

જીવનનો અંત

આ માહિતી જીવનના અંતે શું થાય અને તેના માટે કેવી રીતે યોજના બનાવવી તેના વિશે છે.

તમને આમાંની કેટલીક માહિતી વાંચવામાં અસ્વસ્થ કરતી જણાઈ શકે છે. તમે નજીકના સંબંધી, મિત્ર અથવા આરોગ્ય વ્યાવસાયિકને પણ આ વિશે વાંચવાનું કહી શકો છો, જેથી તમે સાથે મળીને માહિતી વિશે ચર્ચા કરી શકો.

જો તમને આ માહિતી સંબંધિત કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હો ત્યાંના ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી નિ:શુલ્ક ફોન નંબર **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે અનુવાદક છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કોલ કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે..

કેન્સરની વધુ માહિતી તમારી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર આપેલી છે

આ માહિતી આના વિશે છે:

- તમે જીવનના અંતની નજીક છો તે જાણવું
- આગળની યોજના કરવી
- જીવનના અંતે તમારી સંભાળ
- ક્યાં મૃત્યુ પામવું છે તે પસંદ કરવું
- જીવનના છેલ્લા કેટલાક અઠવાડિયા
- જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસો
- જીવનના અંતે કોઈની સંભાળ રાખવી
- અવસાન પછી
- ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક માહિતી
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહયોગ મેળવવો
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

તમે જીવનના અંતની નજીક છો તે જાણવું

તમે કેવું અનુભવી શકો છો

જ્યારે તમને ખબર પડે કે તમે તમારા જીવનના અંતની નજીક આવી રહ્યા છો ત્યારે તમને ઘણી લાગણીઓ થવાની સંભાવના છે. તમારી લાગણીઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અંગે તમે અસ્વસ્થ અને અસ્પષ્ટ અનુભવતા હોઈ શકો છો. ભવિષ્યમાં શું થશે તે અંગે તમે સુન્નતા અને બેચેની અનુભવી શકો છો.

તમારી પરિસ્થિતિ વિશે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેની સાથે તમારા વિચારો અને લાગણીઓ વિશે વાત કરવાનું તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ કોઈ નજીકના મિત્ર, જીવનસાથી અથવા પરિવારના સભ્ય હોઈ શકે છે. તમને આરોગ્યસંભાળ વિષયક વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવાનું વધુ સરળ લાગશે. હોસ્પિટલ ખાતે તમારા GP, નિષ્ણાત નર્સ અથવા હેલ્થકેર ટીમ તમને મદદ કરી શકે છે. અથવા તમે મેકમિલન (Macmillan)ના કેન્સર સપોર્ટ નિષ્ણાતો પૈકી એક સાથે **0808 808 00 00** પર વાત કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે.

તમારા નજીકના લોકો સાથેના સંબંધો

કેટલીકવાર, ટર્મિનલ માંદગી હોવાને કારણે તમારા સંબંધોને અસર થઈ શકે છે. કેટલાક લોકોને શું બોલવું તે જાણવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. અથવા તેઓ તમારી માંદગી વિશે વાત કરવાનું ટાળી શકે છે. અન્ય લોકો વધુ પડતા ખુશખુશાલ હોઈ શકે છે.

જો તમારા કોઈ સાથી હોય તો તમે એકબીજાની રક્ષા કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો. જો તમે કરી શકો તો એકબીજા સાથે તમારી પરિસ્થિતિ અને તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરો. નિખાલસ અને પ્રામાણિક હોવું તમને બંનેને ઉદાસી, ચિંતા અને અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તમે બાળકોને શું કહેવાનું પસંદ કરો છો તે તેમની ઉંમર અને તેઓ કેટલું સમજી શકે છે તેના પર આધારિત છે. તેમની સાથે પ્રમાણિક રહેવું એ ઘણી વાર શ્રેષ્ઠ હોય છે, અને તેઓ સમજી શકે તેવી માહિતી તેમને આપવાનો પ્રયાસ કરો.

મેકમિલન (Macmillan)ના કેન્સર સપોર્ટ નિષ્ણાતો તમારા પરિવાર અને મિત્રો માટે સલાહ અને સહાય પ્રદાન કરી શકે છે. તમે અમને **0808 808 00 00** પર કૉલ કરી શકો છો.

આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અથવા પાદરી સહાય

જીવનના અંત તરફ હોય ત્યારે, ઘણી વખત લોકો ધાર્મિક માન્યતા અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી પ્રત્યે વધુ જાગૃત બની જાય છે. તમને કોઈ નજીકના મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય, અથવા આરોગ્ય અને સોશિયલ કેર સંબંધી વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે ધર્મગુરુ અથવા ધાર્મિક નેતા સાથે પણ વાત કરી શકો છો, પછી ભલે તમે ધાર્મિક ન હો. તેઓ સામાન્ય રીતે સારા શ્રોતાઓ હોય છે અને દુઃખી અથવા અસ્વસ્થ લોકો સાથે રહેવાની આદત હોય છે.

તમે તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરી શકો છો જે ધાર્મિક નથી. હ્યુમનિસ્ટ UK (www.humanist.org.uk) એવા સ્વયંસેવકો ધરાવે છે જેઓ બિન-ધાર્મિક પાદરી સહાય પ્રદાન કરી શકે છે.

આગળની યોજના કરવી

આગળનું આયોજન કરવાથી અન્ય લોકોને તમે કેવી રીતે સંભાળ રાખવા માંગો છો તે વિશે જાણવામાં મદદ મળી શકે છે. તેનો અર્થ એ કે તમે ઇચ્છો છો તે સંભાળ તમને મળે એવી વધુ સંભાવના છે. આગળના આયોજનમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

તમારી સંભાળ માટેની તમારી ઇચ્છાઓ

તમે કેવી રીતે અને ક્યાં સંભાળ મેળવવા માંગો છો તે વિશે તમે વિચારવા માંગતા હોઈ શકો છો. તમારી ઇચ્છાઓ વિશે અને તમારા માટે શું મહત્વપૂર્ણ છે તેના વિશે લખવું શ્રેષ્ઠ છે.

તમને ન જોઈતી હોય તેવી કોઈ સારવાર છે કે કેમ તે નક્કી કરવું

તમે ભવિષ્યમાં ન ઇચ્છતા હોવ તેવી કોઈપણ સારવાર વિશે તમે નિર્ણય લઈ શકો છો. તેને ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં 'સારવારનો ઇનકાર કરવાનો અગાઉથી નિર્ણય' અને સ્કોટલેન્ડમાં 'અગાઉથી નિર્દેશ' કહેવામાં આવે છે. આને લખી રાખવું શ્રેષ્ઠ છે. તેમનો ઉપયોગ ફક્ત ત્યારે જ કરવામાં આવશે જો તમે જાતે કોઈ નિર્ણય લઈ શકતા નથી અથવા વાતચીત કરી શકતા નથી.

તમારા માટે કોણ નિર્ણય લઈ શકે છે તે નક્કી કરવું

જો તમે જાતે નિર્ણય લેવામાં અસમર્થ બનો તો તમે તમારા માટે નિર્ણય લેવા માટે કોઈને પસંદ કરી શકો છો. આને કોઈને મુખત્યારનામું (પાવર ઓફ એટર્ની) આપ્યું એમ કહેવાય છે. તમે તેમને જે શક્તિ આપો છો તે લાંબા અથવા ટૂંકા ગાળાની હોઈ શકે છે. ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ, સ્કોટલેન્ડ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પાવર ઓફ એટર્નીના કાયદા અલગ અલગ છે.

વસિયતનામું બનાવવું:

વસિયતનામું એ એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે કે જે તમે મરણ પામશો ત્યારે તમે તમારા પૈસા અને મિલકત કોને આપવા માંગો છો તે અંગેની સૂચનાઓ આપે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમારા પ્રિયજનો અને મિત્રોની તમે ઇચ્છો તે રીતે ધ્યાન રાખવામાં આવશે.

સામાન્ય રીતે તમારું વસિયતનામું લખતી વખતે સોલિસિટરની મદદ લેવી શ્રેષ્ઠ મનાય છે. સોલિસિટર એક કાનૂની તાલીમ પામેલ વ્યાવસાયિક છે જે લોકોને તેમનું વસિયતનામું બનાવામાં મદદ કરે છે. તમે શું ઇચ્છો છો તે બધાં સમજે તેની તેઓ ખાતરી કરે છે.

તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન

તમે તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન કરવા માંગતા હોઈ શકો છો. તમે ઇચ્છો છો કે નહીં તે વિશે તમે વિચારી શકો છો:

- દફનવિધિ અથવા અંતિમ સંસ્કાર
- ચોક્કસ ગીતો, વાંચન અથવા પ્રાર્થનાઓ
- કેટલાક રિવાજો અથવા ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન કરવું જોઈએ
- ચોક્કસ રીતે પોશાક પહેરવા અથવા રજૂ કરવા માટે.

તમે આ આયોજન વિશે તમારા પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે વાત કરી શકો છો. તેઓ પાસે પણ કોઈ ખ્યાલ હોઈ શકે છે જે તેમને વિદાય આપવામાં મદદરૂપ બનશે.

જીવનના અંતે સંભાળ:

જ્યારે તમે તમારા જીવનના અંતની નજીક હોવ ત્યારે વિવિધ આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તમને મદદ કરી શકે છે:

તમારા GP

જ્યારે તમે ઘરે હોવ, ત્યારે તમારા GP તમારી સંભાળ માટે જવાબદાર છે. તેઓ:

- તમને જોઈતી હોય તેવી કોઈ પણ દવા પ્રિસ્ક્રાઈબ કરી શકે છે
- અન્ય વ્યાવસાયિકોની મદદ મળી રહ તેવી વ્યવસ્થા કરી શકે છે
- જેમ જેમ તમારી તબિયત બગડતી જાય છે તેમ તેમ શું થઈ શકે છે તે વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.

નર્સો

એવી વિવિધ નર્સો છે જે તમને ઘરે મુલાકાત લઈ શકે છે.

જિલ્લા નર્સો તમને અને તમારા સંભાળ રાખનારાઓને ટેકો આપવા માટે હંમેશાં ઉપશામક સંભાળ નર્સો સાથે કામ કરે છે. તેઓ:

- તમને દવા આપી શકે અને ડ્રેસિંગ બદલી શકે છે
- સલાહ આપી શકે છે
- તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે તમારા સંભાળકર્તાઓને બતાવી શકે છે
- સામાજિક સંભાળ રાખનાર અથવા આરોગ્ય સંભાળ સહાયકની વ્યવસ્થા કરી શકે છે
- વ્યવહારુ સહાય, જેમ કે દબાણ-રાહત આપતા ગાદલા અથવા કમોડ ગોઠવી શકે છે.

ઉપશામક સંભાળ ટીમો એવા લોકોને સંભાળ પૂરી પાડે છે જેઓ તેમના જીવનના અંતની નજીક હોય છે. તેઓ પીડા અને અન્ય લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમને અને તમારા પરિવાર, મિત્રો

અથવા જીવનસાથીને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો કરી શકે છે.

દેશના કેટલાક ભાગોમાં મેરી ક્યુરી નર્સ હોય છે જે તેવા લોકોની સંભાળ કરે છે જેઓ તેમના

જીવનના અંત તરફ જઈ રહ્યાં છે. તમારા GP અથવા જિલ્લા નર્સ તમને જણાવી શકે છે કે તમારા વિસ્તારમાં મેરી ક્યુરી નર્સો છે કે નહીં.

અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો જેમ કે વ્યવસાયિક ચિકિત્સક અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પણ તમને ટેકો આપવા માટે મદદ કરી શકે છે. જો તમને વ્યક્તિગત સંભાળ, સફાઈ અને રસોઈ જેવી બાબતોમાં મદદની જરૂર હોય તો સામાજિક સેવાઓ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ક્યાં મૃત્યુ પામવું છે તે પસંદ કરવું

કેટલાક લોકો ઘરે જ મૃત્યુ પામવાનું પસંદ કરે છે. અન્ય લોકો હોસ્પિસ, કેર હોમ અથવા હોસ્પિટલમાં રહેવાનું પસંદ કરી શકે છે.

હોસ્પિસિસ કેર એ લોકો માટે છે જેમને અસાધ્ય માંદગી હોય અને તેમના જીવનના અંતની નજીક હોય છે. તેમની પાસે ડૉક્ટરો અને નિષ્ણાત ઉપશામક સંભાળ નર્સો છે જે પીડા જેવા લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં નિષ્ણાત છે. તેઓ ભાવનાત્મક સપોર્ટ પણ પ્રદાન કરે છે. કેટલાક લોકો લક્ષણોના સંચાલનમાં મદદ મેળવવા માટે ટૂંકા સમય માટે હોસ્પિસમાં જતા હોય છે. કેટલાક લોકો હોસ્પિસમાં મૃત્યુ પામવાનું પસંદ કરે છે.

જો તમને કેટલાક મહિનાઓ સુધી સંભાળની જરૂર હોય તો તમે રેસિડેન્શિયલ કેર હોમ અથવા નર્સિંગ હોમમાં સંભાળ રાખવાનું પસંદ કરી શકો છો. કેટલાક લોકો હોસ્પિટલમાં રહેવાનું પસંદ કરી શકે છે.

તમે જ્યાં પણ હોવ, તમે ઉપશામક સંભાળ ટીમની મદદ મેળવી શકો છો. આ આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકોનું એક જૂથ છે જે એવા લોકોની સંભાળ રાખે છે અને ટેકો આપે છે જેમને કોઈ બીમારી છે જેનો ઇલાજ કરી શકાતો નથી. હોસ્પિસિસમાં, સમુદાયમાં અને હોસ્પિટલોમાં ઉપશામક સંભાળ ટીમો હોય છે.

જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા

જીવનના છેલ્લા કેટલાક અઠવાડિયા દરમિયાન, તમે ભાવનાત્મક અને શારીરિક ફેરફારોમાંથી પસાર થઈ શકો છો.

ભાવનાત્મક ફેરફારો

તમારા જીવનના છેલ્લા કેટલાક અઠવાડિયામાં ચિંતા સહિતના, ગુસ્સો અથવા ઉદાસી જેવી વિવિધ લાગણીઓ અનુભવાય તે સ્વાભાવિક છે.

તમારા પરિવાર સાથે અથવા તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમમાં કોઈની સાથે વાત કરવાથી તેમાં રાહત મળી શકે છે. અમુક લોકો તેમને ન ઓળખતા હોય તેવા વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરે છે, જેમ કે કાઉન્સેલર.

થાક

શક્તિ ઓછી હોય તે સામાન્ય છે. તમે સામાન્ય રીતે તમારા માટે જે કંઈ કરો છો તે કરવામાં તમારે મદદની જરૂર પડી શકે છે. તમને એવું લાગી શકે છે કે તમારે વધુ આરામ કરવાની જરૂર છે. એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે છે:

- તમારા માટે મહત્વની અને તમને જે વસ્તુઓનો આનંદ આવે છે તેના માટે તમારી ઊર્જા બચાવો
- રસોઈ અને સફાઈ જેવી બાબતોમાં મદદ કરવા માટે પરિવાર અથવા મિત્રોને કહો
- જો ખાવું કંટાળાજનક હોય, તો થોડું અને વારંવાર ખાવાનું અજમાવી જુઓ.

ઊંઘની સમસ્યા

તમને ઊંઘવામાં મુશ્કેલી આવી રહી હોય તેવું લાગી શકે છે. આ એટલા માટે હશે કારણ કે તમે ચિંતા કરતાં હશો અથવા તમને એવા લક્ષણ હશે કે જે તમને ચિંતિત કરતાં હશે. અમુક દવા તમને જાગૃત રાખી શકે છે. જો તમને બરાબર ઊંઘ ન થતી હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. ઊંઘની ઓછી સુવેળાઓને કારણે તમને મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

- પ્રકાશ અને અવાજ ઓછા કરો
- જો તમારું ગાદલું આરામદાયક ન હોય તો તમારા નર્સને વધુ આરામદાયક ગાદલાં વિશે સલાહ માટે કહો
- સુતા પહેલા ગરમ પીણું લો પરંતુ કેફીન અને શરાબ લેવાનું ટાળો
- તમે સૂતા પહેલા ઓછામાં ઓછા 1 કલાક માટે સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો
- સરળ શ્વાસોચ્છવાસ અને આરામની કસરતો.

દુઃખાવો

ઘણા લોકો તેમના જીવનના અંતની નજીક પહોંચતાની સાથે જ પીડાથી ચિંતિત હોય છે. જા તમને પીડા થતી હોય, તો તમારી હેલ્થકેર ટીમને આ વાત જણાવવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તેઓ ખાતરી કરી શકે છે કે તમારી પાસે તમારા દુઃખાવાને નિયંત્રિત કરવા માટે પેઇનકિલર્સની યોગ્ય માત્રા છે. પીડાનાશક દવાઓ ક્યારે લેવી તેના માટે હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સના સૂચનોનું અનુસરણ કરો.

સામાન્ય રીતે તમારી પીડાનાશક દવાઓ ગોળી, પ્રવાહી દવા અથવા ત્વચા પર લગાવાના પેચના રૂપમાં હશે. જો તમે ગળી શકતા ન હો અથવા બીમાર પડી રહ્યા હો, તો તમે તેમને ત્વચાની નીચે અથવા નાના પંપ દ્વારા ઇન્જેક્શન તરીકે લઈ શકો છો.

પેઇનકિલર્સ લેવાથી તમને આડઅસર થઈ શકે છે. વધુ ક્ષમતાવાળી પીડાનાશક દવાઓથી સુસ્તી, ઉલ્ટી અને કબજિયાત થઈ શકે છે. સુસ્તી સામાન્ય રીતે થોડા દિવસ પછી બંધ થઈ જાય છે. જો તમે મજબૂત પેઇનકિલર લઈ રહ્યા હો તો તમારે કબજિયાતમાં મદદ કરવા માટે રેચક નામની દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે. કબજિયાત એટલે જ્યારે તમને મળ ઉતારવાનું અધરું અથવા પીડાદાયક લાગે.

તમે હંમેશાની જેમ વારંવાર ન જઈ શકો.

તમે તમારા જીવનના અંતની નજીક હોવાથી ઓછી ભૂખ લાગવી એ સામાન્ય બાબત છે. જો તમે સારી રીતે જમતા હોવ તો પણ તમારું વજન ઘટી શકે છે, અને આ અસ્વસ્થ કરી શકે છે. મદદરૂપ થઈ શકે તેવી બાબતો.

- વધુ વખત નાસ્તો અથવા પ્રમાણમાં ઓછું ભોજન લો. તમે જે મેનેજ કરી શકો તે જ ખાઓ.
- જો તમને રસોઈની ગંધ ન ગમતી હોય, તો જો આ શક્ય હોય તો બીજા કોઈને કહો કે તે તમારો ખોરાક રાંધે.
- પચવામાં સરળ હોય તેવા ખોરાકને ખાવાનો પ્રયત્ન કરો.

જીવનના અંત સુધી તમારા શરીરને એટલા ખોરાકની જરૂર નથી.

બિમારી અનુભવવી અથવા બિમાર થવું

તમે બીમાર (ઉબકા) અનુભવી શકો છો અથવા બીમાર (ઉલટી) થઈ શકો છો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને મદદ કરવા માટે એન્ટિ-સીકનેસ દવાઓ (એન્ટિ-ઇમેટિક્સ) આપી શકે છે. તેમને ટેબ્લેટ્સ અથવા પ્રવાહી સ્વરૂપની દવાઓ તરીકે આપી શકાય છે. જો તમે દવાઓ ગળી શકતા ન હો, તો તમે તેને અલગ રીતે લઈ શકો છો. મદદરૂપ થઈ શકે તેવી બાબતો

- એન્ટિ-સીકનેસ દવાઓ નિયમિતપણે લો.
- ગરમ અથવા ઠંડો ખોરાક લો, કારણ કે આમાં ગરમ ખોરાક જેટલી તીવ્ર ગંધ આવતી નથી.
- સૂકા ખોરાક ખાઓ.
- આદુ મદદ કરી શકે છે - સ્ફટિકીકૃત આદુ, આદુવાળી યા, આદુ બીયર અથવા આદુના બ્રિસ્કિટનો પ્રયાસ કરો.
- ઓછું અને વારંવાર ખાઓ.
- શક્ય હોય તો કોઈ બીજાને તમારા માટે ભોજન બનાવવાનું કહેવું.

કબજિયાત

તમને કબજિયાત થઈ શકે છે કારણ કે તમે ફરતા નથી અને વધુ ખાતા-પીતા નથી. જો તમને આ સમસ્યા હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. મદદરૂપ થઈ શકે તેવી બાબતો

- તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને કહે છે તેમ તમારા રેચકો લો.
- બને તેટલું પ્રવાહી પીવો.
- ફળો અને શાકભાજી, બ્રાઉન રાઇસ, બ્રાઉન બ્રેડ અથવા બ્રાઉન પાસ્તા જેવા કેટલાક ઉચ્ચ ફાઇબરવાળા ખોરાક લેવાનો પ્રયાસ કરો.
- બની શકે તો ચાલવા જેવી હળવી કસરત કરો.

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી

જો તમારો શ્વાસ યદ્યતો હોય અથવા તો તમને અચાનક સામાન્ય કરતા વધુ શ્વાસ યદ્યતો હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. શ્વાસ યદ્યવાનું કારણ શું છે તેના આધારે વિવિધ બાબતો મદદ કરી શકે છે.

શ્વાસની તકલીફ ખૂબ જ ભયાનક હોઈ શકે છે અને તમને બેચેની અનુભવાઈ શકે છે. તમારી નર્સ અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને આરામ કરવાની રીતો શીખવી શકે છે, જેથી તમે ઓછી

અસ્વસ્થતા અને શ્વાસની કમી અનુભવો.

તમારા ડોક્ટર મદદ માટે દવાઓ લખી શકે છે. તેઓ ઓક્સિજન પણ લખી શકે છે જે તમે માસ્ક દ્વારા શ્વાસમાં લો છો.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે છે.

- ખુલ્લી બારી પાસે બેસવાનો પ્રયત્ન કરો
- તમારા ચહેરા પર હવા આવે તે માટે ઇલેક્ટ્રિક અથવા હાથમાં રાખી શકાય તેવા પંખાનો ઉપયોગ કરો
- એક નર્સ અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ થઈ શકે તે માટે તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને બેસવા અથવા ઉભા રહેવા માટેની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ બતાવશે.
- નાહવા અથવા તૈયાર થવા જેવા કામ બેસીને કરો
- બીજા ઓરડામાં કોઈની સાથે વાત કરવા માટે મોબાઇલ ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

આસપાસ ફરવામાં મુશ્કેલી

તમને ધીમે ધીમે ફરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. જો તમે વધારે હરતા-ફરતા નથી તો તમારી ત્વચામાં દુખાવો થઈ શકે છે. જો તમે કરી શકો તો તમારી સ્થિતિ નિયમિતપણે બદલવી મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો તમારી નર્સ તમારા સંભાળકર્તાઓને બતાવી શકે છે કે તમારે કેવી રીતે સુરક્ષિત રીતે હરવું-ફરવું જેથી તમે આરામદાયક રહો.

મોંની સમસ્યાઓ

તમારા મોંની સંભાળ રાખવી તે સૂકું થઈ ગયેલું અથવા ઉઝરડાવાળું થઈ ગયેલું મોં, અલ્સર અથવા ચેપ જેવી સમસ્યાઓથી બચવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમને મોંની કોઈપણ સમસ્યા આવે, તો

તમારા ડોક્ટર કે નર્સને કહો.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે મદદ કરી શકે છે.

- જો તમે કરી શકો, તો દિવસમાં બે વખત બ્રશ દ્વારા ફ્લોરાઇડ ધરાવતી ટૂથપેસ્ટથી દાંત સાફ કરો. જો તમને મોઢામાં દુખતુ હોય તો બાળકો માટેના કોમળ બ્રશનો ઉપયોગ કરો.
- જો તમારા દાંત ખોટા હોય, તો તેને હંમેશની જેમ સાફ કરો.
- તમને સૂચવવામાં આવેલા કોઈપણ માઉથવોશનો ઉપયોગ કરો.
- જો તમારું મોઢું સૂકું હોય, તો પાણીની ચૂસકી લેવાનો પ્રયાસ કરો- કેટલાક લોકોને ટોનિક વોટર મદદરૂપ થાય છે. તમે આઇસ લોલીઝ અથવા આઇસ ચિપ્સ ચૂસવાનો અથવા સુગર-ફ્રી ગમ ચાવવાનો પણ પ્રયાસ કરી શકો છો.

જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસ

જીવનના છેલ્લા કેટલાક દિવસોનો દરેક વ્યક્તિનો અનુભવ જુદો જુદો હશે. ખાસપણે તે જાણવું કે શું થશે અથવા કેવી રીતે ઝડપથી વસ્તુઓ બદલાઈ જશે, તે અઘરું બની શકે છે. સામાન્ય રીતે તમે ધીમે ધીમે વધું નબળા થશો અને બહું થોડી શક્તિ રહેશે. તમને આ થઈ શકે છે:

- હરવા ફરવામાં મુશ્કેલી લાગવી
- વધારે પડતો અથવા લગભગ આખો દિવસ પલંગ પર જ વિતવવાની જરૂર પડવી
- ખાવા-પીવામાં રુચિ ગુમાવવી
- બહુ વધારે ઊંઘ આવવી અને જ્યારે જાગતા હશો ત્યારે ઊંઘ આવતી હોય તેમ લાગવું
- તમે સપના જોઈ રહ્યાં છો કે કેમ તે વિશે મૂંઝવણ અને અનિશ્ચિતતા અનુભવવી
- એવા લોકો વિશે સ્વપ્ન જોવા કે જેઓ ત્યાં નથી અથવા તમે ભૂતકાળમાં જાણતા હતા
- તમારી આસપાસના લોકો અને તમારી આસપાસના લોકોમાં રસ ગુમાવવો.

આ બધી કુદરતી વસ્તુઓ છે જે તમે તમારા જીવનના અંતની નજીક પહોંચતાની સાથે થઈ શકે છે.

જીવનના અંતની નજીક

જો કે મૃત્યુ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે, પરંતુ શું થશે તેની ચિંતા થવી સામાન્ય છે. તમે બેચેની અથવા ભયભીત અનુભવી શકો છો. અથવા તમે શાંત અને શાંતિપૂર્ણ અનુભવી શકો છો.

સામાન્ય રીતે, તમે જ્યાં બેભાન હો ત્યાં ઊંડી ઊંઘમાં સરકી જાઓ છો. તમે જાગી ન શકો પરંતુ હજી પણ તમે આજુબાજુ રહેલા લોકોને સાંભળી શકશો અને તેનાથી વાકેફ હો.

જીવનની અંતિમ ક્ષણો સામાન્ય રીતે ખૂબ શાંતિપૂર્ણ હોય છે. તમારા શ્વાસોચ્છવાસ વધુ ધીમા અને અનિયમિત બની શકે છે, જેમાં શ્વાસ વચ્ચે ખૂબ જ લાંબો વિરામ હોય છે. છેવટે, તમે સંપૂર્ણપણે શ્વાસ લેવાનું બંધ કરી દેશો.

જીવનના અંતે કોઈની સંભાળ રાખવી

આ માહિતી તમારા સંબંધીઓ અથવા સંભાળ રાખનારાઓ માટે લખવામાં આવી છે. તમે તેને સાથે મળીને વાંચવાની ઇચ્છા કરી શકો છો

આ માહિતી જીવનના છેલ્લા કેટલાક દિવસોમાં કોઈની સંભાળ રાખવા અને વ્યક્તિના મૃત્યુ પછી શું થાય છે તે વિશે વધુ સમજાવે છે.

તમને ઘરે તેમની સંભાળ રાખવાની ચિંતા થતી હોઈ શકે છે. જો કે, તે એક લાભદાયક અનુભવ હોઈ શકે છે. તે તમને તે વ્યક્તિની નજીક પણ લાવી શકે છે જે મરી રહી છે.

તમારી સંભાળ રાખવી

સંભાળ રાખવી એ શારીરિક અને ભાવનાત્મક બંને રીતે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જો તમે છેલ્લા કેટલાક સમયથી તમારા જીવનસાથી, પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રની સંભાળ રાખી રહ્યા છો, તો તમને ખૂબ થાક લાગવાનું શરૂ થઈ શકે છે.

સપોર્ટ મેળવવો અને તમારી જાતની સંભાળ રાખવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને કાળજી લેવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય તો જિલ્લા નર્સ અથવા GP સાથે વાત કરો. તેઓ વધારાનો સપોર્ટ પ્રદાન કરવામાં સમર્થ હોઈ શકે છે. અથવા તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે કે તમારા પ્રિયજનની સંભાળ ક્યાં રાખી શકાય છે.

જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસ

જેમ જેમ તમારા પરિવારના સભ્ય, જીવનસાથી અથવા મિત્ર તેમના જીવનના અંતની નજીક આવતા જાય છે, તેમ તેમ તેઓ કદાચ કંઈપણ ખાવા-પીવાની ઇચ્છા નહીં કરે. તમે તેમના મોં અને હોઠને ભેજવું રાખી શકો છો જેથી તેઓ આરામદાયક લાગે.

જો તમે જેની સંભાળ રાખી રહ્યા છો તે વ્યક્તિ વ્યથિત લાગે છે અથવા તેનામાં નવા અથવા અસ્વસ્થતાના લક્ષણો છે, તો હેલ્થકેર ટીમના સભ્યને કહો. ખાતરી કરો કે તમારી પાસે આના માટે ફોન નંબર છે:

- જિલ્લા નર્સ
- સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા ઉપશામક સંભાળ નર્સ
- કામકાજના કલાકોની બહારની સેવાઓ (સાંજે, રાત્રે અને સપ્તાહના અંતે ઉપયોગ કરવા માટે)

નંબરને સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો. ખાતરી કરો કે તમે જાણો છો કે પહેલા કોનો સંપર્ક કરવો.

શ્વાસ લેવાની રીતમાં ફેરફારો

તમે જેની સંભાળ રાખી રહ્યા છો તે વ્યક્તિને પીડા અથવા તેમના શ્વાસમાં ફેરફાર જેવા વિવિધ લક્ષણો હોઈ શકે છે. કેટલીકવાર શ્વાસ લેવામાં અવાજ થઈ શકે છે અથવા અનિયમિત થઈ શકે છે. ડોક્ટર અથવા નર્સ મદદ માટે દવાઓ આપી શકે છે.

બેચેની

કેટલાક લોકો બેચેન બની જાય છે. તેઓ મૂંઝવણમાં હોઈ શકે છે અથવા કોલ કરી શકે છે. આ માટે ઘણાં કારણો હોય છે. ડોક્ટર અથવા નિષ્ણાત નર્સ બેચેનીના કારણની સારવાર કરી શકે છે અથવા વ્યક્તિને આરામ કરવામાં મદદ કરવા માટે દવાઓ આપી શકે છે.

આંતરડા અને મૂત્રાશયમાં ફેરફાર થાય છે

વ્યક્તિ તેમના આંતરડા અને મૂત્રાશય પરનો કાબૂ ગુમાવી શકે છે. તમારા શરીરની અંદર એક લાંબી નળી જે તમને ખોરાકને પચાવવામાં મદદ કરે છે. તમારા શરીરનું અંગ જે જ્યાં સુધી તમે બાથરૂમ ન જાઓ ત્યાં સુધી પેશાબ સંગ્રહ કરે છે. આ સ્વાભાવિક છે. જિલ્લા નર્સ આના સંચાલનમાં તમારું પાલન કરી શકે છે. આમાં સામેલ છે:

- અન્ડરવેરની અંદર અથવા તેના બદલે પહેરવા માટેના પેડ્સ
- એક નળી (કેથેટર) જે મૂત્રાશયમાં મૂકવામાં આવે છે અને પેશાબને થેલીમાં કાઢે છે. કેથેટર એ એક પાતળી પ્લાસ્ટિકની નળી છે જે મૂત્રાશયમાં મૂકી શકાય છે જેથી તમે શૌચાલયમાં ગયા વિના પેશાબ કરી શકો.
- યુરિનરી શીથ જે કોન્ડોમની જેમ શિશ્ન પર બંધબેસે છે - તે પેશાબ એકત્રિત કરે છે અને તેને બેગમાં કાઢે છે.

કેટલીકવાર વ્યક્તિ પેશાબ પસાર કરી શકતો નથી. તેમને પેટમાં ખૂબ જ દુખાવો થઈ શકે છે, અને તેમનું પેટ (પેડું) સખત અને ફૂલેલું લાગી શકે છે. જો આવું થાય તો તરત જ તેમના ડોક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો અને તેમને તાત્કાલિક આવવા માટે કહો. તેઓ મૂત્રાશયમાં કેથેટર મૂકીને પેશાબ કાઢે છે અને દુખાવો દૂર કરે છે. જો તમને કોઈ ચિંતા હોય, તો સલાહ માટે તે વ્યક્તિના GP અથવા તેમની આરોગ્યસંભાળ ટીમના કોઈ સભ્યનો સંપર્ક કરો.

મૃત્યુની નજીકની વ્યક્તિની સંભાળ રાખવી

તમે તમારા પરિવારના સભ્ય, જીવનસાથી અથવા મિત્ર જ્યારે મૃત્યુની નજીક હોય ત્યારે તેમને આરામદાયક રહેવામાં મદદ કરી શકો છો. જો તેઓ પ્રતિભાવ ન આપી શકે, તો પણ તેઓ તમને સાંભળી શકશે અને જાણી શકશે કે તમે ત્યાં છો.

તમે શું કરી રહ્યા છો તે તેમને કહો, ખાસ કરીને જો તમે તેમને દવાઓ આપતા હોવ અથવા તેમને ખસેડતા હોવ. તેમને આરામદાયક રાખવા માટે તમારે તેમને નિયમિતપણે ખસેડવાની જરૂર પડી શકે છે.

છેલ્લા કેટલાક કલાકોમાં, વ્યક્તિના હાથ, પગ અને ત્વચા ખૂબ જ ઠંડી અને કેટલીકવાર ભેજવાળી લાગી શકે છે. તેમની ત્વચાનો રંગ બદલાઈ શકે છે અને તે સહેજ વધુ વાદળી, રાખોડી અથવા નિસ્તેજ થઈ શકે છે. તેમની શ્વાસ લેવાની રીત કદાચ બદલાશે. અમુક સમયે શ્વાસ વચ્ચે લાંબા અંતર હોઈ શકે છે. અન્ય સમયે, તેમના શ્વાસ ઝડપી હોઈ શકે છે.

મોટાભાગના લોકો માટે, જીવનની અંતિમ ક્ષણો ખૂબ શાંતિપૂર્ણ હોય છે. વ્યક્તિના શ્વાસોચ્છવાસ વધુ ધીમા અને વધુ અનિયમિત બની શકે છે, જેમાં શ્વાસ વચ્ચે ખૂબ જ લાંબો વિરામ હોય છે. છેવટે, તેઓ સંપૂર્ણપણે શ્વાસ લેવાનું બંધ કરી દેશે. કેટલીકવાર મૃત્યુની ચોક્કસ ક્ષણ જાણવી મુશ્કેલ બની શકે છે. ઘણીવાર, વ્યક્તિનું શરીર સંપૂર્ણપણે આરામ કરે છે, અને તે ખૂબ જ શાંતિપૂર્ણ દેખાઈ શકે છે. તમને લાગી શકે કે જ્યારે વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું છે ત્યારે તમે સમજી શકો છો.

અવસાન પછી

જો તમારા પરિવારના સદસ્ય, સાથીદાર અથવા મિત્રનું હોસ્પિટલમાં અથવા હોસપિસમાં મૃત્યુ થાય છે, તો નર્સિંગ સ્ટાફ નજીકમાં હશે. તેઓ તમને આગામી થોડા કલાકોમાં શું કરવાની જરૂર છે તે અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

જો વ્યક્તિ ઘરમાં મૃત્યુ પામ્યા હોય, અને આ અપેક્ષિત હોય, તો તમારે તેમના GP અથવા સમુદાય નર્સને જાણ કરવી પડશે. આ કરવા માટે તમારે ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. કોઈપણ ફોન કોલ કરતા પહેલા તમારા પ્રિયજન સાથે થોડો સમય પસાર કરવો તે સારું છે. જો તેઓનું અવસાન રાત્રિ દરમિયાન અથવા તમારા GPના સામાન્ય કામના કલાકોની બહાર થયું હોય, તો તમારે આગલી સવાર સુધી ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ તમે ઇચ્છો તો રાત્રિ દરમિયાન તેમનો સંપર્ક

કરી શકો છો.

જો તમારા સંબંધી અથવા મિત્રનું મૃત્યુ થાય ત્યારે તમે એકલા હોવ, તો મૃત્યુ પછી તરત જ કોઈ તમને ટેકો આપવા માટે તમારી સાથે હોવું મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ કોઈ સંબંધી, મિત્ર, ધાર્મિક સલાહકાર અથવા આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ ટીમમાંથી કોઈ હોઈ શકે છે.

ઘણી સંસ્કૃતિઓ અને ધર્મોમાં એવી વિધિઓ અથવા ધાર્મિક વિધિઓ હોય છે જે કોઈનું મૃત્યુ થાય ત્યારે મહત્વપૂર્ણ હોય છે. આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક સલાહકાર આમાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

GP શું કરશે

જો તે વ્યક્તિના GP આવશે, તો તેઓ મૃત્યુની ચકાસણી કરશે. તેઓ તમને કોઝ ઓફ ડેથનું મેડિકલ સર્ટિફિકેટ (MCCD) આપશે, જેનું ફોર્મ નોટિસ ટુ ઇન્ફોર્મન્ટ છે. મૃત્યુ રજીસ્ટર કેવી રીતે કરવું એ તમને કહશે.

જો કોઈ જિલ્લાના નર્સ આવે, અથવા તમે કલાકો બહારના ડૉક્ટરને બોલાવ્યા હોય, તો તેઓ મૃત્યુની ચકાસણી કરી શકે છે. પરંતુ તમારે બીજા દિવસે વ્યક્તિના GP પાસેથી MCCD મેળવવાની જરૂર પડી શકે છે.

જ્યારે તમારી પાસે MCCD હોય, ત્યારે તમારે મૃત્યુની નોંધણી કરવા માટે તેને સ્થાનિક રજિસ્ટર ઓફિસમાં લઈ જવાની જરૂર હોય છે. રજિસ્ટર ઓફિસ એક સ્થાનિક સરકારી ઇમારત છે જ્યાં જન્મ, લગ્ન અને મૃત્યુ નોંધાય છે. આ કરવાની જરૂર હોય છે:

- ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં 5 દિવસની અંદર
- સ્કોટલેન્ડમાં 8 દિવસની અંદર.

મૃત્યુની નોંધણી માટે તમારે એપોઈન્ટમેન્ટ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

રજિસ્ટ્રાર તમને મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર આપશે. ડેથ સર્ટિફિકેટની વધારાની નકલો માંગવી એ એક સારો વિચાર છે. વ્યક્તિના વીમા, પેન્શન અથવા બેંકિંગ જેવી બાબતોની અલગ કરી રાખવા જોઈએ કારણ કે તેમની જરૂર પડી શકે છે.

અંતિમવિધિના નિયામક શું કરશે

જ્યારે કોઈ નર્સ અથવા ડોક્ટર દ્વારા મૃત્યુની ચકાસણી કરવામાં આવી હોય, ત્યારે તમે અંતિમ સંસ્કાર નિયામક (અંડરટેકર) નો સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ 24 કલાકની સેવા પૂરી પાડે છે અને આગળ શું કરવું તેની સલાહ આપી શકે છે. અંતિમવિધિ નિયમક એ વ્યક્તિ છે જે અંતિમ ક્રિયા ગોઠવે છે. તેઓ અંતિમવિધિ પહેલાં વ્યક્તિના શરીરની સંભાળ લે છે અને પરિવારને આધાર પૂરો પાડે છે. તમે અંતિમ સંસ્કાર નિયામકોની સંપર્ક વિગતો તમારી સ્થાનિક ફોન બુકમાંથી અથવા ઓનલાઇન મેળવી શકો છો. તમે અંતિમવિધિના સંચાલકને જેટલી જલ્દીથી બોલાવશો તેઓ આવશે, જો તમે અથવા તમારો પરિવાર અને મિત્રો વ્યક્તિના શરીર સાથે થોડો સમય એકલા વિતાવવા માંગતા હો, તો તેમને કહો.

કેટલાક લોકો અંતિમવિધિ સુધી તેમના પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રના મૃતદેહને ઘરે જ સાચવવાની ઇચ્છા રાખે છે. અથવા તમે ઇચ્છો છો કે અંતિમ સંસ્કાર નિયામક તમારા પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રના શબની સંભાળ રાખે. તમે અંતિમ સંસ્કાર નિયામકને તમારા પ્રિયજનને સાફ કરવા અને કપડાં પહેરવામાં મદદ કરી શકો છો. જો અંતિમ સંસ્કાર નિયામક તે વ્યક્તિને કપડાં પહેરાવે છે, તો તેઓ એ પણ પૂછશે કે તમે તમારા પ્રિયજનને શું પહેરાવવા માંગો છો. જો તમે કોઈ સાંસ્કૃતિક અથવા ધાર્મિક પ્રથાઓનું પાલન કરવા માંગતા હો તો તમે અંતિમ સંસ્કાર નિયામકને કહી શકો છો.

કોઈના મૃત્યુ પછીની તમારી લાગણીઓ

તમારા પ્રિયજનના મૃત્યુ પછી, અને ત્યાર પછીના થોડા સમય માટે, જુદી જુદી લાગણીઓ અનુભવવી એ સામાન્ય બાબત છે. આમાં ઉદાસી, બેચેની, ગુસ્સો અને સુન્નતાની લાગણીનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમને રાહતની ભાવના પણ હોઈ શકે છે કે તમારા પ્રિયજન હવે દુઃખી નથી. તમારા મનમાં જે વિચારો અને લાગણીઓ છે તે અલગ-અલગ હશે. કેટલીકવાર તેઓ ખૂબ જ મજબૂત હોઈ શકે છે અને તમને કામ કરતા અટકાવી શકે છે. અન્ય સમયે તેઓ બેકગ્રાઉન્ડમાં હોઈ શકે છે અને તમે હજી પણ તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો.

કેટલીકવાર તમારી લાગણીઓ સાથે વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમે તમારા કુટુંબ અને મિત્રો સાથે તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરી શકો છો. અથવા તમે કદાચ કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરી શકો જેને તમે જાણતા નથી.

કેટલાક લોકોને તેમની લાગણીઓને સંચાલિત કરવા માટે વધારાની સહાયની જરૂર હોય છે. એવી સંસ્થાઓ છે જે તમને મદદ કરી શકે છે, જ્યારે તમે શોકગ્રસ્ત હો ત્યારે, જેમાં ક્રૂઝ બેરિવેમેન્ટ કેર નો પણ સમાવેશ થાય છે. તમારા GP તમને સપોર્ટ આપી શકે છે અને તમને સ્થાનિક શોક કાઉન્સેલરના સંપર્કમાં લાવી શકે છે, આ એક એવી વ્યક્તિ છે જે લોકોને મુશ્કેલ લાગણીઓ અથવા પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે પ્રશિક્ષિત છે. ઘણા હોસ્પિસ પણ શોક અંગે સહયોગ પૂરો પાડે છે બાળકો અથવા કિશોરોમાં ઘણી જુદી જુદી લાગણીઓ હશે અને આ તેમના વર્તનને અસર કરી શકે છે. એવી સંસ્થાઓ છે જે તમને બાળકોને સપોર્ટ આપવા માટે મદદ કરી શકે છે. કેટલીક હોસ્પિસ સ્કૂલો સાથે કામ કરે છે અને સહાયતાની એક વિશાળ શ્રેણી પ્રદાન કરે છે.

ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક માહિતી

જીવનના અંતે સંભાળ:

મેરી ક્યુરી

ટેલીફોન 0800 090 2309 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી સાંજે 6, શનિવાર, સવારે 11 થી સાંજે 5)

www.mariecurie.org.uk

મેરી ક્યુરી નર્સ સમગ્ર યુકેમાં જીવનના અંતની નિ:શુલ્ક સંભાળ પ્રદાન કરે છે. તેઓ તેમના પોતાના ઘરોમાં અથવા મેરી ક્યુરી હોસ્પિસમાં, દિવસના 24 કલાક, વર્ષના 365 દિવસ લોકોની સંભાળ રાખે છે. મેરી ક્યુરી તમારી ભાષામાં તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તે જોવા માટે

<https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages>ની મુલાકાત લો.

જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે સહયોગ:

ક્રૂસ બેરેવમેન્ટ કેર

ટેલીફોન 0808 808 1677

જેને પણ યુકેમાં તેની જરૂર હોય તેને શોક સહયોગ પ્રદાન કરે છે. તમે વેબસાઇટ પર તમારી સ્થાનિક શાખા શોધી શકો છો. તમારી ભાષામાં જાણકારી માટે

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

તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ અને સપોર્ટ મેળવવો

જો તમને કેન્સર હોય અને તમે અંગ્રેજી બોલતા નથી, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળ પર અસર પડશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરતી હોય તેવી સંભાળ, સપોર્ટ અને માહિતી તમને ઓફર કરવી જોઈએ. અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સપોર્ટ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરતા હોવ અથવા પરિવાર ધરાવતા હોવ તો હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ માં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમને નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓ વિશે પણ ચિંતાઓ હોઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને નિરાકરણ મેળવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. અમારી મફત સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઓફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય માર્ગદર્શકો, સુખાકારી અધિકારોનાં સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો. અમે કેન્સર ધરાવતા લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ ઓફર કરીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, યાત્રા ખર્ચાઓ, બાળસંભાળ અથવા હીટિંગ બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- **મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line).** અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. માત્ર અહી કોલ કરો **0808 808 00 00** (સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારે 8
- **મેકમિલન (Macmillan) એ બુકલેટ .** કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ ઘણી માહિતી માટે **macmillan.org.uk** ની મુલાકાત લો. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations** પર ઉપલબ્ધ છે
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres** પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઈ શકે છે.
- **સ્થાનિક સહાય સમૂહો.** સ્થાનિક સહાયતા જૂથ પર તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારી નજીક **macmillan.org.uk/supportgroups** પર જૂથ શોધો અથવા અમને કોલ કરો.
- **મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે **macmillan.org.uk/community** પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષામાં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">સ્તન કેન્સરસર્વાઇકલ કેન્સરમોટા આંતરડાનું કેન્સરફેફસાનું કેન્સરપ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">કેન્સર અને કોરોના વાયરસતમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભો નો દાવો કરવોખાવાની સમસ્યાઓ અને કેન્સરજીવનનો અંતતમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદઆરોગ્યપ્રદ આહાર લેવોજો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકાથાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સરકેન્સરની સારવારની આડ અસરોપોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
<p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none">ક્રિમોથેરેપીરેડિયોથેરેપીસર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું તમારી ભાષામાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા જીવનના અંત માટેની માર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતીને પેલિએટિવ કેરના સલાહકાર, અમારા સિનિયર મેડિકલ એડિટર ડૉ. વિવ લુકાસ દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC14363 _Gujarati

સાહિત્યની સમીક્ષા કરાઈ: સપ્ટેમ્બર 2022

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: સપ્ટેમ્બર 2025

અમે જે માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત હોવું જોઈએ નહીં. અત્યાર સુધી કાયદા દ્વારા પરવાનગી આપવામાં આવી છે, તેમ મેકમિલન આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સમાવિષ્ટ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટ ના ઉપયોગના સંબંધમાં જવાબદારી સ્વીકારાયું નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2022, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં રજિસ્ટર્ડ થયેલી ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ગેરેંટીથી મર્યાદિત કંપની, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શમાં રજિસ્ટર થયેલી કંપની નંબર 2400969. આઇલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT નં.: 668265007



End of life

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

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

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

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

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

This information is about:

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

Learning that you are near the end of life

How you may feel

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

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

Relationships with people close to you

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

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

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

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

Spiritual, religious or pastoral support

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

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

Planning ahead

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

Your wishes for your care

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

Deciding if there are any treatments you do not want

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

Deciding who can make decisions for you

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

Making a will

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

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

Planning your funeral

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

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

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

Your care at the end of life

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

Your GP

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

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

Nurses

There are different nurses who can visit you at home.

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

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

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

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

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

Choosing where to die

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

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

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

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

The last few weeks of life

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

Emotional changes

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

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

Tiredness

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

Things that can help:

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

Sleep problems

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

Things that can help:

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

Pain

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

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

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

You may get side effects from taking painkillers. Strong painkillers can cause

drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness and sickness usually get better after a few days. If you are having a strong painkiller you may need to take a medicine called a laxative to help with constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo. You might not go as often as usual.

Weight loss and loss of appetite

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

Things that can help:

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

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

Feeling sick or being sick

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

Things that can help

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

Constipation

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

Things that can help:

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

Feeling breathless

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

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

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

Things that can help:

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

Difficulty moving around

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

Mouth problems

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

Things that can help:

- If you can, brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore.
- If you have false teeth, clean them as usual.
- Use any mouthwash that you have been prescribed.
- If you have a dry mouth, try sipping water – some people find tonic water helpful. You could also try sucking ice lollies or ice chips, or chewing sugar-free gum.

The last few days of life

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

You may:

- find it difficult to move around
- need to spend most, or all, of the day in bed
- lose interest in eating and drinking

- sleep a lot and feel sleepy when you are awake
- feel disorientated or confused, and unsure whether you are dreaming
- dream about people who are not there or that you knew in the past
- lose interest in your surroundings and the people around you.

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

Nearing death

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

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

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

Caring for someone at the end of life

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

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

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

Looking after yourself

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

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

Caring during the last few days of life

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

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

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse

- out-of-hours services (to use in the evening, at night and at weekends).

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

Breathing changes

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

Restlessness

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

Bowel and bladder changes

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

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

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

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

Caring for someone nearing death

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

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

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

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

After death

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

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

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

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

What the GP will do

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

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

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

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

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

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

What the funeral director will do

When the death has been verified by a nurse or doctor, you can contact a funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can advise you on what to do next. A funeral director is a person who arranges funerals. They can look after the person's body before the funeral and support the family. You can get contact details of funeral directors from your local phone book or online.

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

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

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

Your emotions after someone has died

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

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

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

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

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

Contact details of useful organisations

Care at the end of life:

Marie Curie

Telephone 0800 090 2309 (Monday to Friday, 8am to 6pm, Saturday, 11am to 5pm)

www.mariecurie.org.uk

Marie Curie nurses provide free end-of-life care across the UK. They care for people in their own homes or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year. Visit <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> to see how Marie Curie can help you in your language.

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

Telephone 0808 808 1677

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line.** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. Just call **0808 808 00 00** (7 days a week, 8am to 8pm).

- **The Macmillan website.** Visit macmillan.org.uk for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups.** At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

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

References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363 _English

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

