Consultant in Palliative Care.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14363 _English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT no: 668265007

