

آخر زندگی

این اطلاعات در مورد اتفاقاتی است که در پایان زندگی رخ می دهد و چگونه برای آن برنامه ریزی کنیم. خواندن این معلومات شاید آزاردهنده باشد. شاید بهتر باشد از خویشاوندان نزدیک، دوستان یا متخصصین صحتی نیز بخواهید این مطالب را بخوانند تا بتوانید با آنها درباره این معلومات بحث کنید. اگر در مورد این معلومات کدام سوال دارید، از داکتر یا نرس خود در شفاخانه ای که در آن تحت تداوی هستید، پرسان کنید.

همچنین میتوانید از 8 صبح الی 8 شب، 7 روز هفته، از طریق تلیفون رایگان **0808 808 00 00** با " حمایت سرطان Macmillan" تماس بگیرید. ما ترجمان های شفاهی داریم، بنابراین میتوانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. در زمان برقراری تماس با ما، به انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در آدرس macmillan.org.uk/translations معلومات بیشتری در مورد سرطان به زبان خودتان وجود دارد

این معلومات درباره موارد ذیل است:

- آگاهی از اینکه که به پایان زندگی نزدیک شده اید
- پلانگذاری قبل از قبل
- مراقبت شما در آخر عمر
- انتخاب مکان مردن
- چند هفته آخر زندگی
- چند روز آخر زندگی
- مراقبت از کسی که در دوران آخر زندگی قرار دارد
- بعد از فوت
- معلومات تماس سازمان های مفید
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان
- Macmillan کدام نوع کمک را میتواند به شما انجام دهد
- فهرست لغات
- معلومات بیشتر به زبان شما
- مراجع و سپاسگزاری

آگاهی از اینکه که به آخر زندگی نزدیک شده اید

احساسات احتمالی شما

هنگامی که متوجه می شوید ممکن است به آخر زندگی خود نزدیک شوید، احتمالاً احساسات زیادی خواهید داشت. ممکن است احساس ناراحتی کنید و مطمئن نباشید که چگونه با احساسات خود کنار بیایید. ممکن است نسبت به آنچه در آینده اتفاق می افتد احساس بی حسی و اضطراب کنید.

صحبت کردن در مورد حالت تان میتواند کمک کند. ممکن است صحبت کردن در مورد افکار و احساسات خود با فردی که به او اعتماد دارید برای شما مفید باشد. این فرد ممکن است یک دوست نزدیک، شریک یا یکی از اعضای خانواده باشد. ممکن است صحبت کردن با یک متخصص مراقبت از صحت برای شما راحت تر باشد. داکتر عمومی شما، نرس متخصص یا تیم مراقبت صحتی در شفاخانه می تواند از شما حمایت کند. همچنان می توانید با متخصصین حمایتی سرطان Macmillan به **0808 808 00 00** صحبت کنید. ما ترجمان های شفاهی در اختیار داریم.

روابط با افرادی که با شما قرابت نزدیک دارند

بعضی اوقات، داشتن یک مریضی لاعلاج می تواند بر روابط شما تأثیر بگذارد. ممکن است برای بعضی اشخاص سخت باشد که بدانند چه باید بگویند. یا ممکن است از صحبت در مورد مریضی شما خودداری نمایند. دیگران ممکن است بیش از حد خرسند باشند.

اگر شریک زندگی دارید، ممکن است کوشش کنید از یکدیگر محافظت کنید. اگر می توانید در مورد وضعیت و احساسات خود با یکدیگر صحبت کنید. باز و صادق بودن می تواند به شما کمک کند تا با غم، اضطراب و عدم اطمینان کنار بیایید.

آنچه برای گفتن به اطفال انتخاب می کنید به سن آنها و میزان درک آنها بستگی دارد. اکثراً بهتر است با آنها صادق باشید و تلاش کنید معلوماتی را که می توانند درک کنند به آنها بدهید.

متخصصین حمایتی سرطان Macmillan می توانند برای خانواده و دوستان شما مشوره و حمایت ارائه نمایند. می توانید با این نمبر **0808 808 00 00** با آنها تماس بگیرید.

حمایت روحی، مذهبی یا معنوی

بعضی اشخاص در اواخر عمر نسبت به عقاید دینی یا احساسات معنوی بیشتر آگاه می شوند. ممکن است این کار را مفید بیابید تا با یک دوست نزدیک یا عضو خانواده یا با شخص مسلکی صحتی و اجتماعی صحبت کنید. شما همچنین می توانید با یک روحانی یا رهبر دینی صحبت کنید، حتی اگر مذهبی هم نباشید. آنها معمولاً شنوندگان خوبی اند و عادت دارند با اشخاصی که مضطرب یا ناراحت هستند، باشند.

ممکن است ترجیح دهید با شخصی که مذهبی نیست صحبت کنید. **Humanists UK** (www.humanists.uk) داوطلبانی دارد که می توانند به ارائه حمایت های روحی غیرمذهبی بپردازند.

پلانگذاری قبل از قبل

پلانگذاری قبل از قبل می تواند به دیگران کمک کند تا بدانند که دوست دارید چگونه از شما مراقبت شود. به این معنی که شما همان مراقبتی را که بیشتر دوست دارید دریافت کنید پلانگذاری قبل از قبل شامل موارد ذیل می شود:

خواسته های مربوط به مراقبت از شما

شما ممکن است درباره این فکر کنید که چگونه و در کجا می خواهید تحت مراقبت قرار بگیرید. بهتر است خواسته های خود را نوشته کنید و چیزی که برای شما مهم است.

تصمیم گیری در مورد اینکه آیا اتدای های وجود دارد که نمی خواهید

شما می توانید در مورد اتدای های که نمی خواهید در آینده انجام دهید تصمیم بگیرید. این سند در انگلستان، ویلز و ایرلند شمالی به نام تصمیم زودهنگام برای نپذیرفتن اتدای، و در اسکاتلند به نام دستورالعمل پیشرفته یاد می شود. بهتر است این موارد را نوشته کنید. آنها فقط در صورتی استفاده خواهند شد که نتوانید خودتان تصمیمی بگیرید یا ارتباط برقرار کنید.

تصمیم گیری در مورد اینکه چه کسی می تواند برای شما تصمیم بگیرد

اگر خودتان توانایی به تصمیم گیری ندارید، می توانید شخصی را برای تصمیم گیری برای خودتان انتخاب کنید. به این پروسه اصطلاحاً دادن وکالت می گویند. قدرتی که شما به آنها می دهید می تواند درازمدت یا کوتاه مدت باشد. قوانین وکالت نامه در انگلستان، ویلز، اسکاتلند و ایرلند شمالی متفاوت است.

وصیت نمودن

وصیت خط یک سند حقوقی است که گیرندگان اموال و دارایی شخص در آینده را مشخص می کند. به این معنی که از عزیزان شما و دوستان تان طوری مواظبت می شود که شما می خواهید.

معمولاً وکیل می تواند شما را در قسمت نوشتن وصیت نامه راهنمایی کند. کارشناس حقوقی که برای کمک رسانی به مردم در قسمت نوشتن وصیت خط تعلیم دیده است. وکیل قسمی تنظیم می کند که همه از خواسته های شما باخبر شوند.

پلان گذاری برای تکفین و تدفین

شما می توانید برای تکفین و تدفین خود پلان گذاری کنید. شما می توانید فکر کنید که آیا موارد ذیل را می خواهید:

- دفن یا سوزاندن
- آهنگ ها، خواندن ها یا دعاهای خاص
- آداب یا رسوم خاصی که باید رعایت شود
- لباس پوشیدن یا ارایه به شیوه ای خاص.

می توانید درباره این پلان ها با خانواده یا دوستان تان صحبت کنید. آنها نیز ممکن است پروگرام هایی برای وداع بهتر با شما داشته باشند.

مراقبت شما در آخر عمر

متخصصین مختلف مراقبت های صحی می توانند به شما کمک کنند وقتی که شما در آخر عمر خود قرار دارید.

داکتر عمومی شما

در مدت اقامت در خانه، داکتر عمومی مسئولیت مراقبت از شما را به عهده می گیرد. آنها می توانند:

- هر دوی را که نیاز دارید تجویز کند
- کمک گرفتن از سایر متخصصین را تنظیم کنند
- با شما در مورد اتفاقاتی که ممکن است رخ دهد با شما صحبت کند.

نرس ها

نرس های مختلفی اند که می توانند نزد شما در خانه مراجعه کنند.

نرس های ناحیه اکثراً با نرس های مراقبت تسکینی کار می کنند تا به شما و مراقبین تان کمک کنند. آنها می توانند:

- پانسمان شما را تبدیل کند و به شما دوا بدهد
- به شما مشوره بدهد
- به مراقبین شما بگوید که چگونه از شما مراقبت کنند
- یک مراقب اجتماعی یا معاون مراقبت های صحی را تنظیم می کند
- وسایل کمکی عملی مانند تشک های کاهش فشار یا کمود را تنظیم می کند.

نرس های مراقبت تسکینی از اشخاصی مراقبت می کنند که به آخر عمر خود نزدیک شده اند. آنها می توانند به درد و سایر علایم به شما کمک کنند. آنها می توانند از شما و خانواده، دوستان یا شریک زندگی تان حمایت عاطفی نمایند.

در بعضی از نقاط کشور نرس های Marie Curie وجود دارند که از اشخاصی در خانه مراقبت می کنند که به آخر عمر خود نزدیک می شوند. داکتر عمومی شما یا نرس ناحیه می تواند به شما بگوید اگر نرس های Marie Curie در ساحه شما وجود داشته باشد.

سایر متخصصین مراقبت های صحی مانند متخصصین حرفه ای یا فیزیوتراپیست نیز می توانند به شما کمک کنند. اگر در مواردی مانند مراقبت شخصی، پاک کاری و آشپزی به کمک نیاز دارید، خدمات اجتماعی ممکن است بتواند به شما کمک کند.

انتخاب مکان مردن

بعضی اشخاص ترجیح میدهند که در خانه بمیرند. سایر اشخاص ممکن است ترجیح دهند در آسایشگاه، خانه مراقبت یا شفاخانه باشند.

مراقبت از آسایشگاه‌ها برای اشخاصی که مریضی لاعلاج دارند و ممکن است به آخر عمر آنها نزدیک شود. آنها داکتران و نرس‌های متخصص مراقبت‌های تسکینی دارند که در کنترل‌کردن علائم مانند درد متخصصین هستند. آنها همچنین حمایت عاطفی ارائه می‌کند. بعضی از اشخاص برای مدت کوتاهی به آسایشگاه می‌روند تا برای مدیریت علائم کمک بگیرند. بعضی افراد ترجیح می‌دهند در آسایشگاه بمیرند.

اگر برای چندین ماه به مراقبت نیاز دارید، ممکن است ترجیح دهید در یک خانه مراقبت‌های مسکونی یا خانه نرسنگ مراقبت شوید. بعضی از اشخاص ممکن است ترجیح دهند در شفاخانه باشند.

هر کجا که باشید، می‌توانید از تیم مراقبت تسکینی کمک بگیرید. این یک گروه از متخصصین مراقبت‌های صحی‌اند که از اشخاصی که مریضی غیر قابل‌تداوی دارند مراقبت و حمایت ارائه می‌کنند. تیم‌های مراقبت تسکینی در آسایشگاه‌ها، در اجتماع و در شفاخانه‌ها وجود دارد.

چند هفته آخر زندگی

در چند هفته آخر زندگی، ممکن است تغییرات عاطفی و فیزیکی را تجربه کنید.

تغییرات عاطفی

طبیعی است که در چند هفته آخر زندگی خود احساسات مختلفی بشمول اضطراب، خشم یا غم را احساس کنید.

گفتگو با فامیل یا اعضای گروه خدمات صحی می‌تواند مؤثر باشد. بعضی اشخاص ترجیح می‌دهند که با اشخاص ناشناس، بطورمثال مشاور، صحبت کنند.

خستگی

داشتن انرژی کم طبیعی است. شاید برای انجام دادن کارهای معمول خود به کمک ضرورت داشته باشید. ممکن است متوجه شوید که نیاز به استراحت بیشتری دارید.

چیزهای که می‌توانند به شما کمک کنند:

- انرژی خود را برای چیزهایی که برای تان مهم هستند و از آنها لذت می‌برید ذخیره کنید
- از خانواده یا دوستان بخواهید در اموری مانند آشپزی و پاک‌کاری کمک کنند
- اگر غذا خوردن برایتان خسته‌کننده است، کوشش کنید کم و به کرات غذا بخورید.

مشکلات خواب

ممکن است در قسمت خواب کردن به مشکلات دچار شوید. این امر ممکن است به این دلیل باشد که شما احساس اضطراب می‌کنید یا ممکن است کدام علائم داشته باشید که شما را آزار می‌دهد. بعضی دواها شخص را بی‌خواب می‌کند. اگر خوب نمی‌خوابید به داکتر یا نرس خود اطلاع دهید. تابلیت‌های خواب‌آور ممکن است به بعضی از اشخاص کمک کند.

چیزهای که می‌توانند به شما کمک کنند:

- روشنی و سر و صدا را کاهش دهید
- اگر تشنگی شما ناراحت است، می‌توانید از نرس تان برای تهیه تشنگی راحت‌تر رهنمایی بخواهید
- قبل از خوابیدن مقدار نوشیدنی داغ بنوشید و از مصرف کافئین و الکل پرهیزید
- حداقل 1 ساعت قبل از رفتن به تخت خواب از اسکرین استفاده نکنید
- تمرین‌های ساده نفس‌کشیدن و استراحت

درد

بسیاری از مردم با نزدیک شدن به آخر عمر خود نگران درد می‌باشند. اگر درد دارید، مهم است که به تیم مراقبت‌های صحتی خود اطلاع دهید. آنها باید اطمینان حاصل نمایند که دوز مناسب مسکن برای کنترل درد خود دارند. همیشه از راهنمای‌های داکتر یا نرس خود در مورد زمان مصرف مسکن پیروی کنید.

ممکن است مسکن‌های مانند تابلت‌ها، دواهای مایع یا وصله‌های روی جلد داشته باشید. اگر نمی‌توانید بلعید یا مریض هستید، ممکن است آنها را به صورت تزریق زیر جلد یا از طریق یک پمپ کوچک انجام دهید.

ممکن است مصرف مسکن عوارض جانبی در پی داشته باشد. دواهای مسکن قوی باعث خواب‌آلودگی، حالت تهوع و قبضیت می‌شوند. خواب‌آلودگی و مریضی معمولاً پس از چند روز بهبود می‌یابد. اگر یک مسکن قوی مصرف می‌کنید، ممکن است نیاز به مصرف دوی به نام ضد قبضیت برای کمک به قبضیت داشته باشید. قبضیت زمانی است که برای تان مشکل یا دردناک است که مواد غایطه خود را تخلیه کنید. ممکن است مثل همیشه زیاد نروید.

کاهش وزن و کاهش اشتها

طبیعی است که با نزدیک شدن به آخر عمر، کمتر احساس گرسنگی کنید. حتی اگر خوب غذا می‌خورید، ممکن است وزن کم کنید و این می‌تواند ناراحت‌کننده باشد.

چیزهای که می‌توانند به شما کمک کنند:

- بیشتر اوقات میان وعده‌ها یا وعده‌های غذایی کوچک بخورید. فقط چیزی بخورید که می‌توانید مدیریت کنید.
- اگر بوی آشپزی را دوست ندارید، در صورت امکان از شخص دیگری بخواهید که غذای شما را پخته کند.
- کوشش کنید غذاهای بخورید که هضم آنها برایتان آسان باشد.

بدن شما تا آخر عمر به غذای زیادی نیاز ندارد.

احساس مریضی یا مریض بودن

ممکن است احساس مریضی (تهوع) یا مریض بودن (استفراغ) داشته باشید، داکتر یا نرس شما می‌تواند دواهای ضد مریضی (ضد استفراغ) را برای کمک برایتان بدهد. آنها را می‌توان به شکل تابلت یا دواهای مایع داد. اگر نمی‌توانید دواها را بلعید، می‌توانید آنها را به روش دیگری مصرف کنید.

چیزهای وجود دارد که می‌تواند کمک کند

- دواهای ضد مریضی را به طور منظم استفاده کنید.
- غذای گرم یا سرد بخورید، زیرا بوی آن به اندازه غذای گرم نمی‌باشد.
- غذاهای خشک بخورید.
- زنجبیل می‌تواند کمک کند - زنجبیل کریستالی شده، چای زنجبیل، بیر زنجبیل یا بیسکویت زنجبیلی را بخورید.
- کم و به کرات غذا بخورید.
- در صورت امکان از شخص دیگری بخواهید که برای شما غذا آماده کند.

قبضیت

ممکن است به دلیل عدم حرکت در اطراف و عدم خوردن و آشامیدن به قبضیت دچار شوید. در صورت داشتن این مشکل مهم است که به داکتر یا نرس خود اطلاع دهید.

چیزهای که می‌توانند به شما کمک کنند:

- دواهای ضد قبضیت خود را همانطور که داکتر یا نرس به شما می‌گوید استفاده کنید.
- تا جایی که می‌توانید مایعات بنوشید.
- کوشش کنید غذاهای دارای فیبر مانند میوه و سبزیجات، برنج، نوارنگ، نان، نوارنگ یا مکرونینوارنگ مصرف کنید.
- اگر می‌توانید، ورزش‌های ملایم مانند قدم زدن انجام دهید.

احساس نفس تنگی

اگر دچار نفس تنگی شدید یا ناگهان بیش از حد معمول دچار نفس تنگی شدید، هرچه زودتر به داکتر یا نرس خود اطلاع دهید. نظر به عامل ایجاد کننده نفس تنگی، یک سلسله روش های برای رفع این مشکل وجود دارد.

نفس تنگی می تواند بسیار ترسناک باشد و ممکن است شما را مضطرب سازد. نرس یا فیزیوتراپیست شما می تواند راه های را برای آرامش به شما آموزش دهد تا کمتر احساس اضطراب و نفس تنگی کنید.

داکتر شما ممکن است دواهی را برای کمک به شما تجویز کند. آنها همچنین می توانند آکسیجن را که از طریق ماسک تنفس می شود، به شما تجویز کنند.

چیزهای که می توانند به شما کمک کنند:

- کوشش کنید کنار یک کلکین باز بنشینید
- از یک پکه برقی یا دستی برای دمیدن هوا به صورت خود استفاده کنید
- یک نرس یا فیزیوتراپیست می تواند به شما و مراقبین تان بهترین وضعیت برای نشستن یا ایستادن را برای کمک به تنفس نمودن شما نشان دهد.
- برای انجام کارهای مانند شستن و لباس پوشیدن بنشینید
- کوشش کنید از یک دستگاه تلفون همراه برای صحبت با شخصی در اتاق دیگر استفاده کنید.

مشکل داشتن در قسمت حرکت کردن

ممکن است به تدریج حرکت کردن برای تان سخت تر شود. اگر زیاد در حال حرکت نباشید، ممکن است جلد تان زخم شود. مهم است که در صورت امکان بشکل منظم موقعیت خود را تغییر دهید. اگر به کمک نیاز دارید، نرس شما می تواند به مراقبین شما نشان دهد که چگونه شما را با خیال راحت حرکت دهند تا راحت باشید.

مشکلات دهن

مراقبت از دهن تان مهم است. این کار می تواند از مشکلات مانند خشکی یا درد دهن، زخم یا عفونت جلوگیری کند. اگر هر گونه مشکل دهن دارید به نرس یا داکتر خود بگویید.

چیزهای که می توانند به شما کمک کنند:

- اگر می توانید دندان های خود را دو بار در روز با استفاده از کریم دندان دارای فلورااید برس کنید. اگر دهن تان درد دارد از برس دندان نرم اطفال استفاده کنید.
- اگر دندان مصنوعی دارید طبق معمول آنها را پاک کنید.
- از هر مایع دهن شوی که برایتان تجویز شده است استفاده کنید.
- اگر دهن تان خشک است، یک، یک شوب آب بنوشید – بعضی اشخاص آب قورت، قورت کردن را مفید می دانند. همچنین می توانید شیرینی های یخ یا چیپس یخ را بمکید یا ساجق - بدون بوره را بجوید.

چند روز آخر زندگی

تجربه هر فرد از چند روز آخر زندگی متفاوت خواهد بود. دانستن اینکه دقیقاً چه اتفاقی خواهد افتاد یا اینکه چقدر سریع ممکن است همه چیز تغییر کند، می تواند سخت باشد. معمولاً شما به تدریج ضعیف می شوید و کمتر انرژی می داشته باشید.

ممکن است:

- حرکت کردن برایتان مشکل باشد
 - باید بیشتر یا تمام روز را در تخت خواب بگذرانید
 - از دست دادن علاقه به خوردن و آشامیدن
 - پرخوابی و خواب آلودگی در جریان بیداری
 - احساس انحراف یا سردرگمی و عدم اطمینان از اینکه که خواب می بینید یا خیر
 - خواب دیدن درباره اشخاص که موجود نیستن یا در گذشته می شناختید
 - علاقه خود را به اطرافیان و اشخاص اطراف خود از دست بدهید.
- اینها همه چیزهای طبیعی هستند که ممکن است با نزدیک شدن به آخر عمرتان اتفاق بیفتند.

نزدیک شدن به زمان مرگ

اگرچه مرگ یک پروسه طبیعی است، اما نگرانی در مورد آنچه اتفاق خواهد افتاد طبیعی است. ممکن است احساس اضطراب یا ترس داشته باشید. یا ممکن است احساس آرامش و آسودگی داشته باشید.

معمولاً در حین بیهوشی به خواب عمیقی فرو می روید. شما را نمی توان بیدار کرد، اما هنوز هم ممکن است بتوانید افراد اطراف خود را بشنوید و از آنها آگاه باشید.

لحظات پایانی زندگی معمولاً بسیار خوشایند است. نفس کشیدن شما ممکن است به تدریج کندتر و نامنظم تر شود، البته با توقف های خیلی طولانی بین هر نفس کشیدن. سرانجام، شما به طور کلی نفس کشیدن را متوقف خواهید کرد.

مراقبت از کسی که در دوران آخر زندگی قرار دارد

این معلومات برای اقارب یا مراقبین شما نوشته شده است. شما می توانید یکجا باهم بخوانید

این معلومات بیشتر در مورد مراقبت از یک شخص در چند روز آخر زندگی و آنچه پس از مرگ یک شخص اتفاق می افتد را تشریح می کند.

ممکن است در مورد مراقبت از آنها در خانه نگران باشید. اما، این امر می تواند یک تجربه دارای پاداش باشد. همچنین می تواند شما را به شخصی که در حال مردن است نزدیکتر کند.

مراقبت از خودتان

مراقبت از نظر فیزیکی و عاطفی می تواند سخت باشد. اگر مدتی است که از شریک زندگی، عضو خانواده یا دوست خود مراقبت می کنید، ممکن است احساس خستگی زیادی داشته باشید.

مهم است که از خود حمایت کنید و از خودتان نیز مراقبت کنید. اگر مراقبت از خودتان سخت است، با نرس ناحیه یا داکتر عمومی صحبت کنید. آنها ممکن است قادر به ارائه حمایت اضافی باشند. یا می توانند به شما توصیه کنند که کجا می توان از عزیزتان مراقبت کنید.

مراقبت در چند روز آخر زندگی

وقتی یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوست شما به آخر زندگی خود نزدیک می شود، احتمالاً چیزی برای خوردن یا نوشیدن درخواست نمی کنند. می توانید دهن و لب های آنها را مرطوب نگه دارید تا به آنها کمک کنید احساس راحتی نمایند.

اگر شخصی که از او مراقبت می کنید مضطرب به نظر می رسد یا علائم جدید یا ناراحت کننده دارد، به یکی از اعضای تیم مراقبت های صحتی بگویید. مطمئن شوید که شماره تلفن های زیر را دارید:

- داکتر عمومی
 - نرس ناحیه
 - متخصص یا نرس مراقبت تسکینی
 - خدمات خارج از ساعات کاری (برای استفاده حین عصر، شب و آخر هفته ها).
- اعداد را در مکانی مصون نگه دارید. مطمئن شوید که می دانید اول با کی تماس بگیرید.

تغییرات در نفس کشیدن

شخصی که از او مراقبت می کنید ممکن است دارای علائم مختلف مانند درد یا تغییرات در نفس کشیدن خود داشته باشد. بعضی اوقات نفس کشیدن ممکن است پر سر و صدا یا نامنظم باشد. یک داکتر یا نرس می تواند دواهای جهت کمک به شما بدهد.

بی قراری

بعضی اشخاص بی قرار می شوند. ممکن است گیج به نظر برسند یا فریاد بکشند. دلایل مختلف برای این امر وجود دارد. یک داکتر یا نرس متخصص می تواند علت بی قراری را تدوین کند یا برای کمک به آرامش شخص دواهای تجویز کند.

تغییرات روده و مثانه

شخص ممکن است کنترل روده و مثانه خود را از دست بدهد. روده یک تیوب دراز در داخل بدن که به هضم غذا کمک می کند. مثانه عبارت از عضوی از بدن است که ادرار را تا وقت دفع آن در تشناب در بدن نگه می دارد. این کار طبیعی است. یک نرس ناحیه می تواند کمک های را برای مدیریت این امر ارائه نماید. این کمک شامل موارد ذیل می شود:

- روجای های یکبار مصرف تخت خواب
- لایه های برای پوشیدن در داخل، یا به جای لباس زیر
- یک تیوب (کاتتر) که داخل مثانه قرار می گیرد و ادرار را در خریطه تخلیه می کند. کاتتر یک تیوب پلاستیکی نازک است که می توان آن را داخل مثانه قرار داد تا بدون رفتن به تشناب ادرار کنید.
- پوش ادراری که مانند کاندوم روی آلت تناسلی قرار داده می شود - ادرار را جمع می کند و آن را در یک خریطه تخلیه می کند.

بعضی اوقات شخص نمی تواند ادرار کند. آنها ممکن است درد شکم زیادی داشته باشند و شکم آنها (معهده) سخت و پندیده باشد. اگر این اتفاق افتاد، مراقب شما باید فوراً با داکتر یا نرس به تماس شوید و آنها را عاجل بخواهید. آنها می توانند ادرار را با وارد کردن کاتتر در مثانه تخلیه کنند و درد را تسکین دهند.

اگر هر گونه نگرانی دارید، برای مشوره با داکتر عمومی شخص یا یکی از اعضای تیم مراقبت های صحتی او تماس بگیرید.

مراقبت از کسی که به مرگ نزدیک می شود

شما می توانید کمک کنید تا اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوست تان در هنگام مرگ راحت باشند. حتی اگر نتوانند جواب دهند، ممکن است همچنان بتوانند صدای شما را بشنوند و بدانند که شما در پیش وی هستید.

به آنها بگویید که شما می کنید، به خصوص اگر به آنها دوا می دهید یا آنها را تا و بالا می کنید. ممکن است لازم باشد آنها را بطور منظم حرکت دهید تا راحت باشند.

در چند ساعت گذشته، دست، پا و جلد شخص ممکن است بسیار سرد و گاهی مرطوب باشد. جلد آنها ممکن است تغییر رنگ داده و کمی بیشتر آبی، خاکستری یا کم رنگ شود. احتمالاً الگوی نفس کشیدن آنها تغییر خواهد کرد. بعضی اوقات ممکن است فاصله های طولانی تری بین نفس کشیدن ها وجود داشته باشد. در اوقات دیگر، نفس کشیدن آنها ممکن است تیزتر باشد.

برای بیشتر اشخاص، لحظات پایانی زندگی بسیار خوشایند است. نفس کشیدن شخص ممکن است حتی کندتر و نامنظم تر شود، با مکث های بسیار طولانی بین نفس کشیدن ها. سرانجام، آنها به طور کلی نفس کشیدن را متوقف می کنند. بعضی اوقات دانستن لحظه دقیق مرگ ممکن است سخت باشد. اکثراً، بدن شخص کاملاً راحت شود و ممکن است بسیار آرام به نظر برسد. ممکن است احساس کنید که می توانید زمان مرگ آن شخص را حس کنید.

بعد از فوت

اگر یکی از اعضای خانواده شما یا دوست شما یا شرکی زندگی شما در شفاخانه یا آسایشگاه فوت کند، پرسونل نرسینگ در اطراف او حضور خواهد داشت. آنها به شما می گویند که در ساعات آینده کدام کارها باید انجام بگیرد.

اگر شخص در خانه فوت میکند و این مرگ غیرمنتظره نباشد، باید موضوع را به داکتر عمومی یا نرس ولسوالی راپور دهید. ضرورت ندارید که بخاطر این کار دست و پاچه شوید. خوب است قبل از هر تماس تلفونی، مدتی را با عزیز خود بگذرانید. اگر وی از طرف شب یا خارج از ساعات کار معمول داکتر عمومی فوت نموده باشد، می توانید تماس با داکتر را الی صبح روز بعدی به تاخیر بیندازید؛ مگر این که ترجیح دیگری داشته باشید. اما در صورت تمایل می توانید در جریان شب با آنها تماس بگیرید.

اگر زمانی که اقارب یا دوست تان می میرد تنها هستید، ممکن است کمک کننده باشد که فوراً پس از مرگ شخصی همراه شما باشد تا از شما حمایت کند. این کس می تواند یکی از اقارب، دوستان، مشاور مذهبی یا شخصی از تیم مراقبت های صحتی یا اجتماعی باشد.

بسیاری از فرهنگ ها و مذاهب دارای مراسم یا مناسکی اند که هنگام مرگ شخصی مهم اند. یک مشاور معنوی یا مذهبی می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

آنچه داکتر عمومی انجام می دهد

اگر داکتر عمومی شخص بیاید، وی فوت شخص را تایید خواهد کرد. آنها یک تصدیق صحتی علت فوت (MCCD) به همراه یک فورم به نام اطلاعیه به خبر دهنده به شما می دهند. این فورم طریقه ثبت فوت را به شما تشریح می کند.

اگر یک نرس ناحیه بیاید، یا شما با داکتر خارج از ساعت تماس گرفته باشید، آنها می توانند فوت را تایید کنند. اما ممکن است لازم باشد روز بعد MCCD را از داکتر عمومی شخص دریافت کنید.

وقتی MCCD را گرفتید، باید آن را به اداره ثبت محلی ببرید تا فوت را ثبت کنید. دفتر ثبت یک ساختمان دولتی محلی است که در آن ولادت، ازدواج و فوت ثبت می شود. در مدت زمان ذیل انجام شود:

- ظرف 5 روز در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی
- ظرف 8 روز در اسکاتلند.

ممکن است لازم باشد برای ثبت فوت وعده ملاقات تنظیم کنید.

ثبت کننده، تصدیق فوت را به شما می دهد. بهتر است کاپی های اضافی از تصدیق فوت را درخواست کنید. این تصدیق ممکن است برای تنظیم کردن مواردی مانند بیمه شخص، تقاعد یا بانکداری نیاز باشند.

آنچه مامور تکفین و تدفین انجام می دهد

هنگامی که فوت توسط یک نرس یا داکتر تایید شد، می توانید با یک مامور تکفین و تدفین (قراردادی تکفین و تدفین) تماس بگیرید. آنها خدمات 24 ساعته ارایه می نمایند و می توانند در مورد اقدامات بعدی به شما مشوره دهند. مامور تکفین و تدفین شخصی است که امور خاکسپاری را سامان دهی می کند. آنها می توانند قبل از مراسم خاکسپاری از جسد فرد مراقبت کنند و از خانواده حمایت کنند. می توانید معلومات مامورین تکفین و تدفین را از کتابچه معلومات تماس محلی خود یا آنلاین دریافت کنید.

مامور تکفین و تدفین در وقتی که شما تعیین می کنید در محل حاضر می شود. اگر شما یا خانواده تان و یا دوستان تان علاقمند هستند که مدتی در کنار جسد متوفی حضور داشته باشند، باید این موضوع را به مامور تکفین و تدفین بگویید.

بعضی اشخاص ترجیح می دهند که جسد عضو خانواده یا دوست خود را تا وقت مراسم خاکسپاری در خانه نگه دارند. یا ممکن است بخواهید که مامور تکفین و تدفین از اعضای خانواده یا جسد دوست شما مراقبت کند. می توانید به مامور تکفین و تدفین کمک کنید تا عزیزتان را بشوید و کفن بپوشانید. اگر مامور تکفین و تدفین به شخص کفن بپوشاند، از شما پرسان می کنند که می خواهید عزیز تان چگونه کفن برایش پوشانده شود.

شما می توانید به مامور تکفین و تدفین بگویید که آیا کدام روش های فرهنگی یا مذهبی وجود دارد که مایل به انجام آن می باشید.

عواطف شما پس از مرگ یک نفر

پس از مرگ عزیزتان و تا مدتی پس از آن، طبیعی است که عواطف متفاوتی داشته باشید. اینها می تواند شامل موارد چون احساس غم، اضطراب، عصبانیت و بی حسی باشد.

همچنین ممکن است از این که عزیزتان دیگر در رنج و درد به سر نمی برد احساس آرامش کنید. افکار و احساساتی که میداشته باشید، متفاوت خواهد بود. بعضی اوقات احساسات شما ممکن است بسیار قوی باشند و شما را از انجام کارها بازدارند. در اوقات دیگر ممکن است آنها در پس منظر باشند و شما همچنان بتوانید فعالیت های روزمره خود را انجام دهید.

بعضی اوقات مقابله با احساسات تان کار سخت است. ممکن است بخواهید با خانواده و دوستان خود در مورد احساس خود صحبت نمایید. یا ممکن است ترجیح دهید با یک کسی که نمی شناسید صحبت کنید.

بعضی از اشخاص برای مدیریت عواطف خود به کمک بیشتری نیاز دارند. سازمان های وجود دارند که می توانند از شما حمایت کنند، بشمول **Cruse Bereavement Care**. داکتر عمومی شما می تواند از شما حمایت کند و ممکن است بتواند شما را با یک مشاور سوگواری محلی در تماس قرار دهد، این شخصی است که برای کمک به افراد برای مقابله با عواطف یا حالات سخت آموزش دیده است. بسیاری از آسایشگاه ها نیز حمایت سوگواری را ارایه می کنند.

اطفال یا نوجوانان عواطف مختلف خواهند داشت و می تواند بر رفتار آنها تأثیر بگذارد. سازمان های وجود دارند که می توانند به شما در حمایت از اطفال تان کمک کنند. بعضی آسایشگاه ها با مکاتب همکاری می کنند و خدمات حمایتی متنوعی ارایه می کنند.

معلومات تماس سازمان های مفید

مراقبت در آخر عمر:

Marie Curie

نمبر تلفون 2309 090 0800 (دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 دیگر، شنبه، 11 صبح تا 5 بعد دیگر)
www.mariecurie.org.uk

نرس های Marie Curie در سراسر بریتانیا مراقبت های آخر عمر را طور رایگان ارایه می نمایند. آنها 24 ساعت در شبانه روزی و 365 روز سال از مردم در خانه های خود یا در آسایشگاه های Marie Curie مراقبت می کنند. مراجعه کنید به <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> تا ببیند که چگونه Marie Curie می تواند به زبان خودتان برایتان کمک کند.

پشتیبانی بعد از فوت یک نفر:

Cruse Bereavement Care

تلفون 1677 808 0808

برای هر کسی که در سراسر بریتانیا به آن نیاز دارد، حمایت سوگواری ارایه می کند. می توانید شعبه محلی خود را در وب سایت پیدا کنید. برای معلومات به زبان خودتان، مراجعه کنید به

<https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/>

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای خودتان

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این تشویش ایجاد می شود که ناآشنایی به انگلیسی ممکن است بالای روند تداوی و مراقبت سرطان تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحتی باید مراقبت، حمایت و معلومات ضروری را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحتی چالش های خاصی برای اشخاص رخ می دهد. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است تنش را و ناراحت کننده باشد.

ولی خدمات کمکی موجود است. خط پشتیبانی رایگان ما به نمبر 0808 808 00 00 می تواند به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره بدهد. امکان گفتگو با نرس ها، رهنا های مالی، مشاورین حقوق رفاه و مشاورین حمایت کاری برای شما فراهم است.

«کمک های مالی Macmillan» نیز به اشخاص دچار سرطان تعلق می گیرد. اینها مبالغ یک-باره ای است که برای تامین مصارف پارکینگ شفاخانه، سفر، مراقبت از طفل یا انرژی صرف می شود.

کدام نوع کمک را می‌تواند به شما انجام دهد

Macmillan در خدمت شما قرار دارد تا به شما و خانواده تان کمک کند. شما می‌توانید حمایت دریافت کنید از:

- **خط تماس حمایت Macmillan**. ما دارای ترجمان های شفاهی هستیم، بنابراین این می‌تواند به زبان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً زبانی را که می‌خواهید استفاده نمایید، به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می‌توانیم به سوالات صحیحی جواب دهیم، معلوماتی در مورد حمایت مالی به شما بدهیم یا درباره احساسات تان با شما صحبت کنیم. فقط زنگ بزنید به شماره **0808 808 00 00** (7 روز در هفته، از ساعت 8 صبح الی 8 شب).
- **وبسایت Macmillan**. برای معلومات بیشتر به زبان انگلیسی درباره سرطان و زندگی با سرطان مراجعه کنید به **macmillan.org.uk** در وبسایت **macmillan.org.uk/translations** معلومات بیشتری به زبان های دیگری وجود دارد
- **خدمات معلومات و حمایت**. در بخش خدمات معلومات و حمایت، می‌توانید با یک متخصص حمایتی سرطان صحبت کنید و معلومات کتبی دریافت کنید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به **macmillan.org.uk/informationcentres** مراجعه نمایید یا به شما زنگ بزنید. شفاخانه شما ممکن است یک مرکز داشته باشد.
- **گروه های حمایت محلی**. در یک گروه حمایتی می‌توانید با سایر اشخاص مبتلا به سرطان صحبت کنید. یک گروه نزدیک خود را از وبسایت **macmillan.org.uk/supportgroups** پیدا کنید یا به ما زنگ بزنید.
- **اجتماع آنلاین Macmillan** - شما همچنین می‌توانید به اشخاص دیگر که از سرطان متاثر شده اند بشکل آنلاین در اینجا **macmillan.org.uk/community** صحبت کنید

معلومات بیشتر به زبان شما

درباره این موضوعات معلوماتی به لسان شما تهیه شده است:

انواع سرطان	ساختن با سرطان
<ul style="list-style-type: none">• سرطان سینه• سرطان دهانه رحم• سرطان روده بزرگ• سرطان ریه• سرطان پروستات	<ul style="list-style-type: none">• سرطان و وایروس کرونا• درخواست استفاده از مزایای دوره ابتلا به سرطان• مشکلات تغذیه و سرطان• آخر زندگی• کمک به تامین مصارف تداوی سرطان• تغذیه صحیح• اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع• خستگی (ماندگی) و سرطان• عوارض جانبی تداوی سرطان• کاری که می‌توانید برای کمک به خودتان انجام دهید
تداوی <ul style="list-style-type: none">• کیمو تراپی• رادیوتراپی• جراحی	

برای استفاده از این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه نمایید

مراجعه و سپاسگزاری

این معلومات را تیم توسعه معلومات سرطان در بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ترمیم نموده است. توسط یک شرکت ترجمه به زبان شما ترجمه شده است.

این معلومات بر بنیاد محتوای رساله Macmillan درباره رهنمای دوران آخر عمر است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال کنیم. رساله کامل صرفاً به زبان انگلیسی در دسترس است.

این معلومات توسط ویراستار ارشد صحتی ما دکتر Viv Lucas، مشاور در بخش مراقبت تسکینی تایید شده است.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این مقاله را مرور کردند.

معلومات ما بر بنیاد شواهد معتبر است. برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، از طریق آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما به تماس شوید

MAC14363 _Dari

بازنگری محتوا: سپتمبر 2022

تاریخ بازنگری پلان شده بعدی: سپتمبر 2025

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و آپدیت بودن این معلومات می کنیم ولی این معلومات را نباید بدیل توصیه های کارشناسی که متخصصین درباره مشکل شما ارایه می کنند، در نظر بگیرید. طبق قانون، Macmillan در قبال پیامدهای استفاده از معلومات مندرج در این نشریه یا معلومات متفرقه یا محتوای وبسایت های معرفی شده در آن، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت می کند. شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. آدرس دفتر ثبت شده: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89. نمبر



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 to 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](https://www.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](https://www.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

