

জীবনের অবসান

এই তথ্য হচ্ছে জীবনের শেষ দিকে কী ঘটে থাকে এবং কীভাবে এটার জন্য পরিকল্পনা করা যায় সেই সম্পর্কে।

এই তথ্যের কোন কোনটি হয়তো বা আপনাকে বিচলিত করে তুলতে পারে। আপনি হয়তো বা একজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়, বন্ধু বা স্বাস্থ্য পেশাজীবীকেও এটি পড়ার জন্য বলতে পারেন, যাতে আপনারা একত্রে এই তথ্যগুলো নিয়ে কথা বলতে পারেন।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানান যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- আপনি যে জীবনের শেষের নিকট আছেন তা জানা
- আগে থেকেই পরিকল্পনা করা
- জীবন শেষে পরিচর্যা
- কোথায় মারা যাবেন তা বেছে নেওয়া
- জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ
- জীবনের শেষ কয়েকটা দিন
- জীবনের শেষে থাকা কারো দেখাশোনা করা
- মৃত্যুর পর
- প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

আপনি যে জীবনের শেষের নিকট আছেন তা জানা

আপনি কেমন বোধ করতে পারেন

আপনি যে সম্ভবত আপনার জীবনের শেষের নিকট পৌঁছতে চলেছেন তা জানতে পারার সময় আপনার মধ্যে সম্ভবত বহু অনুভূতি থাকতে পারে। আপনার হয়তো মন খারাপ হতে পারে এবং আপনার অনুভূতিগুলোকে কিভাবে সামলাবেন তা নিয়ে আপনি অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন। আপনি হয়তো সমস্ত আবেগ-অনুভূতিবিহীন অনুভব করতে পারেন এবং ভবিষ্যতে কী হবে তা নিয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

আপনার পরিস্থিতি নিয়ে কথা বলা সহায়তা করতে পারে। আপনার কোনও বিশ্বস্ত মানুষের সাথে আপনার চিন্তা এবং অনুভূতিগুলোকে নিয়ে কথা বলা সহায়ক হতে পারে। এই মানুষ একজন নিকট বন্ধু, পার্টনার বা পরিবারের সদস্য হতে পারেন। একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবীর সাথে কথা বলা আপনার হয়তো আরও সহজ মনে হতে পারে। আপনার জিপি, হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ নার্স বা স্বাস্থ্য পরিচর্যা টিম আপনার সহায়তা করতে পারেন। বা আপনি ম্যাকমিলান-এর (Macmillan) ক্যানসার সাপোর্ট-এর কোন একজন বিশেষজ্ঞের সাথে 0808 808 00 00 নম্বরে কথা বলতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে।

আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক

কখনও কখনও জীবন সমাপ্তি করা অসুস্থতা থাকা আপনার সম্পর্কগুলোর উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কী বলতে হবে তা বুঝতে পারা কিছু লোকের জন্য কঠিন হতে পারে। কিংবা তারা হয়তো আপনার সাথে আপনার অসুস্থতা নিয়ে কথা বলা এড়িয়ে চলতে পারেন। অন্যান্যরা মাত্রাধিক প্রফুল্লভাবে আচরণ করতে শুরু করেন।

আপনার যদি পার্টনার থাকে, তাহলে আপনারা হয়তো একে অপরকে রক্ষা করার চেষ্টা করতে পারেন। যদি আপনারা পারেন, তবে একে অপরের সাথে আপনার অবস্থা এবং আপনার অনুভূতিগুলোকে নিয়ে কথা বলুন। খোলাখুলিভাবে কথা বলা এবং সং হওয়া আপনাদের দুজনকে দুঃখ, উদ্বেগ এবং অনিশ্চয়তার সাথে সামাল দিতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি আপনার সন্তানদের কী বলবেন তা নির্ভর করে যে তাদের বয়স কত এবং তারা কতটা বুঝতে পারবে। প্রায়শই তাদের সাথে সং হওয়া এবং তাদেরকে বোঝার যোগ্য তথ্য দিন।

ম্যাকমিলানের (Macmillan) ক্যানসার সাপোর্ট বিশেষজ্ঞরা আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরকে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে। **আপনি তাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করতে পারেন।**

আধ্যাত্মিক, ধর্মীয় বা পাদ্রীদের সহায়তা

জীবনের শেষের দিকে, কিছু লোকজন ধর্মীয় বিশ্বাস অথবা আধ্যাত্মিক অনুভূতির ব্যাপারে আরও সচেতন হয়ে উঠে। একজন নিকট বন্ধু বা পরিবারের সদস্য কিংবা একজন স্বাস্থ্য আর সোস্যাল কেয়ার পেশাজীবীর সাথে কথা বলা উপকারী লাগতে পারে। ধর্মিক না হওয়ার সত্ত্বেও আপনি একজন চ্যাপলেইন কিংবা ধর্মীয় লিডারের সাথে কথা বলতে পারেন। তারা সাধারণত ধীরে সুস্থে আপনার কথা শোনে এবং তাদের পীড়িত বা মন খারাপ থাকা লোকদের সাথে থাকার অভ্যাস আছে।

আপনি হয়ত ধর্মবিশ্বাসী নয় এমন কারো সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। হিউম্যানিস্ট ইউকে (www.humanist.org.uk) এদের স্বেচ্ছাসেবী আছে যারা কোনো ধর্মাবলম্বী নয় এমন পাদ্রীদের সহায়তা প্রদান করতে পারে।

আগে থেকেই পরিকল্পনা করা

আগে থেকে পরিকল্পনা করার সাহায্যে অন্যান্য লোক জানতে পারবে যে আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী আপনার দেখাশোনা কীভাবে করা উচিত। এর মানে হল যে আপনার নিজের মন মোতাবেক পরিচর্যা গ্রহণ করার বেশি সম্ভাবনা থাকবে। আগে থেকে পরিকল্পনা তৈরি করাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

আপনার পরিচর্যার জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলি

আপনি হয়তো বিবেচনা করতে চাইতে পারেন যে আপনি আপনার দেখাশোনা কোথায় এবং কীভাবে গ্রহণ করতে চান। আপনার ইচ্ছাগুলোকে এবং আপনার জন্য কী কী গুরুত্বপূর্ণ তা লিখে রেখা সবচেয়ে ভালো।

সিদ্ধান্ত নেওয়া যদি এমন কোনও চিকিৎসা আছে যা আপনি গ্রহণ করতে চান না।

আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে ভবিষ্যতে আপনি কোন ধরনের চিকিৎসা গ্রহণ করতে চান না। ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে এটাকে 'চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার অগ্রিম সিদ্ধান্ত' বলে, এবং স্কটল্যান্ডে তাকে বলে 'অগ্রিম নির্দেশ'। এগুলোকে লিখে রাখা সবচেয়ে ভালো। এগুলোকে শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করা হবে যদি আপনি নিজে সিদ্ধান্ত না নিতে পারেন বা সেটাকে অবহিত না করতে পারেন।

সিদ্ধান্ত নেওয়া যে কে আপনার জন্য সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

আপনি যদি নিজের জন্য সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম হয়ে পড়েন তাহলে সেই পরিস্থিতিতে আপনি কারোকে আপনার জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়ার দায়িত্ব দিতে পারেন। এটাকে বলে কাউকে পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি দেওয়া আপনার দ্বারা তাদেরকে দীর্ঘমেয়াদী বা স্বল্পমেয়াদী ক্ষমতা দেওয়া যেতে পারে। ইংল্যান্ড, ওয়েলস, স্কটল্যান্ড এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি নিয়ে ভিন্ন আইন বিদ্যমান রয়েছে।

উইল তৈরি করা

উইল হল একটি আইনি দলিল যা নির্দেশ দেয় যে মারা যাওয়ার সময় কাকে আপনি আপনার অর্থ এবং জিনিষপত্র দিয়ে যেতে চান। এর মানে হল যে আপনার প্রিয়জনের এবং বন্ধুদের আপনি যেমন চাইবেন তেমনভাবে দেখাশোনা করা হবে।

আপনার উইল লিখার সময়ে একজন সলিসিটরের সাহায্য নেওয়াটা সাধারণত সবচেয়ে ভাল হবে। সলিসিটর হচ্ছেন একজন আইনি পেশাজীবী যিনি লোকজনের তাদের উইল লিখতে সাহায্য করার জন্য ট্রেনিং পান। তারা নিশ্চিত করবেন সকলেই যেন বুঝতে পারেন আপনি কী ঘটতে চান।

আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা

আপনি আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করতে চাইতে পারেন। আপনি বিবেচনা করতে পারেন যে আপনি নিম্নবর্ণিতের মধ্যে কী কী চান:

- আপনাকে কবর দেওয়া হবে নাকি দাহ করা হবে
- নির্দিষ্ট গান, রিডিং বা প্রার্থনা
- কিছু নির্দিষ্ট প্রথা বা আচার যা মেনে চলতে হবে
- একটি নির্দিষ্টভাবে কাপড়-জামা পরাতে হবে বা প্রস্তুত করতে হবে।

আপনি হয়তো আপনার পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সাথে এই পরিকল্পনাগুলো নিয়ে কথা বলতে পারেন। তাদেরও ধারণা থাকতে পারে যা তাদেরকে বিদায় জানাতে সাহায্য করবে।

জীবন শেষে আপনার পরিচর্যা

আপনার জীবনের শেষের নিকট থাকাকালীন বিভিন্ন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবীরা আপনার সহায়তা করতে পারেন:

আপনার জিপি

আপনি বাসায় থাকাকালীন সময়ে, আপনার জিপি আপনার পরিচর্যার জন্য দায়ী। তারা যা যা করতে পারেন:

- আপনার দরকার এমন কোনও ওষুধপত্র লিখে দিতে পারেন
- অন্যান্য পেশাজীবীদের থেকে সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারেন
- আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা আরও খারাপ হওয়ার সাথে-সাথে কী হতে পারে তা নিয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন

নার্সগণ

বিভিন্ন নার্স আছেন যারা বাড়িতে এসে আপনার সাথে দেখা করতে পারেন।

আপনাকে এবং আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদেরকে সহায়তা করার জন্য আঞ্চলিক নার্সেরা প্রায়শই উপশমকারী যন্ত্র নার্সদের সাথে যৌথভাবে কাজ করেন তারা যা যা করতে পারেন:

- আপনাকে ওষুধ দিতে এবং ড্রেসিং বদলে দিতে পারেন
- পরামর্শ দিতে পারেন
- আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদেরকে দেখাতে পারেন যে আপনার যত্ন কীভাবে নিতে হবে
- একজন সোশ্যাল কেয়ারার বা স্বাস্থ্য পরিচর্যা অ্যাসিস্টেন্টের ব্যবস্থা করতে পারেন
- ব্যবহারিক সাহায্যের ব্যবস্থা করতে পারেন, যেমন, চাপ উপশমকারী গদি কিংবা কমোড

প্যালিয়েটিভ কেয়ার নার্সেরা সেই ব্যক্তিদের পরিচর্যা প্রদান করেন যারা তাদের জীবন অবসানের কাছাকাছি পৌঁছেছেন। তারা ব্যথা এবং অন্যান্য উপসর্গের ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন। তারা আপনাকে ও আপনার পরিবার, বন্ধুদের বা পার্টনারকে আবেগগত সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

দেশের কিছু কিছু অঞ্চলে যে সকল লোকজনেরা তাদের বাসায় জীবনের প্রায় শেষ প্রান্তে পৌঁছে যান ম্যারি কুরি নার্সেরা তাদের পরিচর্যা করেন। আপনার জিপি বা আঞ্চলিক নার্স আপনাকে জানাতে পারবেন যে আপনার অঞ্চলে ম্যারি কুরি নার্সেরা আছে কিনা।

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট বা ফিজিওথেরাপিস্টের মতন অন্যান্য স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাজীবীরা ও আপনার সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার ব্যক্তিগত দেখাশোনা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং রান্না করার মতন জিনিসের ক্ষেত্রে সহায়তা দরকার হয় তাহলে সোশ্যাল পরিষেবারা আপনার সহায়তা করতে পারবেন।

কোথায় মারা যাবেন তা বেছে নেওয়া

কিছু লোক বাড়িতে মারা যাওয়া পছন্দ করেন। অন্যান্য লোক হয়তো একটি হসপাইস, কেয়ার হোম বা হাসপাতালে থাকা পছন্দ করেন।

হসপাইস পরিচর্যা হল একটি স্থান যারা জীবনসংশয়কারী রোগ থাকা এবং জীবন অবসানের কাছাকাছি থাকা ব্যক্তিদের পরিচর্যায় বিশেষজ্ঞ। তাদের কাছে ডাক্তার এবং বিশেষজ্ঞ প্যালিয়েটিভ কেয়ার নার্স আছে যারা ব্যথার মতন উপসর্গগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে বিশেষজ্ঞতা প্রাপ্ত তারা আবেগগত সহায়তা ও প্রদান করেন। উপসর্গগুলোর সাথে সামাল দেওয়ার জন্য কিছু লোক স্বল্পমেয়াদের জন্য হসপাইসে যান। কিছু লোক হয়তো হসপাইসে মারা যাওয়ার বিকল্প বেছে নন।

যদি আপনার বেশ কয়েক মাস ধরে দেখাশোনা দরকার হয়, তাহলে আপনি হয়তো একটি আবাসিক কেয়ার হোমে বা নার্সিং হোমে পরিচর্যা গ্রহণ করা পছন্দ করতে পারেন। কিছু লোক হয়তো হাসপাতালে থাকা পছন্দ করতে পারেন।

আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, আপনি প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম থেকে সহায়তা পেতে পারেন। এটা হচ্ছে স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের একটি গ্রুপ যারা সেই সকল লোকের দেখাশোনা ও সহায়তা করেন যাদের অসুস্থতা নিরাময় যোগ্য নয়। হসপাইস, কমিউনিটি এবং হাসপাতালে প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম আছে।

জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ

জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহে, আপনার মধ্যে মানসিক এবং শারীরিক পরিবর্তন হতে পারে।

মানসিক অবস্থার পরিবর্তন

জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে বিভিন্ন আবেগ উপলব্ধি করা স্বাভাবিক, যাতে অন্তর্ভুক্ত উদ্বেগ, রাগ বা দুঃখ।

আপনার পরিবার বা স্বাস্থ্যসেবা টিমের কারো সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। কিছু কিছু লোক অপরিচিত লোকের সাথে কথা বলা পছন্দ করেন যাদেরকে তারা চেনেন না, যেমন একজন কাউন্সেলর হতে পারেন।

ক্লান্তি

কম শক্তি থাকা স্বাভাবিক। নিজের যে কাজগুলি আপনি সাধারণত নিজে করেন সেগুলি করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনাকে আরও বেশি বিশ্রাম করতে হচ্ছে।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি ভালোবাসেন এমন সব জিনিসের জন্য আপনার শক্তি বাঁচিয়ে রাখুন
- রান্না করা ও পরিষ্কার করার মতন জিনিসের জন্য পরিবারের সদস্যদের বা বন্ধুদের সাহায্য করতে বলুন
- যদি খাবার খাওয়া ক্লান্তিকর লাগে তাহলে অল্প-অল্প করে এবং ঘন-ঘন করে খান।

ঘুমানোর সমস্যা

আপনার হয়তো ঘুমানো কঠিন মনে হতে পারে। আপনি হয়তো উদ্বেগ বোধ করছেন বা আপনার কোন উপসর্গ রয়েছে যা আপনাকে বিরক্ত করছে। কোন কোন ওষুধ আপনাকে জাগিয়ে রাখতে পারে। যদি আপনার ভাল ঘুম না হয় সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। ঘুমের বড়ি কিছু লোকের সহায়তা করতে পারে।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- আলো এবং আওয়াজ কমিয়ে দিন
- যদি আপনার তোষক আরামদায়ক না হয় আরো আরামদায়ক একটির বিষয়ে আপনার নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন
- বিছানায় যাবার আগে গরম পানীয় পান করুন কিন্তু ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল পরিহার করুন
- ঘুমাতে যাওয়ার অন্তত 1 ঘণ্টা আগে স্ক্রিন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন
- হালকা শ্বাস-প্রশ্বাস এবং রিল্যাক্স করার ব্যায়াম

ব্যথা

জীবনের শেষ পর্যায়ে পৌঁছানোর সময় কিছু লোকের ব্যথা নিয়ে চিন্তা হয়। আপনি যদি ব্যথায় রয়েছেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে তা জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তারা নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি সঠিক পরিমাণে ব্যথা উপশমকারী ওষুধ খাচ্ছেন।

ব্যথার ওষুধ খাবার সময়ে সর্বদা আপনার ডাক্তারের বা নার্সের নির্দেশনা মেনে চলবেন।

আপনি হয়তো ব্যথার ওষুধগুলো ট্যাবলেট আকারে, তরল ওষুধ হিসাবে, বা আপনার ত্বকের উপর পত্রি লাগানো হিসাবে ব্যবহার করেন। আপনি যদি গিলতে না পারেন বা আপনি যদি বমি করছেন তাহলে আপনি সেটাকে ত্বকের নিচে একটি ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে বা একটি ছোট পাম্পের দ্বারা পেতে পারেন।

আপনি ব্যথা উপশমকারী ওষুধের কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন। তীব্র ব্যথার ওষুধের কারণে তন্দ্রাচ্ছন্নতা, অসুস্থতা এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। তন্দ্রাচ্ছন্নতা ও বমি সাধারণত কয়েক দিন পরেই বন্ধ হয়ে যায়। আপনি যদি কড়া ব্যথা উপশমকারী ওষুধ খাচ্ছেন তাহলে কোষ্ঠকাঠিন্যের ক্ষেত্রে সহায়তা করার জন্য আপনাকে লাক্সাটিভ নামক ওষুধ খেতে হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হচ্ছে সেই অবস্থা যখন পায়খানা করা কষ্টকর বা বেদনাদায়ক হয়। আপনি হয়তো স্বাভাবিকের মতন প্রায়শই টয়লেটে যাবেন না।

ওজন কমা ও ক্ষুধা হ্রাস হওয়া

আপনার জীবনের শেষ পর্যায়ে পোঁছানোর কাছাকাছি কম ক্ষুধা অনুভব করা স্বাভাবিক। ভালোভাবে খাবার খাওয়ার সত্ত্বেও আপনার ওজন কমতে পারে, যার জন্য আপনার মন খারাপ হতে পারে।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- আরও ঘনঘন স্ন্যাক বা ছোট আহার খাওয়া। শুধুমাত্র যা পারেন তাই খাবেন।
- যদি রান্নার গন্ধ আপনার ভালো না লাগে, তাহলে সম্ভব হলে অন্য কারোকে আপনার খাবার রান্না করতে বলুন।
- সহজে হজম হবে এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

জীবনের শেষে আপনার শরীরের ততটা খাবার দরকার হয় না।

অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া

আপনি হয়তো বমনেচ্ছা (বমিভাব) অনুভব করতে পারেন কিংবা বমি করতে পারেন (বমি), সহায়তা করার জন্য আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বমি-বিরোধী ওষুধ (অ্যান্টি-এমোটিকস) দিতে পারেন। এগুলোকে ট্যাবলেট বা তরল ওষুধ হিসেবে দেওয়া যেতে পারে। আপনি যদি ওষুধ গিলতে না পারেন, তাহলে আপনি সেটাকে ভিন্নভাবে নিতে পারেন।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- বমি-বিরোধী ওষুধগুলোকে নিয়মিতভাবে নেওয়া
- হালকা গরম বা ঠান্ডা খাবার খান, কেননা এতে একেবারে গরম খাবারের মতন ততটা গন্ধ থাকে না।
- শুষ্ক খাবার খান।
- আদা সহায়তা করতে পারে - আদার দানা, আদার চা, আদার বিয়ার বা আদার বিস্কুট খেয়ে দেখুন।
- অল্প-অল্প করে এবং প্রায়শই খান।
- অন্য কাউকে আপনার জন্য খাবার তৈরি করতে বলুন, যদি এটা সম্ভব হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য

আপনার হয়তো কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে কেননা আপনি ততটা চলাফেরা করছেন না এবং ততটা খাচ্ছেন ও পান করছেন না। এই সমস্যা থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলা গুরুত্বপূর্ণ।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- আপনার ডাক্তার বা নার্সের নির্দেশ অনুযায়ী আপনার ল্যাক্সেটিভগুলোকে নিন।
- যতটা পারেন ততটা তরল পান করুন।
- উচ্চ মাত্রায় ফাইবার আছে এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন, যেমন ফল ও সবজি, ব্রাউন রাইস, ব্রাউন ব্রেড ও ব্রাউন পাস্তা।
- যদি পারেন, হাঁটার মতন হালকা ব্যায়াম করুন।

শ্বাসকষ্টের অনুভূতি হওয়া

যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় বা যদি হঠাৎ করে আপনার সাধারণের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। শ্বাসকষ্টের কারণ কী তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন জিনিস থেকে সাহায্য হতে পারে।

শ্বাসকষ্ট খুবই ভয়াবহ হতে পারে এবং আপনি তাতে উদ্ভিন্ন অনুভব করতে পারেন। আপনার নার্স বা কোনো সাইকোথেরাপিস্ট আপনাকে আরাম করার উপায় শেখাতে পারেন, যাতে আপনি কম উদ্ভিন্ন এবং শ্বাসকষ্ট বোধ করেন।

সহায়তা করার জন্য আপনার ডাক্তার হয়তো ওষুধ দিতে পারেন। তারা অক্সিজেন ও দিতে পারেন যা আপনি মাস্কের দ্বারা শ্বাসক্রিয়ার মাধ্যমে গ্রহণ করবেন।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- খোলা জানলার কাছে বসার চেষ্টা করুন
- আপনার মুখে হাওয়া দেওয়ার জন্য একটি ইলেকট্রিক কিংবা হাতে ধরা পাখা ব্যবহার করুন
- আপনার শ্বাসকষ্টের সুরাহা করার জন্য বসার বা দাঁড়ানোর আপনার জন্য সেরা জায়গা আপনার নার্স বা ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে দেখাতে পারেন।
- হাতমুখ ধোয়া ও কাপড়চোপড় পরার মতো কাজগুলো বসে করুন।
- অন্য ঘরে থাকা কারোর সাথে কথা বলার জন্য একটি মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

চলাফেরায় সমস্যা

আপনার জন্য হয়তো ধীরে-ধীরে চলাফেরা করা কঠিন হয়ে যেতে পারে। আপনি যদি ততটা চলাফেরা করছেন না তাহলে আপনার ত্বকে ক্ষত হতে পারে। যদি পারেন তাহলে নিয়মিতভাবে আপনার জায়গা বদলানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি সহায়তা দরকার হয়, তাহলে আপনার নার্স আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদেরকে দেখাতে পারেন যে আপনার সুরক্ষিতভাবে কী করে সরানো যেতে পারে যাতে আপনি আরাম অনুভব করেন।

মুখের সমস্যা

আপনার মুখের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এতে শুষ্ক বা বেদনাদায়ক মুখ, ক্ষত বা সংক্রমণের মতন সমস্যার প্রতিরোধে সহায়তা পাওয়া যেতে পারে। যদি আপনার কোনও মুখের সমস্যা থাকে তাহলে তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন।

সহায়তা করতে পারে এমন কিছু জিনিস:

- যদি আপনি পারেন, ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুইবার আপনার দাঁত ব্রাশ করুন। যদি আপনার মুখে ক্ষত থেকে থাকে তবে বাচ্চাদের নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি নকল দাঁত থাকে, তাহলে সেগুলোকে স্বাভাবিকের মতন পরিষ্কার করুন।
- আপনাকে দেওয়া কোনও মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি শুষ্ক মুখ থাকে তাহলে অল্প-অল্প করে জলে চুমুক দিন - কিছু লোকে টনিক ওয়াটারকে উপকারী মনে করেন। আপনি আইস ললি বা বরফের চিপস চোষার, বা চিনি-বিহীন গাম চিবানোর চেষ্টা করতে পারেন।

জীবনের শেষ কয়েকটা দিন

সকলের জীবনের শেষ কয়েক দিনের অভিজ্ঞতা ভিন্ন হবে। ঠিক কী হবে এবং অবস্থা কত দ্রুত পরিবর্তিত হবে এটি জানতে পারাটা কঠিন হতে পারে। সাধারণত ধীরে ধীরে আপনি দুর্বল হয়ে যাবেন এবং খুবই অল্প শক্তি থাকবে।

আপনার হয়তো:

- চলাফেরা করাটা কষ্টকর হবে
- দিনের বেশির ভাগ সময় বা পুরোটাই বিছানায় কাটানোর প্রয়োজন হবে
- খাবার খাওয়া ও পানীয় পান করার দিকে আপনার আগ্রহ লোপ পাবে
- অনেক ঘুমাবেন এবং যখন জেগে থাকবেন তখন তন্দ্রাচ্ছন্ন বোধ করবেন
- দিকভ্রান্ত বা বিভ্রান্ত বোধ করবেন আর আপনি স্বপ্ন দেখছেন কিনা সেটি নিয়ে অনিশ্চিত থাকবেন
- সেই সকল লোককে স্বপ্নে দেখবেন যারা সেখানে নেই কিংবা যাদেরকে আপনি আগে জানতেন
- আপনার আশেপাশের স্থান ও লোকের দিকে আপনার আগ্রহ লোপ পাবে।

এগুলো সবই স্বাভাবিক জিনিস যা আপনার জীবনের শেষের দিকে এগিয়ে যাওয়ার সময় ঘটতে পারে।

মৃত্যুর কাছাকাছি হওয়া

যদিও মৃত্যু একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তবুও কী হবে তা নিয়ে চিন্তা করা স্বাভাবিক। আপনি হয়তো উদ্বিগ্ন বা ভীত অনুভব করতে পারেন। কিংবা আপনি হয়তো স্থির এবং শান্ত অনুভব করতে পারেন।

সাধারণত, আপনি গভীর ঘুমে চলে যান যেখানে আপনি অজ্ঞান থাকেন। আপনাকে একেবারেই জাগানো যায় না, কিন্তু আপনি এ সত্ত্বেও আপনার আশেপাশের মানুষজনের কথা শুনতে পান এবং তাদের বিষয়ে অবগত থাকেন।

জীবনের শেষ মুহূর্তগুলি অত্যন্ত শান্তভাবে কাটে। আপনার শ্বাসক্রিয়া ধীরে-ধীরে আরও ধীর হয়ে যায় এবং আরও অনিয়মিত হয়ে যেতে পারে, এবং প্রত্যেকটি শ্বাসের মধ্যে আরও দীর্ঘ বিরতি থাকতে পারে। শেষত, আপনি সম্পূর্ণভাবে শ্বাস নেওয়া বন্ধ করে দেন।

জীবনের শেষে থাকা কারো দেখাশোনা করা

এই তথ্যটিকে আপনার আত্মীয়দের ও পরিচর্যা প্রদানকারীদের জন্য লেখা হয়েছে। আপনি হয়তো এটাকে যৌথভাবে পড়তে চাইতে পারেন।

জীবনের শেষ কয়েক দিনে কারো দেখাশোনা কীভাবে করা উচিত এবং মানুষের মৃত্যুর পর কী হয় তা নিয়ে এই তথ্য আরও ব্যাখ্যা প্রদান করে।

বাড়িতে তাদের দেখাশোনা করার বিষয়ে আপনি হয়তো উদ্বিগ্ন অনুভব করছেন। তবে, এটি একটি ফলপ্রসূ অভিজ্ঞতা হতে পারে। এটা আপনাকে সেই ব্যক্তির আরও নিকট নিয়ে আসতে পারে যিনি মারা যাচ্ছেন।

নিজের দেখাশোনা করা

পরিচর্যা প্রদান করা কঠিন হতে পারে, শারীরিক এবং মানসিক উভয় ভাবে। আপনি যদি কিছু সময় ধরে আপনার পার্টনার, পরিবারের সদস্য কিংবা বন্ধুর দেখাশোনা করছেন তাহলে আপনি হয়তো খুবই ক্লান্ত অনুভব করা শুরু করতে পারেন।

সহায়তা গ্রহণ করা এবং নিজের যত্ন নেওয়া ও গুরুত্বপূর্ণ। যদি পরিচর্যা প্রদান করা আপনার কঠিন লাগছে তাহলে ডিস্ট্রিক্ট নার্স বা জিপি-এর সাথে কথা বলুন। তারা হয়তো আপনাকে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করতে পারবেন। কিংবা তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন যে আপনার প্রিয়জনের দেখাশোনা কোথায় করা যেতে পারে।

জীবনের শেষ কয়েকটা দিনে পরিচর্যা প্রদান করা

আপনার পরিবারের সদস্য, পার্টনার বা বন্ধু তাদের জীবনের শেষের নিকট পৌঁছানোর সময়, হয়তো খুব একটা কিছু খেতে বা পান করতে চাইবেন না। আপনি তাদের মুখ এবং ঠোঁট আর্দ্র রাখতে সহায়তা করতে পারেন যাতে তারা আরামদায়ক অনুভব করেন।

আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তিনি যদি পীড়িত হন কিংবা তাদের মধ্যে কোনও নতুন বা অস্বস্তিকর উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে স্বাস্থ্যসেবা টিমের একজন সদস্যকে অবহিত করুন। অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে এদের নম্বর আছে:

- জিপি
- ডিস্ট্রিক্ট নার্স
- বিশেষজ্ঞ বা প্যালিয়েটিভ কেয়ার নার্স
- আউট-অব-আওয়ার্স সার্ভিসেস (বিকেলে, রাতে, এবং সপ্তাহান্তে ব্যবহার করার জন্য)

নস্বরগুলোকে একটি সুরক্ষিত জায়গায় রাখুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি জানেন যে কার সাথে প্রথমে যোগাযোগ করা উচিত।

শ্বাসক্রিয়াতে পরিবর্তন

আপনি যে ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন তাদের মধ্যে বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে যেমন ব্যথা বা তাদের শ্বাসক্রিয়াতে পরিবর্তন। কখনও কখনও তাদের শ্বাসক্রিয়া সশব্দ কিংবা অনিয়মিত হতে পারে। সহায়তা করার জন্য একজন ডাক্তার বা নার্স ওষুধ দিতে পারেন।

অস্থিরতা

কিছু কিছু লোক অস্থির হয়ে পড়েন। তারা হয়তো বিভ্রান্ত হতে পারেন কিংবা ডাকতে পারেন। এর অনেক কারণ আছে। একজন ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞ নার্স অস্থিরতার কারণের চিকিৎসা করতে পারেন কিংবা ব্যক্তিকে রিল্যাক্স করার জন্য তারা ওষুধ দিতে পারেন।

অন্ত্র এবং মূত্রাশয়ে পরিবর্তন

ব্যক্তি হয়তো তাদের অন্ত্র এবং মূত্রাশয়ের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলতে পারেন। অন্ত্র হচ্ছে আপনার শরীরের ভিতরে একটি লম্বা টিউব যা আপনাকে খাবার হজম করতে সাহায্য করে। মূত্রাশয় হচ্ছে আপনি মূত্র করার জন্য টয়লেটে না যাওয়া (প্রস্রাব করা) পর্যন্ত আপনার দেহের যে অঙ্গটি প্রস্রাব মজুত করে রাখে। এটা স্বাভাবিক। এটা সামলাতে সহায়তা করার জন্য একজন ডিস্ট্রিক্ট নার্স সহায়তা প্রদান করতে পারেন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ডিসপোজেবল বেড প্যাডস
- অন্তর্বাসের ভিতরে, বা তার বদলে পরার জন্য প্যাডসমূহ
- একটি টিউব (ক্যাথেটার) যেটাকে মূত্রাশয়ে দেওয়া হয় এবং এটা মূত্রকে একটি থলিতে ড্রেন করে। ক্যাথেটার হচ্ছে একটি সরু, প্লাস্টিক টিউব যেটাকে মূত্রাশয়ে ঢোকানো হয় যাতে আপনি টয়লেট না গিয়ে প্রস্রাব করতে পারেন।
- একটি ইউরিনারি শিথ যেটা লিঙ্গের উপর একটি কনডোমের মতন ফিট করে - এটি মূত্র সংগ্রহ করে এবং সেটাকে একটি থলেতে ড্রেন করে।

কখনও কখনও ব্যক্তি প্রস্রাব করতে পারেন না। তাদের পেটে খুব ব্যথা হতে অপারেন, এবং তাদের পেট (উদর) শক্ত এবং ফোলা লাগতে পারে। যদি এটা ঘটে, তাদের ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের জরুরি ভিত্তিতে আসতে বলুন। তারা প্রস্রাব বের করে দিতে এবং ব্যথার উপশম করতে মূত্রথলিতে একটি ক্যাথেটার লাগাতে পারেন।

আপনার যদি কোনও উদ্বেগ আছে, তাহলে পরামর্শের জন্য ব্যক্তির জিপি, কিংবা তাদের স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

মৃত্যুর নিকট কারো দেখাশোনা করা

আপনি আপনার পরিবারের সদস্য, পার্টনার বা বন্ধুকে তাদের মৃত্যুর নিকট আরামদায়ক অনুভব করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা যদি জবাব নাও দিতে পারেন তবুও তারা হয়তো আপনাকে শুনতে পারছেন এবং তারা জানেন যে আপনি সেখানে আছেন।

তাদের বলুন যে আপনি কী করছেন, বিশেষভাবে যদি আপনি তাদের ওষুধ দিচ্ছেন কিংবা সরেছেন। তাদের আরামদায়ক রাখার জন্য আপনাকে হয়তো নিয়মিতভাবে তাদের জায়গা বদলাতে হতে পারে।

শেষ কয়েক ঘণ্টায়, ব্যক্তির হাত, পা এবং ত্বক হয়তো খুবই ঠান্ডা এবং কখনও কখনও আর্দ্র লাগতে পারে। তাদের ত্বকের রঙ পরিবর্তন হতে পারে এবং কখনও কখনও সেটা আরও নীল, ধূসর বা ফ্যাকাশে হয়ে যেতে পারে। তাদের শ্বাসক্রিয়ার প্যাটার্ন হয়তো পরিবর্তিত হবে। কখনও কখনও হয়তো মনে হবে যে তাদের শ্বাসক্রিয়ার মধ্যে দীর্ঘতর বিরতি আছে। অন্যান্য সময়ে, তাদের শ্বাসক্রিয়া হয়তো আরও দ্রুত হতে পারে।

বেশির ভাগ মানুষের জন্য, জীবনের শেষ মুহূর্তগুলি অত্যন্ত শান্তভাবে কাটে। ব্যক্তির শ্বাসক্রিয়া আরও ধীর এবং আরও অনিয়মিত হয়ে যেতে পারে, এবং প্রত্যেকটি শ্বাসের মধ্যে আরও দীর্ঘ বিরতি থাকতে পারে। শেষত, তারা সম্পূর্ণভাবে শ্বাস নেওয়া বন্ধ করে দেন। কখনও কখনও মৃত্যুর সঠিক ক্ষণ জানতে পারা কঠিন হতে পারে। প্রায়শই, ব্যক্তির শরীর সম্পূর্ণভাবে রিল্যাক্স হয়ে যাবে এবং তাদের মুখে শান্তির ভঙ্গি থাকে। আপনি হয়তো অনুভব করবেস যে ব্যক্তি কখন মারা গেছেন তা আপনি বুঝতে পারবেন।

মৃত্যুর পর

যদি আপনার পরিবারের সদস্য, পার্টনার বা বন্ধু কোনো হাসপাতাল বা হসপিसे মারা যান, নার্সিং কর্মীরা আশেপাশেই থাকবেন। পরবর্তী কয়েক ঘণ্টায় কী কী করার প্রয়োজন সে বিষয়ে তারা আপনাকে নির্দেশনা দেবেন।

যদি ব্যক্তিটি বাসায় মারা যান এবং তা প্রত্যাশিত থাকে, সেক্ষেত্রে আপনাকে তাদের জিপি বা ডিস্ট্রিক্ট নার্সকে জানাতে হবে। আপনাকে দ্রুত এটা করতে হবে না। কোনও ফোন কল করার আগে আপনার প্রিয়জনের সাথে কিছু সময় ব্যয় করায় কোনও আপত্তি নেই। যদি তারা রাত্রে বা জিপি-র কাজ করার সাধারণ সময়ের বাইরে মারা যান, আপনাকে তার পরের সকালের আগে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে না। কিন্তু যদি আপনি চান তবে আপনি রাত্রিবেলায় তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি আপনার আত্মীয় বা বন্ধু মারা যাওয়ার সময় আপনি একলা থাকেন তাহলে মৃত্যুর পর যত দ্রুত সম্ভব আপনার সহায়তা করার জন্য কারোকে সঙ্গে রাখা উপকারী হতে পারে। এটা একজন আত্মীয়, বন্ধু, ধার্মিক পরামর্শদাতা কিংবা স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার টিমের থেকে কেউ হতে পারে।

অনেক সংস্কৃতি এবং ধর্মে বিভিন্ন ক্রিয়া বা আচার থাকে যা কারো মারা যাওয়ার পর করা গুরুত্বপূর্ণ। একজন আধ্যাত্মিক কিংবা ধার্মিক পরামর্শদাতা আপনাকে এতে সহায়তা করতে পারেন।

জিপি কী করবেন

যদি ব্যক্তির জিপি আসেন, তাহলে তিনি মৃত্যু যাচাই করবেন। তারা আপনাকে মেডিকেল সার্টিফিকেট অব কজ অব ডেথ (এমসিসিডি) এবং তথ্যদাতাকে নোটিশ নামক একটি ফরম দিবেন। এটি আপনাকে বলবে কীভাবে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হয়।

যদি একজন ডিস্ট্রিক্ট নার্স আসেন, কিংবা আপনি যদি একজন আউট-অব-আওয়ার্স ডাক্তারকে ডেকেছেন তাহলে তারা মৃত্যুর যাচাই করতে পারেন। কিন্তু আপনাকে হয়তো পরের দিন ব্যক্তির জিপি থেকে এমসিসিডি নিতে হতে পারে।

এমসিসিডি পাওয়ার পর, আপনাকে মৃত্যুর নিবন্ধন করার জন্য এটাকে স্থানীয় রেজিস্টার অফিসে নিয়ে যেতে হবে। রেজিস্টার অফিস হল স্থানীয় সরকারী ভবন যেখানে জন্ম, বিবাহ এবং মৃত্যু রেকর্ড করা হয়। এটা করতে হবে:

- ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে 5 দিনের মধ্যে
- স্কটল্যান্ডে 8 দিনের মধ্যে।

মৃত্যু নিবন্ধন করার জন্য আপনাকে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হতে পারে।

রেজিস্ট্রার আপনাকে মৃত্যুর সার্টিফিকেট দিবেন। মৃত্যু সার্টিফিকেটের অতিরিক্ত কপি চাওয়া একটি ভালো ধারণা। ব্যক্তির বীমা, পেনশন বা ব্যাংকিং সম্পর্কিত ব্যাপারের ব্যবস্থাপনার জন্য এগুলোর দরকার হতে পারে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক কী করবেন

একজন নার্স বা ডাক্তার দ্বারা মৃত্যু যাচাই হওয়ার পর আপনি একজন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের (আন্ডরটেকার) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা 24-ঘণ্টা পরিষেবা প্রদান করে এবং তারা আপনাকে আপনার পরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক হচ্ছেন একজন ব্যক্তি যিনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করেন। তারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্বে ব্যক্তিটির মৃতদেহের পরিচর্যাও করেন এবং পরিবারটিকে সহায়তা দেন। আপনি আপনার স্থানীয় ফোন বই বা অনলাইনে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালকের যোগাযোগের বিবরণ পেতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনি চাওয়া মাত্রই চলে আসবেন। তাদেরকে বলুন যদি আপনি বা আপনার পরিবার আপনার প্রিয়জনের মৃতদেহের সাথে কিছু সময় কাটাতে চান।

কিছু ব্যক্তি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া শেষ হওয়া পর্যন্ত তাদের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর মৃতদেহের দেখাশোনা করতে চান। কিংবা আপনি হয়তো চান যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর মৃতদেহের দেখাশোনা করেন। আপনি প্রিয়জনকে স্নান করতে এবং কাপড়চোপড় পরাতে আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের সহায়তা করতে পারেন। যদি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক মৃত ব্যক্তিকে কাপড়চোপড় পরান তাহলে তারা আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন যে আপনার প্রিয়জন কোন কাপড়চোপড় পরতে চেয়েছিলেন।

আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালককে বলতে পারেন যদি আপনি কোনও সাংস্কৃতিক বা ধার্মিক প্রথা অনুসরণ করতে চান।

কারো মারা যাওয়ার পর আপনার আবেগ-অনুভূতি

আপনার প্রিয়জনের মৃত্যুর পর, এবং তার কিছু সময় পর অবধি, বিভিন্ন আবেগ-অনুভূতি অনুভব করা স্বাভাবিক। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে দুঃখ, রাগ ও আবেগ-অনুভূতি বিহীন অনুভব করা।

আপনার মধ্যে হয়তো সান্ত্বনার অনুভূতি থাকতে পারে যে আপনার প্রিয়জন আর ভুগছেন না। আপনার ভিন্ন ভাবনা-চিন্তা এবং আবেগ-অনুভূতি থাকতে পারে। কখনও কখনও এগুলো

হয়তো খুবই শক্তিশালী হতে পারে এবং আপনি হয়তো কিছুই করতে পারবেন না। অন্যান্য সময়ে এগুলো ব্যাকগ্রাউন্ডে থাকতে পারেন এবং আপনি তার সত্ত্বেও আপনার দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডগুলোকে করা চালিয়ে যেতে পারেন।

কখনও কখনও আপনার আবেগ-অনুভূতিগুলোকে সামলানো কঠিন হতে পারে। আপনি কেমন অনুভব করছেন তার বিষয়ে হয়তো আপনি আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। কিংবা আপনি হয়তো চেনেন না এমন কারো সাথে কথা বলতে পছন্দ করতে পারেন।

কিছু লোকের তাদের আবেগ-অনুভূতির সাথে সামাল দেওয়ার জন্য অতিরিক্ত সহায়তা দরকার হয়। কোনও প্রিয়জনকে হারানোর পর কিছু সংগঠন আপনার সহায়তা করতে পারে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার। আপনার জিপি আপনার সহায়তা করতে পারেন এবং তারা হয়তো একজন স্থানীয় শোক পরামর্শদাতার সাথে আপনার যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন, ইনি হচ্ছেন একজন ব্যক্তি যিনি কঠিন আবেগ-অনুভূতি বা পরিস্থিতি দিয়ে যাচ্ছেন এমন সকল লোকের সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষিত। বহু হসপাইস ও শোক সম্পর্কিত সহায়তা সরবরাহ করেন।

বাচ্চাদের এবং তরুণ তরুণীদের ভিন্ন আবেগ-অনুভূতি থাকবে এবং এটা তাদের আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে। বাচ্চাদের সহায়তা করার জন্য সংগঠন আছে। কিছু হসপাইস স্কুলগুলির সাথে কাজ করে এবং এছাড়া ব্যাপক পরিসরের সহায়তা প্রদান করে।

প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ

জীবন শেষে পরিচর্যা:

ম্যারি কুরি (Marie Curie)

টেলিফোন 0800 090 2309 (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকেল 6 টা পর্যন্ত, শনিবার, সকাল 11 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত)

www.mariecurie.org.uk

ম্যারি কিউরির নার্সগণ ইউকে জুড়ে বিনামূল্যে জীবনের শেষ পর্যায়ে পরিচর্যা প্রদান করেন। তারা দিনে 24 ঘণ্টা এবং বছরে 365 দিন তাদের নিজেদের বাড়ি বা ম্যারি কিউরি হসপাইসে থাকা লোকেদের দেখাশোনা করেন। ম্যারি কিউরি আপনার ভাষায় কিভাবে সহায়তা করতে পারে তা জানার জন্য <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> দেখুন।

কেউ মারা গেলে সহায়তা দিয়ে থাকে:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার (Cruse Bereavement Care)

টেলিফোন 0808 808 1677

ইউকে জুড়ে দরকার এমন যে কোনও লোককে তারা বিরিভমেন্ট সম্পর্কিত সহায়তা সরবরাহ করেন। আপনি তাদের ওয়েবসাইটে আপনার স্থানীয় শাখা খুঁজতে পারেন। আপনার ভাষায় তথ্যের জন্য <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> দেখুন

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

যদি আপনার ক্যানসার হয়ে থাকে আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, আপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হবেন যে এটা আপনার ক্যানসার চিকিৎসা আর পরিচর্যাকে প্রভাবিত করবে। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, সহায়তা আর তথ্য প্রদান করবেন।

আমরা জানি যে কখনো কখনো মানুষ সঠিক সহায়তা পেতে অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পাওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে। অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সব বিষয় চাপের সৃষ্টি করতে পারে আর এর মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে।

কিন্তু সহায়তা পাওয়া যায়। আমাদের বিনামূল্যের সহায়তার লাইন **0808 808 00 00** আপনার ভাষায় আপনার পরিস্থিতি সম্বন্ধে পরামর্শ দিতে পারে। আপনি নার্স, আর্থিক নির্দেশনা প্রদানকারী, কল্যাণের অধিকারের পরামর্শদাতা আর কাজের সহায়তার পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

এছাড়া আমরা ক্যানসার থাকা ব্যক্তিদের ম্যাকমিলান গ্র্যান্ট (Macmillan Grants) প্রদান করি। এগুলি এক সময়ের অর্ধ মেটানো যা হাসপাতালে পার্কিং, যাতায়াতের খরচ, শিশু পরিচর্যা বা উত্তাপনের বিল মেটানোর মত বিষয়গুলিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে Macmillan এখানে আছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। শুধু **0808 808 00 00** নম্বরে (সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) **কল করুন**।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে ইংরেজিতে অনেক তথ্যের জন্য **macmillan.org.uk**-এ যান। **macmillan.org.uk/translations** -এ **অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সহায়তা গ্রুপসমূহ**। সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। **macmillan.org.uk/supportgroups** ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community**-এ **কথা বলতে পারেন**

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের ধরন <ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যানসার• সার্ভিক্যাল ক্যানসার• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার• ফুসফুসের ক্যানসার• প্রোস্টেট ক্যানসার চিকিৎসাসমূহ <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	ক্যানসারের মোকাবিলা করা <ul style="list-style-type: none">• ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস• আপনার ক্যানসার হলে বেনেফিটগুলি দাবি করা• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার• জীবনের অবসান• আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো• নিজেসহ সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন
--	---

এই তথ্য দেখতে, macmillan.org.uk/translations

-এ যান

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান (Macmillan) ক্যানসার সাপোর্ট -এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের (Macmillan) পুস্তিকা জীবনের অবসান নির্দেশিকার ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্যটিকে আমাদের সিনিয়র মেডিকেল এডিটর ডাক্তার ভিভ লিকাস, কনসাল্টেন্ট ইন প্যালিয়েটিভ কেয়ার দ্বারা অনুমোদিত করা হয়েছে।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

cancerinformationteam@macmillan.org.uk ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

MAC14363_Bengali

বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: সেপ্টেম্বর 2022

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী:

আমাদের কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যাদি যাতে সঠিক এবং হালনাগাদ হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সকল প্রচেষ্টা করি তবে আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতি অনুযায়ী একজন বিশেষজ্ঞ কর্তৃক প্রদান করা পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসেবে এই তথ্যের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। যতদূর আইন দ্বারা অনুমোদিত থাকে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2022, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অব ম্যান যার কোম্পানি নম্বর 4694F রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. ভ্যাট নম্বর: 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 for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at 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 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>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 	<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
---	--

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

