

پایان زندگی

این اطلاعات درباره اتفاقاتی است که در پایان زندگی می‌افتد و اینکه چطور باید برای آنها برنامه‌ریزی کرد. ممکن است خواندن برخی از این اطلاعات برایتان ناراحت‌کننده باشد. می‌توانید از یک خویشاوند نزدیک، دوست یا یک متخصص سلامت نیز بخواهید این مطالب را بخواند تا با هم درباره اطلاعاتش صحبت کنید. اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته، از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با مؤسسه «حمایت از سرطان مک‌میلان» (Macmillan Cancer Support) از طریق شماره تماس رایگان **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتری درباره سرطان به زبان شما در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- آگاهی از اینکه به پایان زندگی نزدیک شده‌اید
- برنامه‌ریزی از قبل
- مراقبت‌های پایان زندگی
- انتخاب محل مرگ
- چند هفته آخر زندگی
- چند روز آخر زندگی
- مراقبت از کسی که روزهای پایان زندگی را سپری می‌کند
- پس از مرگ
- اطلاعات تماس سازمان‌های مفید
- دریافت مراقبت و پشتیبانی مناسب برای شما
- مک‌میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- فهرست وازگان
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و تقدیر و تشکر

آگاهی از اینکه به پایان زندگی نزدیک شده‌اید

احساساتی که ممکن است داشته باشید

هنگامی که متوجه می‌شوید ممکن است به پایان زندگی خود نزدیک شوید، احتمالاً احساسات زیادی تجربه خواهید کرد. ممکن است احساس ناراحتی کنید و مطمئن نباشید که چگونه با احساسات خود کنار بیایید. ممکن است نسبت به آنچه در آینده اتفاق می‌افتد احساس کمرختی و اضطراب کنید.

صحبت کردن در مورد وضعیتتان 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 زندگی یا یکی از اعضای خانواده باشد. ممکن است صحبت کردن با یک متخصص مراقبت از سلامت برای شما راحت‌تر باشد. پزشک عمومی، پرستار متخصص یا تیم مراقبت از سلامت در بیمارستان می‌توانند از شما حمایت کنند. همچنین می‌توانید از طریق شماره **0808 808 00 00** با یکی از متخصصان مؤسسه حمایت از سرطان مکمیلان (Macmillan) صحبت کنید. ما مترجم شفاهی داریم.

روابط با نزدیکانتان

گاهی اوقات، داشتن یک بیماری لاعلاج می‌تواند بر روابط شما تأثیرگذار باشد. ممکن است برای برخی افراد سخت باشد که بدانند چه باید بگویند. یا ممکن است از صحبت در مورد بیماری شما اجتناب کنند. ممکن است دیگران بیش از حد شاد باشند.

اگر شریک زندگی دارید، می‌توانید سعی کنید از یکدیگر محافظت کنید. اگر می‌توانید، در مورد موقعیت و احساسات خود با یکدیگر صحبت کنید. روراست و صادق بودن می‌تواند به شما کمک کند تا با غم، اضطراب و بلا تکلیفی کنار بیایید.

آنچه انتخاب می‌کنید به کودکان بگویید به سن آنها و میزان درک آنها بستگی دارد. اغلب بهتر است با آنها صادق باشید و سعی کنید اطلاعاتی را به آنها بدهید که می‌توانند درک کنند.

متخصصان مؤسسه حمایت سرطان مکمیلان می‌توانند به خانواده و دوستان شما مشاوره بدهند و از آنها حمایت کنند. می‌توانید از طریق شماره **0808 808 00 00** با آنها تماس بگیرید.

حمایت روحی، مذهبی یا معنوی

برخی افراد هنگام نزدیک شدن به مرگ، بیشتر به باورهای مذهبی یا احساسات معنوی روی می‌آورند. ممکن است صحبت با یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده یا یک متخصص سلامت و مراقبت اجتماعی برای شما مفید باشد. شما همچنین می‌توانید با یک روحانی یا رهبر مذهبی صحبت کنید، حتی اگر مذهبی نیستید. آنها معمولاً شنوندگان خوبی هستند و عادت دارند با افرادی که مضطرب یا ناراحت هستند هم صحبت شوند.

ممکن است ترجیح دهید با فردی که مذهبی نیست صحبت کنید. سازمان مراقبت‌های انسان‌مدار انگلستان (www.humanist.org.uk) داوطلبانی دارد که می‌توانند حمایت معنوی غیرمذهبی ارائه کنند.

برنامه‌ریزی از قبل

ممکن است بخواهید به این فکر کنید که دوست دارید چگونه و کجا از شما مراقبت شود. این بدان معنا است که به احتمال زیاد، شما مراقبتی را دریافت خواهید کرد که می‌خواهید. برنامه‌ریزی از قبل شامل این موارد است:

خواسته‌هایتان در خصوص مراقبت از شما

ممکن است بخواهید به این فکر کنید که دوست دارید چگونه و کجا از شما مراقبت شود. بهتر است خواسته‌های خود و آنچه را که برای شما مهم است بنویسید.

تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا درمان‌هایی وجود دارد که شما آنها را نمی‌خواهید
می‌توانید در مورد درمان‌هایی که نمی‌خواهید در آینده انجام دهید تصمیم بگیرید. این کار در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی «تصمیم قبلی برای امتناع از درمان» و در اسکاتلند «دستورالعمل قبلی» نام دارد. بهتر است آنها را یادداشت کنید. فقط در صورتی از آنها استفاده خواهد شد که خودتان نتوانید تصمیمی بگیرید یا ارتباط برقرار کنید.

تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه کسی می‌تواند برای شما تصمیم بگیرد
اگر خودتان قادر به تصمیم‌گیری نباشید، می‌توانید فردی را برای تصمیم‌گیری به جای خودتان انتخاب کنید. این کار وکالت دادن به کسی نامیده می‌شود. اختیاری که به آنها می‌دهید می‌تواند بلندمدت یا کوتاهمدت باشد. قوانین وکالت در انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند شمالی متفاوت است.

نوشتن وصیتنامه
وصیتنامه یک سند حقوقی است که در آن دستورالعمل‌هایی آمده است راجع به اینکه می‌خواهید پول و اموال خود را پس از مرگ به چه کسانی بدهید. این بدان معنا است که از عزیزان و دوستان شما به روشی مراقبت می‌شود که شما می‌خواهید.

معمولاً بهتر است هنگام نوشتن وصیتنامه از یک مشاور حقوقی کمک بگیرید. یک متخصص حقوقی که آموزش دیده است تا به افراد در نوشتن وصیتنامه‌شان کمک کند. ایشان مطمئن خواهند شد که همه می‌دانند می‌خواهید چه اتفاقی بیفتد.

برنامه‌ریزی برای مراسم خاکسپاری شما
شاید بخواهید خودتان مراسم خاکسپاری‌تان را برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید به این فکر کنید که آیا این موارد را می‌خواهید یا خیر:

- دفن یا سوزاندن بدن
 - آهنگ، سخنرانی یا دعاهای خاص
 - آداب یا رسوم خاصی که باید رعایت شود
 - لباس پوشیدن یا ظاهر شدن به شیوه‌ای خاص.
- می‌توانید با خانواده یا دوستانتان درباره این برنامه‌ها صحبت کنید. ممکن است ایده‌هایی داشته باشند که به آنها کمک خواهد کرد راحت‌تر خداحافظی کنند.

مراقبت‌های پایان زندگی

متخصصان مختلف مراقبت از سلامت می‌توانند زمانی که به پایان عمرتان نزدیک می‌شوید به شما کمک کنند:

پزشک عمومی شما

وقتی در خانه هستید، پزشک عمومی‌تان مسئول مراقبت شما است. آنها می‌توانند:

- هر دارویی را که نیاز دارید تجویز کنند
- از سایر متخصصان کمک بگیرند
- با شما در مورد اتفاقاتی صحبت کنند که با ضعیف شدن شما ممکن است اتفاق بیفتد.

پرستاران

پرستاران مختلفی هستند که می‌توانند شما را در خانه ویزیت کنند.

پرستاران محلی اغلب با پرستاران مراقبت تسکینی کار می‌کنند تا به شما و مراقبان‌تان کمک کنند. آنها می‌توانند:

- پانسمان‌هایتان را عوض کنند و به شما دارو بدهند
 - مشاوره بدهند
 - به مراقبان شما نشان دهند که چگونه از شما مراقبت کنند
 - یک مراقب اجتماعی یا دستیار مراقبت از سلامت را ترتیب دهند
 - وسایل کمکی کاربردی مانند تشک‌های کاهش فشار یا صندلی لگن‌دار را فراهم کنند.
- پرستاران مراقبت تسکینی به افرادی که به پایان زندگی‌شان نزدیکند، خدمات مراقبتی ارائه می‌کنند. آنها می‌توانند به درد و سایر علائم کمک کنند. آنها می‌توانند از شما و خانواده، دوستان یا شریک زندگی‌تان حمایت عاطفی کنند. در برخی از بخش‌های کشور، پرستارهای ماری کوری از افرادی که به پایان زندگی‌شان نزدیک شده‌اند، در خانه مراقبت می‌کنند. پزشک عمومی یا پرستار محلی می‌تواند به شما بگوید که آیا پرستار ماری کوری در منطقه شما وجود دارد یا خیر.

سایر متخصصان مراقبت از سلامت مانند کاردرمانگر یا فیزیوتراپیست نیز می‌توانند به شما کمک کنند. اگر در مواردی مانند مراقبت شخصی، نظافت و آشپزی به کمک نیاز دارید، خدمات اجتماعی ممکن است بتواند به شما کمک کند.

انتخاب محل مرگ

برخی افراد ترجیح می‌دهند در خانه بمیرند. سایر افراد ممکن است ترجیح دهند در آسایشگاه یا بیمارستان باشند.

مراقبت‌های آسایشگاهی برای افرادی که دارای یک بیماری لاعلاج هستند و ممکن است به پایان عمرشان نزدیک باشند. آنها پزشکان و پرستاران متخصص مراقبت‌های تسکینی دارند که در کنترل علائمی مانند درد متخصص هستند. همچنین آنها از شما حمایت عاطفی می‌کنند. برخی افراد برای مدت کوتاهی به آسایشگاه می‌روند تا برای مدیریت علائم کمک بگیرند. برخی افراد ترجیح می‌دهند در آسایشگاه بمیرند.

اگر برای چندین ماه به مراقبت نیاز داشته باشید، ممکن است ترجیح دهید در یک خانه مراقبت‌های اقامتی یا آسایشگاه، از شما مراقبت شود. ممکن است برخی افراد ترجیح دهند در بیمارستان باشند.

هر جا باشید، می‌توانید از تیم مراقبت تسکینی کمک بگیرید. این تیم گروهی از متخصصان مراقبت از سلامت هستند که از افرادی که بیماری لاعلاج دارند مراقبت و حمایت می‌کنند. در آسایشگاه‌ها، در جامعه و در بیمارستان‌ها، تیم‌های مراقبت تسکینی 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 زندگیتان، عواطف مختلفی از جمله: اضطراب، خشم یا ناراحتی را تجربه کنید. شاید صحبت کردن با یک نفر از خانواده و یا تیم درمانی‌تان به شما کمک کند. برخی افراد ترجیح می‌دهند با کسی که نمی‌شناسند، مثل یک مشاور صحبت کنند.

خستگی

طبیعی است که انرژی کمتری داشته باشید. ممکن است برای انجام کارهایی که معمولاً خودتان انجام می‌دهید، نیاز به کمک داشته باشید. ممکن است متوجه شوید که نیاز به استراحت بیشتری دارید.

مواردی که می‌تواند کمک کند:

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

مشکلات خواب

ممکن است خوابیدن برای شما دشوار باشد. ممکن است به این دلیل باشد که مضطرب هستید یا علائمی دارید که اذیتتان می‌کند. برخی داروها می‌توانند شما را بیدار نگه دارند. اگر نمی‌توانید خوب بخوابید به پزشک و یا پرستارتان بگویید. قرص‌های خواب ممکن است به برخی افراد کمک کند.

مواردی که می‌تواند کمک کند:

- نور و سروصدا را کاهش دهید
- اگر تشک‌تان راحت نیست، برای پیدا کردن یک تشک راحت‌تر با پرستارتان مشورت کنید
- قبل از خوابیدن نوشیدنی گرم بنوشید اما از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.
- حداقل 1 ساعت قبل از رفتن به رختخواب از صفحه‌نمایش الکترونیکی استفاده نکنید
- تمرینات تنفسی ساده و تمدد اعصاب.

درد

بسیاری از افراد با نزدیک شدن به پایان عمر خود، نگران درد هستند. اگر درد دارید، مهم است که به تیم مراقبت از سلامت خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند مطمئن شوند که شما دوز مناسبی از مسکن را برای کنترل درد خود می‌گیرید. همیشه دستورالعمل‌های پزشک یا پرستارتان را در مورد زمان مصرف داروهای مسکن رعایت کنید.

ممکن است مسکن‌هایی مانند قرص، شربت یا چسب‌هایی برای چسباندن روی پوست داشته باشید. اگر نمی‌توانید قورت دهید یا حالت تهوع دارید، می‌توانید آنها را به صورت تزریق زیر پوستی یا از طریق یک پمپ کوچک دریافت کنید.

ممکن است مصرف مسکن عوارض جانبی داشته باشد. مسکن‌های قوی می‌توانند باعث خواب‌آلودگی، بیماری و یبوست شوند. خواب‌آلودگی و بیماری معمولاً پس از چند روز رفع می‌شود. اگر یک مسکن قوی مصرف می‌کنید، ممکن است برای کمک به رفع یبوست، نیاز به مصرف دارویی به نام ملین داشته باشید. یبوست زمانی است که مدفوع کردن برایتان مشکل یا دردناک است. ممکن است مثل همیشه زیاد دفع نکنید.

کاهش وزن و کاهش اشتها

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

مواردی که می‌تواند کمک کند:

- بیشتر اوقات، میان‌وعده یا وعده‌های غذایی کوچک میل کنید. فقط چیزی را بخورید که می‌توانید.
- اگر بوی پخت‌وپز را دوست ندارید، در صورت امکان از شخص دیگری بخواهید که غذای شما را ببزد.
- سعی کنید غذاهایی بخورید که هضم آنها آسان است.

در پایان عمر، بدن شما به غذای زیادی نیاز ندارد.

حالت تهوع یا استفراغ

ممکن است احساس بالا آوردن (حالت تهوع) داشته باشید یا حالتان به هم بخورد (استفراغ کنید)، پزشک یا پرستار شما می‌تواند داروهای ضدتهوع (ضد استفراغ) را برای کمک به شما بدهد. آنها را می‌توان به صورت قرص یا شربت داد. اگر نمی‌توانید داروها را فوراً دهید، می‌توانید آنها را به روش دیگری مصرف کنید.

مواردی که می‌تواند کمک کند

- داروهای ضدتهوع را به‌طور منظم مصرف کنید.
- غذای گرم یا سرد بخورید، زیرا بوی آن به اندازه غذای داغ نیست.
- غذاهای خشک بخورید.
- زنجبیل می‌تواند کمک کند – زنجبیل خشک‌شده، چای زنجبیل، آبجوی زنجبیل یا بیسکویت زنجبیلی را امتحان کنید.
- کم و در دفعات زیاد غذا بخورید.
- اگر ممکن است، از شخص دیگری بخواهید برایتان غذا آماده کند.

یبوست

ممکن است به این دلیل به یبوست دچار شوید که خیلی حرکت نمی‌کنید، چیزی نمی‌خورید یا نمی‌نوشید. اگر چنین مشکلی دارید، مهم است که به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

مواردی که می‌تواند کمک کند:

- ملین‌های خود را همانطور که پزشک یا پرستار به شما می‌گوید مصرف کنید.
- تا جایی که می‌توانید مایعات بنوشید.
- سعی کنید غذاهای پرفیبر مانند میوه و سبزیجات، برنج قهوه‌ای، نان قهوه‌ای یا ماکارونی قهوه‌ای مصرف کنید.
- اگر می‌توانید، ورزش‌های آهسته مانند پیاده‌روی انجام دهید.

احساس نفس‌تنگی

اگر نفس‌تنگی دارید یا به‌طور ناگهانی بیشتر از همیشه دچار نفس‌تنگی می‌شوید، در اسرع وقت، به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. بسته به اینکه چه چیزی باعث نفس‌تنگی‌تان شده است، موارد مختلفی می‌توانند به شما کمک کنند.

نفس‌تنگی می‌تواند بسیار ترسناک باشد و ممکن است شما را مضطرب کند. پرستار شما یا یک فیزیوتراپیست می‌تواند به شما روش‌های آرام شدن را آموزش دهد که کمتر احساس اضطراب و نفس‌تنگی کنید.

ممکن است پزشک شما داروهایی را برای کمک تجویز کند. همچنین آنها می‌توانند تجویز کنند که اکسیژن را از طریق ماسک تنفس کنید.

مواردی که می‌تواند کمک کند:

- سعی کنید کنار یک پنجره باز بنشینید
- از یک بادبزن برقی یا دستی برای دمیدن هوا به صورت خود استفاده کنید
- یک پرستار یا فیزیوتراپیست می‌تواند به شما و مراقبانان بهترین وضعیت برای نشستن یا ایستادن را برای کمک به تنفس شما نشان دهد
- برای انجام کارهایی مثل شست‌وشو و لباس پوشیدن، بنشینید
- سعی کنید از یک دستگاه تلفن همراه برای صحبت با فردی در اتاق دیگر استفاده کنید.

مشکل در حرکت کردن

ممکن است به تدریج حرکت در اطراف برای شما دشوارتر شود. اگر زیاد در حرکت نباشید، ممکن است پوستتان زخم شود. مهم است که در صورت امکان به‌طور مرتب مکان خود را تغییر دهید. اگر به کمک نیاز دارید، پرستار شما می‌تواند به مراقبان شما نشان دهد که چگونه شما را با خیال راحت حرکت دهند تا اذیت نشوید.

مشکلات دهانی

مراقبت از دهان مهم است. می‌تواند از مشکلاتی مانند خشکی یا درد دهان، زخم یا عفونت جلوگیری کند. اگر هر گونه مشکل دهانی دارید به پرستار یا پزشک خود بگویید.

مواردی که می‌تواند کمک کند:

- اگر می‌توانید، روزی دو بار دندان‌هایتان را با استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. اگر دهانتان زخم است، از مسواک‌های نرم مخصوص کودکان استفاده کنید.
- اگر دندان مصنوعی دارید، طبق معمول آنها را تمیز کنید.
- از هر دهانشویه‌ای که برایتان تجویز شده است استفاده کنید.
- اگر دهانتان خشک است، جرعه‌جرعه آب بنوشید – برخی افراد آب گازدار را مفید می‌دانند. همچنین می‌توانید بستنی یخی یا چیس یخ بکمید یا آدامس بدون قند بجوید.

چند روز آخر زندگی

تجربه هر فرد از چند روز آخر زندگی متفاوت خواهد بود. دانستن اینکه دقیقاً چه اتفاقی خواهد افتاد یا با چه سرعتی همه چیز تغییر خواهد کرد، می‌تواند دشوار باشد. معمولاً، به تدریج ضعیف‌تر می‌شوید و انرژی خیلی کمی خواهید داشت.

ممکن است:

- حرکت کردن برایتان سخت باشد
 - نیاز داشته باشید بیشتر اوقات و یا کل روز را در تخت بگذرانید
 - علاقه به خوردن و آشامیدن را از دست بدهید
 - زیاد بخوابید و هنگامی که بیدارید احساس خواب‌آلودگی بکنید
 - احساس گنجی یا سرگردانی کنید و مطمئن نباشید که خواب می‌بینید یا نه
 - رؤیای افرادی را ببینید که آنجا نیستند یا در گذشته می‌شناختید
 - علاقه خود را به محیط و افراد اطراف خود از دست بدهید.
- اینها همه موارد طبیعی‌ای هستند که ممکن است با نزدیک شدن به پایان عمرتان اتفاق بیفتند.

نزدیک شدن به مرگ

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

معمولاً، در جایی که بیهوش هستید به خواب عمیقی فرو می‌روید. اصلاً نمی‌توان شما را از خواب بیدار کرد، اما ممکن است هنوز بتوانید صداها را بشنوید و از حضور افراد در اطرافتان آگاه باشید.

معمولاً لحظات آخر زندگی بسیار آرام است. تنفس شما ممکن است به تدریج کندتر و نامنظم‌تر، با مکث‌های بسیار طولانی بین هر تنفس باشد. در نهایت، تنفس شما به‌طور کلی متوقف خواهد شد.

مراقبت از کسی که روزهای پایان زندگی را سپری می‌کند

این اطلاعات برای بستگان یا مراقبان شما نوشته شده است. ممکن است بخواهید با هم بخوانید.

این اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از فردی توضیح می‌دهد که در چند روز آخر زندگی است و آنچه پس از مرگ برای او اتفاق می‌افتد.

ممکن است در مورد مراقبت از آنها در خانه مضطرب باشید. با این حال، می‌تواند یک تجربه ارزشمند باشد. همچنین می‌تواند شما را به فردی که در حال مرگ است نزدیکتر کند.

مراقبت از خود

مراقبت می‌تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی سخت باشد. اگر مدتی است که از شریک زندگی، عضو خانواده یا دوست خود مراقبت می‌کنید، ممکن است احساس خستگی شدید کنید.

مهم است که کمک بگیرید و از خودتان نیز مراقبت کنید. اگر مراقبت برای شما دشوار است، با پرستار محلی یا پزشک عمومی صحبت کنید. ممکن است آنها بتوانند حمایت بیشتری از شما بکنند. یا می‌توانند به شما توصیه کنند که در کجا می‌توان از عزیزتان مراقبت کرد.

مراقبت در طول چند روز آخر زندگی

وقتی یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوست شما به پایان زندگی خود نزدیک می‌شود، احتمالاً چیزی برای خوردن یا نوشیدن نمی‌خواهند. می‌توانید دهان و لب‌های آنها را مرطوب نگه دارید تا به آنها کمک کنید احساس راحتی کنند.

اگر فردی که از او مراقبت می‌کنید مضطرب به نظر می‌رسد یا علائم جدید یا ناراحت‌کننده دارد، به یکی از اعضای تیم مراقبت از سلامت اطلاع دهید. مطمئن شوید که شماره تلفن افراد زیر را دارید:

- پزشک عمومی
 - پرستار منطقه‌ای
 - پرستار متخصص یا مراقبت تسکینی
 - خدمات خارج از ساعات کاری (برای استفاده در عصر، شب و آخر هفته).
- این شماره‌ها را در مکانی امن نگه دارید. مطمئن شوید که می‌دانید ابتدا با چه کسی تماس بگیرید.

تنفس تغییر می‌کند

فردی که از او مراقبت می‌کنید ممکن است علائم مختلفی مانند درد یا تغییرات در تنفس داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است تنفس پرسروصدا یا نامنظم باشد. یک پزشک یا پرستار می‌تواند داروهایی برای کمک به شما بدهد.

بی‌قراری

برخی افراد بی‌قرار می‌شوند. ممکن است گیج به نظر برسند یا صدا بزنند. دلایل مختلفی برای این موضوع وجود دارد. یک پزشک یا پرستار متخصص می‌تواند علت این بی‌قراری را درمان کند یا برای کمک به آرامش فرد داروهایی تجویز کند.

تغییرات روده و مثانه

فرد ممکن است کنترل روده و مثانه خود را از دست بدهد. روده لوله بلندی است درون بدن که به هضم غذا کمک می‌کند. مثانه اندامی در بدن شما است که ادرار را تا زمانی که برای ادرار کردن (دفع ادرار) به توالی برویید، در خود ذخیره می‌کند. این اتفاق طبیعی است. پرستار محلی می‌تواند به مدیریت این مسئله کمک کند. این کمک‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

- پد یکبار مصرف تخت
- پدهایی برای پوشیدن در داخل یا به جای لباس زیر
- یک سوند که داخل مثانه قرار می‌گیرد و ادرار را در کیسه تخلیه می‌کند. سوند یک لوله پلاستیکی نازک است که می‌توان آن را داخل مثانه قرار داد تا بدون رفتن به توالی ادرار کنید.
- غلاف ادراری که مانند کاندوم روی آلت تناسلی قرار می‌گیرد - ادرار را جمع می‌کند و آن را در کیسه‌ای تخلیه می‌کند.

گاهی اوقات فرد نمی‌تواند ادرار کند. ممکن است آنها شکم‌درد زیادی داشته باشند و شکم آنها سفت شده باشد و نفخ کند. اگر چنین اتفاقی افتاد، بلافاصله با پزشک یا پرستارشان تماس بگیرید و از آنها بخواهید فوراً به آنجا بیایند. آنها می‌توانند یک سوند در مثانه قرار دهند تا ادرار تخلیه شود و درد تسکین یابد.

اگر هر گونه نگرانی دارید، برای مشاوره با پزشک عمومی فرد یا یکی از اعضای تیم مراقبت از سلامت او تماس بگیرید.

مراقبت از کسی که به مرگ نزدیک می‌شود

شما می‌توانید کمک کنید تا اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوستان در هنگام مرگ راحت باشند. حتی اگر نتوانند پاسخ دهند، ممکن است همچنان بتوانند صدای شما را بشنوند و بدانند که شما آنجا هستید.

به آنها بگویید چه کار می‌کنید، به خصوص اگر به آنها دارو می‌دهید یا آنها را جابه‌جا می‌کنید. ممکن است لازم باشد آنها را به‌طور مرتب جابه‌جا کنید تا راحت باشند.

در چند ساعت آخر، دست، پا و پوست فرد ممکن است بسیار سرد و گاهی مرطوب باشد. پوست آنها ممکن است تغییر رنگ دهد و کمی آبی، خاکستری یا رنگ‌پریده‌تر شود. احتمالاً الگوی تنفس آنها تغییر خواهد کرد. گاهی اوقات ممکن است فاصله‌های طولانی‌تری بین نفس‌ها وجود داشته باشد. در مواقع دیگر، ممکن است تنفس آنها سریع‌تر باشد.

برای بیشتر افراد، لحظات آخر زندگی بسیار آرام است. ممکن است تنفس فرد حتی کندتر و نامنظم‌تر، با مکث‌های بسیار طولانی بین نفس‌ها شود. در نهایت، تنفس آنها به‌طور کلی متوقف می‌شود. گاهی اوقات دانستن لحظه دقیق مرگ ممکن است دشوار باشد. اغلب، بدن فرد کاملاً آرام می‌شود و ممکن است بسیار آسوده به نظر برسد. ممکن است احساس کنید که می‌توانید متوجه شوید که آن شخص چه زمانی مرده است.

پس از مرگ

اگر یکی از اعضای خانواده، شریک یا دوست شما در بیمارستان یا آسایشگاه بیماران لاعلاج بمیرد، پرستاران در آن نزدیکی خواهند بود. آنها در طی چند ساعت آینده، در مورد کارهایی که باید انجام شود شما را راهنمایی می‌کنند.

اگر فرد در خانه فوت کرد و انتظار آن را داشتید باید به پزشک عمومی یا پرستار منطقه اطلاع دهید. برای انجام این کار نیازی به عجله نیست. بهتر است قبل از هر تماس تلفنی، مدتی را با عزیز خود بگذرانید. اگر آنها در طول شب یا خارج از ساعات کاری معمول پزشک عمومی، جان خود را از دست دادند، تا صبح روز بعد نیازی به تماس با پزشک ندارید. اما در صورت تمایل می‌توانید در طول شب با آنها تماس بگیرید.

اگر هنگامی که خویشاوند یا دوستان می‌میرد تنها هستید، ممکن است بهتر باشد که بلافاصله پس از مرگ، شخصی همراه شما باشد تا به شما کمک کند. این فرد ممکن است یکی از اقوام، دوستان، مشاور مذهبی یا فردی از تیم مراقبت از سلامت یا کمک اجتماعی باشد.

بسیاری از فرهنگ‌ها و مذاهب دارای مراسم یا مناسکی هستند که هنگام مرگ شخص مهم هستند. یک مشاور معنوی یا مذهبی می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

آنچه پزشک عمومی انجام خواهد داد

اگر پزشک عمومی فرد بیاید، مرگ را تأیید می‌کند. آنها یک «گواهی پزشکی علت مرگ» (MCCD) به همراه فرمی به نام «اطلاعی» به شما می‌دهند. این فرم به شما می‌گوید که چطور فوت را ثبت کنید.

اگر یک پرستار محلی بیاید، یا با پزشک کشیک تماس گرفته باشید، آنها می‌توانند مرگ را تأیید کنند. اما ممکن است لازم باشد روز بعد MCCD را از پزشک عمومی فرد دریافت کنید.

وقتی MCCD دارید، باید آن را به اداره ثبت محلی ببرید تا فوت را ثبت کنند. دفتر ثبت یک ساختمان دولتی محلی است که در آنجا تولد، ازدواج و فوت ثبت می‌شود. این کار باید انجام شود:

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

ممکن است لازم باشد برای ثبت فوت، وقت بگیرید.

ثبت احوال گواهی فوت را به شما می‌دهد. بهتر است کپی‌های بیشتری از گواهی فوت را درخواست کنید. ممکن است آنها برای رسیدگی به مسائلی مانند بیمه شخص، بازنشستگی یا بانک مورد نیاز باشند.

آنچه مدیر مراسم خاکسپاری انجام خواهد داد

هنگامی که مرگ توسط یک پرستار یا پزشک تأیید شد، می‌توانید با یک مدیر مراسم ختم (مسئول کفن و دفن) تماس بگیرید. آنها خدمات 24 ساعته ارائه می‌دهند و می‌توانند در مورد اقدامات بعدی به شما مشاوره دهند. مدیر مراسم ختم فردی است که مراسم ختم را ترتیب می‌دهد. آنها می‌توانند قبل از مراسم خاکسپاری از جسد فرد مراقبت و از خانواده حمایت کنند. می‌توانید اطلاعات تماس مدیران مراسم ختم را از دفترچه تلفن محلی خود یا به صورت آنلاین دریافت کنید.

مدیر مراسم خاکسپاری به محض اینکه شما بخواهید، می‌آید. اگر شما یا خانواده و دوستانتان دوست دارید مدتی را با جسد عزیزتان تنها بگذرانید، به آنها اطلاع دهید.

برخی افراد مایلند تا زمان خاکسپاری از جسد اعضای خانواده یا دوست خود در خانه مراقبت کنند. یا ممکن است بخواهید که مدیر مراسم ختم از اعضای خانواده یا پیکر دوست شما مراقبت کند. می‌توانید در شستن و لباس پوشاندن عزیزتان به مدیر مراسم کمک کنید. اگر مدیر مراسم ختم به فرد لباس ببوشاند، می‌پرسند که دوست دارید عزیزتان چه لباسی بپوشد.

شما می‌توانید به مدیر مراسم ختم بگویید که آیا مراسم فرهنگی یا مذهبی‌ای وجود دارد که مایل به انجام آن باشید.

احساسات شما پس از مرگ کسی

پس از مرگ عزیزتان و تا مدتی پس از آن، طبیعی است که احساسات متفاوتی را تجربه کنید. این احساسات می‌تواند شامل احساس غم، اضطراب، عصبانیت و کرحتی باشد.

همچنین ممکن است از اینکه عزیزتان دیگر رنج نمی‌برد، احساس آرامش کنید. افکار و احساساتی که دارید متفاوت خواهد بود. گاهی اوقات این احساسات ممکن است بسیار قوی باشد و شما را از انجام کارها بازدارد. در مواقع دیگر ممکن است آنها در پس‌زمینه باشند و شما همچنان بتوانید فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید.

گاهی اوقات مقابله با احساسات دشوار است. ممکن است بخواهید با خانواده و دوستان در مورد احساس خود صحبت کنید. اما ممکن است ترجیح دهید با فردی که نمی‌شناسید صحبت کنید.

برخی از افراد برای مدیریت احساسات خود به کمک بیشتری نیاز دارند. سازمان‌هایی وجود دارند که می‌توانند از شما حمایت کنند، از جمله «سازمان حمایت از عزاداران کروز» (Cruse Bereavement Care). پزشک عمومی شما می‌تواند از شما حمایت کند و ممکن است بتواند شما را در تماس با یک مشاور محلی سوگوار قرار دهد، او فردی است که برای کمک به افراد برای مقابله با احساسات یا موقعیت‌های دشوار آموزش دیده است. بسیاری از آسایشگاه‌ها نیز حمایت سوگوار را ارائه می‌کنند.

کودکان یا نوجوانان احساسات مختلفی خواهند داشت و ممکن است بر رفتار آنها تأثیر بگذارد. سازمان‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما در حمایت از کودکان کمک کنند. بسیاری از آسایشگاه‌های بیماران لاعلاج با مدارس همکاری می‌کنند و خدمات حمایتی گسترده‌ای ارائه می‌دهند.

اطلاعات تماس سازمان‌های مفید

مراقبت‌های پایان زندگی:

ماری کوری (Marie Curie)

تلفن 0800 090 2309 (دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 عصر، شنبه، 11 صبح تا 5 عصر)

www.mariecurie.org.uk

پرستاران ماری کوری در سراسر بریتانیا مراقبت‌های پایان عمر را رایگان ارائه می‌دهند. آنها 24 ساعت شبانه‌روز و 365 روز سال، از افراد در خانه‌های خود یا در آسایشگاه‌های ماری کوری مراقبت می‌کنند.

به <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> مراجعه کنید تا ببینید مراکز ماری کوری چگونه می‌توانند به شما در ارتباط با مسائل زبانی شما کمک کنند.

خدمات حمایتی وقتی شخصی می‌میرد:

خبریه حمایت از سوگواران کروز (Cruse Bereavement Care)

تلفن 0808 808 1677

برای هر کسی که در سراسر بریتانیا به حمایت سوگوارانه نیاز دارد، آن را ارائه می‌کند. می‌توانید شعبه محلی خود را در وبسایت پیدا کنید. برای مشاهده اطلاعات به زبان خود به <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> مراجعه کنید

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم درمانی شما باید مراقبت، پشتیبانی و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده کند.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت پشتیبانی مناسب با چالش‌های اضافی روبرو شوند. برای مثال، اگر شما کار می‌کنید یا خانواده دارید، پیدا کردن زمان برای رفتن به قرار ملاقات‌های بیمارستان دشوار است. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل باشید. همه این‌ها می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آن‌ها سخت است.

اما کمک در دسترس است. خط پشتیبانی رایگان ما 0808 808 00 00 می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیت شما، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی کار، صحبت کنید.

همچنین به مبتلایان سرطان «کمک هزینه Macmillan» ارائه می‌دهیم. این‌ها پرداخت‌هایی یک‌باره هستند که می‌توانند برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های سفر، مراقبت از کودک یا قبوض گرمایشی استفاده شوند.

کمیلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

کمیلان (Macmillan) برای کمک به شما و خانواده‌تان در اینجا حضور دارد. شما می‌توانید از طریق زیر پشتیبانی دریافت کنید:

- **خط پشتیبانی کمیلان Macmillan.** ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. فقط به زبان انگلیسی، زبانی که می‌خواهید استفاده کنید را به ما بگویید. ما می‌توانیم به سؤالات پزشکی پاسخ دهیم، به شما اطلاعاتی درباره پشتیبانی مالی بدهیم یا درباره احساسات‌تان با شما صحبت کنیم. فقط با شماره **00 00 808 0808 تماس بگیرید (7 روز در هفته، 8 صبح تا 8 شب).**
- **وبسایت کمیلان.** برای دریافت اطلاعات انگلیسی در مورد سرطان و زندگی با سرطان به **macmillan.org.uk** مراجعه کنید. اطلاعات بیشتری به زبان‌های دیگر در **macmillan.org.uk/translations** وجود دارد
- **اطلاعات و خدمات پشتیبانی.** در بخش اطلاعات و خدمات پشتیبانی، می‌توانید با متخصص پشتیبانی سرطان صحبت کنید و اطلاعاتی مکتوب را دریافت کنید. از طریق وبسایت **macmillan.org.uk/informationcentres** یا تماس با ما نزدیکترین مرکز به خود را بیابید. بیمارستان شما ممکن است یک مرکز اطلاع‌رسانی داشته باشد.
- **گروه‌های پشتیبانی محلی.** شما می‌توانید در گروه پشتیبانی با دیگر مبتلایان به سرطان گفتگو کنید. از طریق **macmillan.org.uk/supportgroups** گروهی نزدیک به خود پیدا کنید یا اینکه با ما تماس بگیرید.
- **جامعه مجازی کمیلان (Macmillan) –** شما می‌توانید از طریق این آدرس با دیگر مبتلایان به سرطان گفتگو کنید: **macmillan.org.uk/community**

اطلاعات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان فارسی اطلاعاتی داریم:

انواع سرطان	مواجهه با سرطان
<ul style="list-style-type: none">• سرطان پستان• سرطان دهانه رحم• سرطان روده بزرگ• سرطان ریه• سرطان پروستات	<ul style="list-style-type: none">• سرطان و ویروس کرونا• دریافت هزینه‌ها از بیمه، زمانی که سرطان دارید• مشکلات خوردن و سرطان• پایان زندگی• در صورت ابتلا به سرطان به هزینه‌ها کمک کنید• تغذیه سالم
درمان‌ها <ul style="list-style-type: none">• شیمی‌درمانی• پرتودرمانی• عمل جراحی	<ul style="list-style-type: none">• اگر سرطان برای شما تشخیص داده شد – یک راهنمای سریع• خستگی (کوفتگی) و سرطان• عوارض جانبی درمان سرطان• برای کمک به خود چه کار می‌توانید بکنید

برای مشاهده این اطلاعات، به macmillan.org.uk/translations بروید

منابع و تقدیر و تشکر

این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات مرتبط با بخش پشتیبانی سرطان مکمیلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش شده است. این اطلاعات توسط یک شرکت ترجمه به زبان شما ترجمه شده است.

اطلاعات ارائه شده بر اساس کتابچه مکمیلان (Macmillan) راهنمای پایان زندگی است. ما می‌توانیم یک نسخه از آن را برایتان ارسال کنیم، اما کتابچه کامل فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

این اطلاعات توسط «ویراستار ارشد پزشکی ما»، دکتر ویو لوکاس، Viv Lucas، مشاور در امور مراقبت تسکینی، تأیید شده است.

با سپاس فراوان از همه افراد مبتلا به سرطان که این اطلاعات را بررسی کردند.

تمام اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره منابعی که ما استفاده می‌کنیم، از طریق آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما تماس بگیرید

MAC14363 _Farsi

محتوا بازبینی شده در: سپتامبر 2022

تاریخ مورد نظر برای بازبینی بعدی: سپتامبر 2025

ما همه تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز به کار می‌نماییم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مکمیلان (Macmillan) در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های متفرقه که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604) است. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969. شماره شرکت جزیره من 4694F. نشانی دفتر ثبت شده: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. شماره (VAT): 668265007



End of life

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

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

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

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

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

This information is about:

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

Learning that you are near the end of life

How you may feel

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

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

Relationships with people close to you

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

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

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

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

Spiritual, religious or pastoral support

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

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

Planning ahead

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

Your wishes for your care

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

Deciding if there are any treatments you do not want

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

Deciding who can make decisions for you

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

Making a will

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

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

Planning your funeral

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

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

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

Your care at the end of life

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

Your GP

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

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

Nurses

There are different nurses who can visit you at home.

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

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

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

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

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

Choosing where to die

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

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

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

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

The last few weeks of life

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

Emotional changes

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

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

Tiredness

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

Things that can help:

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

Sleep problems

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

Things that can help:

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

Pain

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

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

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

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

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

Weight loss and loss of appetite

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

Things that can help:

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

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

Feeling sick or being sick

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

Things that can help

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

Constipation

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

Things that can help:

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

Feeling breathless

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

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

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

Things that can help:

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

Difficulty moving around

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

Mouth problems

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

Things that can help:

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

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

The last few days of life

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

You may:

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

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

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

Nearing death

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

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

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

Caring for someone at the end of life

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

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

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

Looking after yourself

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

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

Caring during the last few days of life

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

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

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

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

Breathing changes

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

Restlessness

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

Bowel and bladder changes

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

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

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

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

Caring for someone nearing death

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

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

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

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

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

After death

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

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

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

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

What the GP will do

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

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

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

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

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

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

What the funeral director will do

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

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

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

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

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

Your emotions after someone has died

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

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

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

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

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

Contact details of useful organisations

Care at the end of life:

Marie Curie

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

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

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

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

Telephone 0808 808 1677

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

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

- **Local support groups.** At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

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

References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363 _English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

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

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

