

## Sfârșitul vieții

Acest document se referă la ceea ce se întâmplă spre sfârșitul vieții și modul în care îl puteți planifica.

Este posibil ca lectura unora dintre aceste informații să vă deranjeze. Puteți ruga și o rudă apropiată, un prieten sau un cadru medical să le citească, pentru a putea dezbate informațiile împreună.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, adresați-vă medicului dvs. sau asistentei medicale de la spitalul în care vă aflați sub tratament.

De asemenea, puteți apela Macmillan Cancer Support la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în propria dvs. limbă. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația.

Puteți găsi informații suplimentare despre cancer în limba dvs. la adresa [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

## Iată subiectele despre care vom discuta în continuare:

- Cum aflați că sfârșitul e aproape
- Planificarea anticipată
- Îngrijirea la sfârșitul vieții:
- Alegerea locului de deces
- Ultimele săptămâni de viață
- Ultimele zile de viață
- Îngrijirea unei persoane aflate la sfârșitul vieții
- După deces
- Detalii de contact ale organizațiilor utile
- Obținerea îngrijirii și asistenței potrivite pentru dvs.
- Cum vă poate ajuta Macmillan
- Glosar
- Mai multe informații în limba dvs.
- Bibliografie și mulțumiri

## Cum aflați că sfârșitul e aproape

### Starea dvs. de spirit

Este foarte posibil să fiți asaltat(ă) de emoții atunci când aflați că v-ați putea afla aproape de sfârșitul vieții. Este posibil să fiți supărat(ă) și să nu știți sigur cum să vă gestionați sentimentele. Este posibil să nu puteți simți nimic sau să fiți neliniștit(ă) în ce privește viitorul.

Discuțiile despre situația dvs. pot fi de ajutor. Discuțiile despre gândurile și sentimentele dvs. cu o persoană de încredere v-ar putea ajuta. Această persoană poate fi un prieten apropiat sau un membru de familie. V-ar putea fi mai ușor să discutați cu un profesionist din domeniul sănătății. Medicul de familie, asistenta medicală specializată sau echipa de îngrijire medicală de la spital vă poate ajuta. Puteți discuta, de asemenea, cu unul dintre specialiștii de asistență pentru cancer ai Macmillan, la numărul de telefon **0808 808 00 00**. Avem traducători.

### Relațiile cu oamenii apropiați dvs.

Bolile terminale vă pot afecta uneori relațiile. Este posibil ca unele persoane să nu se poată exprima așa cum și-ar dori. Ar putea chiar evita discuțiile despre boala dvs. Alte persoane s-ar putea comporta excesiv de vesel.

Dacă aveți un partener, puteți încerca să vă protejați unul pe celălalt. Încercați să discutați despre situația și sentimentele dvs. Deschiderea și onestitatea vă pot ajuta pe amândoi să depășiți tristețea, anxietatea și nesiguranța.

Puteți alege ce să le spuneți copiilor în funcție de vârsta lor și de cât de mult pot înțelege. Cel mai bine e să fiți onest(ă) și să încercați să le oferiți informațiile pe care le pot înțelege.

Specialiștii în asistență pentru cancer ai Macmillan pot oferi sfaturi și sprijin familiei și prietenilor dvs. Îi puteți contacta la numărul de telefon **0808 808 00 00**.

### Asistență spirituală, religioasă sau pastorală

Unele persoane devin mai conștiente de convingerile religioase sau de emoțiile spirituale spre sfârșitul vieții. Vă pot fi de folos discuțiile cu un prieten sau membru de familie apropiat, precum și cu un profesionist din domeniul medical sau social. Puteți, de asemenea, discuta cu un preot sau un lider religios, chiar și dacă nu sunteți religios(ă). Aceștia se pricep de obicei să asculte și sunt obișnuiți cu persoanele neliniștite sau supărate.

Poate preferați să discutați cu cineva care este ateu. Humanists UK ([www.humanists.uk](http://www.humanists.uk)) are voluntari care pot pune la dispoziție asistență pastorală nereligioasă.

## Planificarea anticipată

Planificarea anticipată poate ajuta alte persoane privind modul în care doriți să fiți îngrijit(ă). Aceasta înseamnă că e mult mai posibil să primiți îngrijirile dorite. Planificarea anticipată presupune:

### **Dorințele dvs. privind îngrijirea**

Poate doriți să vă gândiți la modul și locul în care doriți să fiți îngrijit(ă). Cel mai bine e să vă notați dorințele și ce este cel mai important pentru dvs.

### **Decizia de a nu urma anumite tratamente**

Puteți decide ce tratamente nu doriți să urmați în viitor. Aceasta se numește „Decizie anticipată de a refuza tratamentul” în Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord și „Directivă anticipată” în Scoția. Este ideal să notați astfel de lucruri. Vor fi folosite în cazul în care nu puteți lua sau comunica o decizie singur(ă).

### **Alegerea persoanei care ia decizii pentru dvs.**

Puteți alege o persoană care să ia decizii pentru dvs. în cazul în care nu mai puteți lua dvs. acele decizii. Aceasta se numește împuternicire. Împuternicirea poate fi pe termen lung sau scurt. Legile privind împuternicirea sunt diferite în Anglia, Țara Galilor, Scoția și Irlanda de Nord.

### **Redactarea unui testament**

Un testament reprezintă un document legal care oferă instrucțiuni cu privire la persoana(ele) căreia(ora) doriți să lăsați banii și bunurile dvs. după ce decedați. Aceasta înseamnă că prietenii și cei dragi vor fi protejați așa cum v-ați dorit.

De regulă, atunci când vă redactați testamentul, cel mai bine este să apelați la un avocat. Un avocat este un profesionist din domeniul juridic care ajută oamenii să își redacteze testamentul. Acesta se va asigura că fiecare persoană înțelege ce doriți să se întâmple.

### **Planificarea înmormântării**

Este posibil să doriți să vă planificați înmormântarea. Puteți decide asupra:

- unei înmormântări sau incinerări
- anumitor cântece, lecturi sau rugăciuni
- anumitor obiceiuri sau ritualuri
- unui anumit aspect fizic sau prezentare.

Puteți discuta cu familia sau prietenii despre aceste planuri. De asemenea, este posibil ca aceștia să aibă idei care îi vor ajuta să își ia rămas bun de la dvs.

## Îngrijirea la sfârșitul vieții:

Diversi profesioniști din domeniul sănătății vă pot ajuta atunci când vă apropiați de sfârșitul vieții:

### Medicul dvs. de familie

În timpul șederii acasă, medicul dvs. de familie este responsabil pentru îngrijirea dvs. Acesta poate:

- să prescrie orice medicament de care aveți nevoie
- să obțină ajutor de la alți profesioniști
- să discute cu dvs. despre ce se poate întâmpla dacă vi se deteriorează starea de sănătate.

### Asistentele medicale

Este posibil să fiți vizitat(ă) acasă de mai multe asistente medicale.

Asistentele districtuale lucrează deseori cu asistentele specializate în îngrijirea paliativă pentru a vă sprijini pe dvs. și îngrijitorii dvs. Ele pot:

- să vă administreze medicamente și să schimbe pansamentele
- să vă ofere sfaturi
- să le arate îngrijitorilor cum să se comporte cu dvs.
- să apeleze la un asistent social sau medical
- să obțină ajutor practic, precum saltelele pentru reducerea presiunii sau scaune sanitare.

Asistentele de îngrijire paliativă asigură îngrijire pentru persoanele care se apropie de sfârșitul vieții. Pot ajuta în privința durerilor sau a altor simptome. Vă pot oferi sprijin emoțional dvs. și familiei, prietenilor sau partenerului dvs.

În unele regiuni, asistentele de la Marie Curie îngrijesc la domiciliu persoanele care se apropie de finalul vieții. Medicul de familie sau asistenta dvs. districtuală vă pot spune dacă se află asistente de la Marie Curie în zona dvs.

Alte cadre medicale, precum terapeutul ocupațional sau fizioterapeutul, vă pot ajuta și sprijini. Serviciile sociale vă pot ajuta în privința îngrijirii personale, curățeniei sau gătitului.

## Alegerea locului de deces

Unele persoane aleg să moară acasă. Altele preferă să se afle la un centru de îngrijiri paliative, un cămin sau spital.

Centrele de îngrijiri paliative sunt locuri specializate în îngrijirea persoanelor cu o boală terminală și care se pot afla aproape de sfârșitul vieții. Beneficiază de medici și asistente specializate în îngrijirea paliativă care sunt experți în privința controlării simptomelor, cum ar fi durerea. Oferă, de asemenea, sprijin emoțional. Unele persoane aleg centrele de îngrijiri paliative pentru a-și gestiona pe termen scurt simptomele. Unele persoane aleg să moară la un centru de îngrijiri paliative.

Dacă aveți nevoie de îngrijire timp de mai multe luni, este posibil să preferați un cămin sau azil. Unele persoane preferă internarea în spital.

Indiferent de locul în care vă aflați, puteți primi ajutor de la echipa de îngrijire paliativă. Aceasta este un grup de profesioniști din domeniul medical care îngrijesc și sprijină persoanele cu boli incurabile. Echipele de îngrijire paliativă pot fi întâlnite la centre de îngrijire paliativă, în cadrul comunității și la spital.

## Ultimele săptămâni de viață

Este posibil să treceți prin schimbări fizice și emoționale în ultimele săptămâni de viață.

### Modificări de dispoziție emoțională

Este normal să simțiți diferite emoții, inclusiv teamă, panică sau mânie în ultimele săptămâni de viață.

Poate fi de folos să discutați cu familia sau cu cineva din echipa de asistență medicală. Unele persoane preferă să discute cu o persoană pe care nu o cunosc, cum ar fi un terapeut.

### Oboseala

Este normal să aveți mai puțină energie. Este posibil să aveți nevoie de ajutor pentru a face lucrurile pe care de obicei le făceați singur(ă). Este posibil să aveți nevoie de mai multă odihnă.

Sfaturi:

- Păstrați-vă energia pentru lucrurile care contează și de care vă puteți bucura
- Rugați familia sau prietenii să vă ajute cu gătitul sau curățenia
- Încercați să mâncați puțin și des dacă mâncatul vă obosește.

## **Probleme cu somnul**

Este posibil să aveți dificultăți în ce privește dormitul. Acestea pot fi cauzate de neliniște sau puteți avea simptome care vă deranjează. Unele medicamente vă pot ține treaz(ă). Anunțați medicul sau asistenta în cazul în care nu dormiți bine.

Tabletele de dormit pot ajuta în anumite cazuri.

Sfaturi:

- reduceți lumina și zgomotul
- dacă salteaua dvs. nu este confortabilă, solicitați-i asistentei sfaturi cu privire la una mai confortabilă
- consumați o băutură caldă înainte de a merge la culcare, dar evitați cofeina și alcoolul
- evitați să folosiți un ecran cu cel puțin 1 oră înainte de culcare
- efectuați exerciții simple de respirație și relaxare.

## **Durere**

Multe persoane sunt îngrijorate în privința durerii pe măsură ce se apropie de sfârșitul vieții. Dacă aveți dureri, trebuie neapărat să anunțați echipa de îngrijire medicală. Aceasta se va asigura că aveți doza corectă de analgezice care vă vor controla durerea.

Urmați întotdeauna instrucțiunile medicului sau asistentei atunci când luați analgezice.

Acestea sunt sub formă de comprimate, medicamente lichide sau plasturi aplicați pe piele. Dacă nu puteți înghiți sau vi se face rău, vi se pot administra sub formă de injecție subcutanată sau printr-o mică pompă.

Este posibil ca acestea să producă efecte secundare. Medicamentele analgezice puternice pot provoca somnolență, senzație de rău și constipație. De regulă, starea de somnolență și senzația de rău dispar după câteva zile. Dacă vi se administrează un analgezic puternic, este posibil să fie nevoie să luați un medicament numit laxativ pentru a ajuta în privința constipației. Constipația apare atunci când este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă. Este posibil să nu mergeți la fel de des ca de obicei.

## **Pierderea în greutate și a apetitului**

Este normal să vă scadă apetitul pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul vieții. Este posibil să pierdeți în greutate chiar dacă mâncați bine, și este posibil ca acest lucru să vă deranjeze.

Sfaturi:

- Consumați gustări sau mâncați puțin, dar des. Mâncați numai cât puteți.
- Dacă nu vă place mirosul din timpul gătitului, rugați pe altcineva să gătească pentru dvs., dacă este posibil.
- Încercați să consumați mâncare care poate fi digerată ușor.

Corpul dvs. nu mai are nevoie de atât de multă mâncare spre sfârșitul vieții.

### **Senzația sau starea de greață**

Este posibil să aveți o senzație de greață sau de vomă. Medicul sau asistenta dvs. vă pot administra medicamente pentru grețuri (antiemetice). Acestea pot fi sub formă de comprimate sau lichid. Dacă nu puteți înghiți medicamentele, le puteți consuma în alt mod.

#### **Sfaturi**

- Luați medicamente pentru grețuri în mod regulat.
- Consumați mâncare rece sau caldă, deoarece nu miroase la fel de puternic precum cea fierbinte.
- Consumați mâncare uscată.
- Ghimbirul e util - încercați ghimbir cristalizat, ceai de ghimbir, bere de ghimbir sau biscuiți cu ghimbir.
- Mâncați puțin și des.
- Rugați pe altcineva să vă pregătească mâncarea dacă se poate.

### **Constipația**

Este posibil să suferiți de constipație deoarece nu vă mișcați și nu mâncați și beți la fel ca înainte. Informați medicul sau asistenta dacă vă confrunțați cu această problemă.

#### **Sfaturi:**

- Luați laxative după cum vă recomandă medicul sau asistenta.
- Consumați cât mai multe lichide posibil.
- Încercați să consumați mâncare bogată în fibre, precum fructe și legume, orez brun, pâine integrală sau paste integrale.
- Efectuați și exerciții ușoare, precum plimbatul, dacă puteți.

### **Dificultăți de respirație**

Informați medicul sau asistenta imediat dacă simțiți că nu aveți aer sau dacă aveți senzația că problema s-a agravat brusc. Puteți apela la mai multe soluții, în funcție de cauza lipsei de aer.

Lipsa de aer poate fi înfricoșătoare și vă poate induce senzația de anxietate.

Asistenta sau fizioterapeutul dvs. vă poate învăța modalități de relaxare, pentru a vă liniști și a avea mai mult aer.

Medicul vă poate prescrie medicamente care să ajute. Vă poate prescrie și utilizarea unei măști de oxigen.

#### **Sfaturi:**

- Încercați să stați lângă o fereastră deschisă
- folosiți un ventilator manual sau electric care să sufle aer în față
- asistenta sau fizioterapeutul vă poate arăta dvs. și îngrijitorilor dvs. cele mai bune poziții în care să stați jos sau în picioare pentru a vă ajuta la respirație
- stați jos când efectuați activități cum ar fi spălatul și îmbrăcatul
- Încercați să folosiți un dispozitiv mobil pentru a vorbi cu o persoană din altă cameră.

### **Dificultăți de mișcare**

Este posibil să vă fie din ce în ce mai greu să vă mișcați. Dacă nu vă mișcați prea mult, pielea poate începe să vă usture. Este important să vă schimbați poziția regulat dacă puteți. Dacă aveți nevoie de ajutor, asistenta medicală le poate arăta îngrijitorilor dvs. cum să vă mute, pentru ca dvs. să fiți în siguranță și confortabil(ă).

### **Probleme la nivelul gurii**

Îngrijirea orală e importantă. Poate ajuta la prevenirea unor probleme precum uscarea gurii sau senzația de durere, ulcere sau infecții. Anunțați medicul sau asistenta dacă întâmpinați probleme la nivelul gurii.

Sfaturi:

- Dacă puteți, periați-vă dinții de două ori pe zi cu o pastă de dinți care conține fluor. Utilizați o perie de dinți moale pentru copii dacă aveți dureri la nivelul gurii.
- Dacă aveți dinți falși, curățați-i ca de obicei.
- Utilizați apa de gură prescrisă.
- Dacă aveți gura uscată, încercați să sorbiți apă - apa tonică poate fi de folos. Puteți, de asemenea, încerca să sugeți acadele sau chipsuri de gheață sau să mestecați gumă-fără zahăr.

### **Ultimele zile de viață**

Ultimele zile de viață sunt diferite pentru toată lumea. Poate fi dificil să știți exact ce se va întâmpla și cât de repede se pot schimba lucrurile. De regulă, veți deveni încetul cu încetul foarte slăbit(ă) și veți avea foarte puțină energie.

Este posibil:

- să constatați că vă este greu să vă deplasați
- să trebuiască să vă petreceți aproape întreaga zi sau chiar toată ziua în pat
- să vă pierdeți pofta de mâncare sau dorința de a bea
- să dormiți mult și să simțiți somnoros(somnoroasă) atunci când sunteți treaz(ă)
- să vă simțiți confuz(ă) și nesigur(ă) dacă visați sau nu
- să visați despre persoane care nu sunt în apropiere sau din trecut
- să vă pierdeți interesul în lucrurile și persoanele din jur.

Toate acestea sunt naturale și au loc pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul vieții.



## **Decesul iminent**

Moartea e un proces natural, dar este normal să vă îngrijoreze. Este posibil să vă simțiți neliniștit(ă) sau înfricoșat(ă). Puteți, însă, să vă simțiți și calm(ă) și liniștit(ă).

De obicei cădeți într-un somn adânc atunci când nu sunteți conștient(ă). Nu puteți fi trezit(ă) deloc, dar este posibil să continuați să auziți și să fiți conștient(ă) de persoanele din jurul dvs.

Ultimele momente ale vieții sunt de obicei foarte pașnice. Respirația vă va încetini gradual și va deveni din ce în ce mai neregulată, cu pauze lungi. La final, se va opri complet.

## **Îngrijirea unei persoane aflate la sfârșitul vieții**

Aceste informații sunt scrise pentru rudele sau îngrijitorii dvs. Le puteți citi împreună

Aceste informații explică mai multe despre îngrijirea unei persoane care mai are câteva zile de trăit și ce se întâmplă după ce moare.

Este posibil să vă neliniștească ideea de a avea grijă de această persoană acasă. Poate fi, însă, o experiență bună. De asemenea, vă poate apropia de persoana în cauză

### **Grija pentru propria dvs. persoană**

Îngrijirea poate fi dificilă, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Este posibil să începeți să obosiți cu adevărat dacă aveți grijă de partener, membrul de familie sau prieten multă vreme.

Este important să primiți sprijin și să aveți grijă de dvs. Discutați cu asistenta districtuală sau cu medicul de familie dacă vi se pare dificilă îngrijirea. Aceștia vă pot ajuta. Vă pot oferi și sugestii privind locurile în care poate fi îngrijită persoana dvs. dragă.

### **Îngrijirea în ultimele zile de viață**

Este posibil ca membrul de familie, partenerul sau prietenul să nu mai dorească să mănânce sau să bea, pe măsură ce se apropie de sfârșitul vieții. Îi puteți menține gura și buzele umezite, pentru mai mult confort.

Dacă persoana de care aveți grijă pare tulburată sau are simptome noi sau inconfortabile, anunțați un membru al echipei medicale. Asigurați-vă că aveți la îndemână numerele de telefon ale:

- medicului de familie
- asistentei districtuale
- asistentei specialiste sau de îngrijire paliativă
- serviciilor din afara orelor de program (de utilizat seara, noaptea și în weekend).

Păstrați numerele într-un loc sigur. Asigurați-vă că știți pe cine să contactați mai întâi.

## **Tulburări de respirație**

Persoana de care aveți grijă poate avea diverse simptome, precum dureri sau tulburări de respirație. Uneori, respirația poate fi zgomotoasă sau neregulată. Medicul sau asistenta vă poate ajuta cu medicamente.

## **Neliniștea**

Unele persoane devin neliniștite. Pot părea confuze sau chema pe alții. Aceasta se poate întâmpla din multe motive. Un medic sau o asistentă specialistă poate trata cauza neliniștii și poate administra medicamente pentru relaxare.

## **Tulburări la nivelul colonului și vezicii urinare**

Persoana în cauză poate pierde controlul asupra colonului și vezicii urinare. Colonul este un tub lung în interiorul corpului care vă ajută să digerați mâncarea. Vezica urinară este organul din corp care stochează urina până la eliminarea acesteia. Acest lucru este normal. Asistenta districtuală poate ajuta dacă apare această problemă. Printre soluții se numără:

- husă protectoare de unică folosință
- tampoane care pot fi purtate în interiorul sau în locul lenjeriei intime
- un tub (cateter) inserat în vezică pentru a scurge urina într-o pungă. Cateterul este un tub subțire din plastic care poate fi inserat în vezică, pentru ca dvs. să puteți urina fără a merge la toaletă.
- prezervativ urinar, care se mulează pe penis asemenea unui prezervativ obișnuit - colectează urina și o drenează într-o pungă.

Uneori, persoana în cauză nu poate urina. Poate suferi de dureri abdominale puternice și își poate simți abdomenul tare și umflat. În acest caz, contactați imediat medicul sau asistenta și solicitați-i să vină de urgență. Poate introduce un cateter în vezica urinară pentru a drena urina și a ușura durerea.

Dacă sunteți îngrijorat(ă), contactați medicul de familie sau un membru al echipei medicale a persoanei în cauză pentru mai multe sfaturi.

## **Îngrijirea unei persoane aflate la sfârșitul vieții**

Puteți asigura confortul membrului de familie, partenerului sau prietenului aflat la sfârșitul vieții. Chiar dacă nu poate răspunde, este posibil să vă audă și să știe că sunteți acolo.

Spuneți-i ce faceți, mai ales dacă îi administrați medicamente sau îl mutați. Este posibil să fie nevoie să îl mutați în mod regulat, pentru mai mult confort.

În ultimele ore de viață, mâinile, picioarele și pielea persoanei în cauză pot fi reci și uneori umede. Pielea își poate schimba culoarea, devenind ușor albăstrui, gri sau palidă. Ritmul respirației se poate schimba. Uneori vor fi pauze lungi în timpul respirației. Alteori, respirația poate fi mai rapidă.

Pentru majoritatea, ultimele momente ale vieții sunt foarte pașnice. Respirația va încetini gradual și va deveni din ce în ce mai neregulată, cu pauze lungi. La final, se va opri complet. Uneori poate fi dificil să cunoașteți momentul exact al morții. Deseori, corpul persoanei în cauză se va relaxa complet, iar aceasta va arăta foarte liniștită. Este posibil să simțiți când persoana în cauză moare.

## După deces

Dacă membrul de familie, partenerul sau prietenul dvs. decedează într-un spital sau într-un centru de îngrijire paliativă, personalul medical va fi în apropiere. Vă va ghida cu privire la ce trebuie făcut în următoarele ore.

Dacă persoana în cauză a decedat la domiciliu, iar acest lucru era de așteptat, va trebui să informați medicul de familie sau asistenta districtuală. Nu trebuie să vă grăbiți. Este normal să doriți să petreceți câțiva timp cu cel drag înainte de a începe să dați telefoane. Dacă persoana în cauză a decedat în cursul nopții sau în afara orelor de program ale medicului de familie, puteți contacta medicul în dimineața următoare. Dacă doriți, îl puteți contacta, însă, și în timpul nopții.

Dacă sunteți singur(ă) la decesul rudei sau prietenului, ar fi de ajutor să chemați pe cineva lângă dvs. pentru sprijin, la scurt timp după deces. Această persoană poate fi o rudă, un prieten, un consilier religios sau un membru al echipei medicale sau sociale.

Numeroase culturi și religii au ceremonii sau ritualuri importante cu ocazia decesului. Un consilier spiritual sau religios vă poate ajuta în această privință.

### Ce va face medicul de familie

Medicul de familie al persoanei în cauză va veni și îi va verifica pulsul. Vă va înmâna certificatul constatator al morții (MCCD), alături de un formular numit notificare pentru informator. Acesta vă va instrui cum să înregistrați decesul.

Dacă vine o asistentă districtuală sau dacă ați chemat un medic în afara programului, decesul va fi constatat de aceștia. Va fi însă nevoie să obțineți MCCD de la medicul de familie al persoanei respective a doua zi.

Va trebui apoi să duceți MCCD la registratura orașului pentru a înregistra decesul. Registratura e o clădire a administrației locale unde sunt înregistrate nașterile, căsătoriile și decesele. Acest lucru trebuie efectuat:

- în decurs de 5 zile în Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord
- în decurs de 8 zile în Scoția.

Este posibil să aveți nevoie de o programare pentru a înregistra decesul.

Secretarul vă va înmâna certificatul de deces. Este de preferat să solicitați mai multe copii. Acestea vă pot folosi la anumite aranjamente, cum ar fi asigurarea persoanei în cauze, pensii sau operațiuni bancare.

## **Ce va face antreprenorul de pompe funebre**

După ce decesul a fost confirmat de o asistentă sau un medic, puteți contacta un antreprenor de pompe funebre. Acesta oferă servicii non-stop și vă poate sfătui ce să faceți în continuare. Antreprenorul de pompe funebre este o persoană care se ocupă de aranjamentele legate de înmormântări. Poate avea grijă de corpul unei persoane înainte de înmormântare și totodată oferă asistență familiei. Puteți afla detaliile de contact ale antreprenorilor de pompe funebre online sau din cartea de telefon locală.

Antreprenorul de pompe funebre se va prezenta la dvs. în momentul solicitat. Informați-l dacă dvs. sau familia și prietenii ați vrea să petreceți puțin timp singuri alături de corpul celui drag.

Unele persoane doresc să aibă grijă de corpul membrului de familie sau al prietenului(ei) acasă până la înmormântare. Puteți însă apela la antreprenorul de pompe funebre pentru a avea grijă de corpul membrului de familie sau prietenului. Puteți ajuta antreprenorul de pompe funebre să spele și să îl îmbrace pe cel drag. Dacă antreprenorul de pompe funebre îmbracă persoana în cauză, o să vă întrebe ce haine doriți să poarte.

Îl puteți informa dacă doriți să urmeze anumite obiceiuri culturale sau religioase.

## **Emoțiile dvs. după decesul unei persoane**

După decesul celui drag, dar și la ceva timp după aceea, este normal să aveți tot felul de sentimente. Puteți fi trist(ă), neliniștit(ă), furios(ă) și împietrit(ă).

Vă puteți simți și ușurat(ă) că cel drag nu mai suferă. Gândurile și sentimentele dvs. vor varia. Uneori pot fi atât de puternice, încât nu mai puteți face nimic altceva. Alteori, pot fi în subconștient, iar dvs. puteți funcționa normal.

Uneori e greu să vă gestionați sentimentele. Ar ajuta să discutați cu familia și prietenii despre cum vă simțiți. Sau puteți prefera să discutați cu o persoană pe care nu o cunoașteți.

Unii oameni au nevoie de mai multe ajutor pentru a-și gestiona emoțiile. Există organizații, precum Cruse Bereavement Care, care vă sprijină după ce ați pierdut pe cineva. Medicul dvs. de familie vă poate ajuta și vă poate pune în contact cu un consilier local pentru situații de doliu, o persoană antrenată pentru a ajuta oamenii să gestioneze emoții sau situații dificile. Există și numeroase centre de îngrijire paliativă care oferă sprijin în caz de doliu.

Copiii sau adolescenții vor trece prin multe emoții care le pot afecta comportamentul. Există organizații care vă pot ajuta să sprijiniți copiii. Unele centre de îngrijire paliativă lucrează cu școlile și oferă, de asemenea, o gamă largă de asistență.

## Detalii de contact ale organizațiilor utile

### Îngrijirea la sfârșitul vieții:

#### Marie Curie

**Telefon** 0800 090 2309 (de luni până vineri, între orele 8:00 și 18:00, sâmbăta între 11 și 17)

**www.mariecurie.org.uk**

Asistentele de la Marie Curie oferă îngrijire gratuită pentru persoanele aflate la sfârșitul vieții pe întreg teritoriul Marii Britanii. Acestea îngrijesc oamenii la domiciliu sau în centrele de îngrijire paliativă Marie Curie, 24 de ore pe zi, 365 de zile pe an. Accesați <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> pentru a vedea cum vă poate ajuta Marie Curie în limba dvs.

### Asistență la decesul unui apropiat:

#### Cruse Bereavement Care

**Apelați numărul 0808 808 1677**

Furnizează sprijin în situații de doliu oricărei persoane din Marea Britanie. Puteți găsi filiala locală pe site. Vizitați <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> pentru informații în limba dvs.

## Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivite pentru dvs.

Dacă aveți cancer și nu vorbiți limba engleză, este posibil să fiți îngrijorat(ă) că acest lucru vă va afecta tratamentul și îngrijirea pentru cancer. Totuși, echipa dvs medicală vă va oferi îngrijirea, sprijinul și informațiile de care aveți nevoie.

Știm că anumite persoane se pot confrunta cu provocări suplimentare în ceea ce privește obținerea sprijinului necesar. De exemplu, dacă munciți sau aveți o familie, poate fi dificil să găsiți timp pentru a merge la programările de la spital. De asemenea, este posibil să vă faceți griji în privința banilor și costului deplasărilor. Toate aceste lucruri pot fi stresante și greu de gestionat.

Totuși, există sprijin în acest sens. Linia noastră de asistență gratuită **0808 808 00 00** vă poate oferi sfaturi, în limba dvs., în legătură cu situația dvs. Puteți discuta cu asistenți(e), consilieri financiari, consilieri în materie de drepturi de la serviciile de asistență socială și consilieri de sprijin în domeniul muncii.

De asemenea, alocăm subvenții Macmillan persoanelor cu cancer. Acestea sunt plăți unice care pot fi folosite pentru lucruri cum ar fi parcare de la spital, costurile deplasărilor, îngrijirea copiilor sau facturile pentru încălzire.

## Cum vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta, pe dvs. și familia dvs. Pentru sprijin, puteți apela la:

- **Linia de asistență Macmillan.** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, în ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de natură medicală, furniza informații despre asistența financiară sau putem discuta despre sentimentele dvs. Telefonați, pur și simplu, la numărul de telefon **0808 808 00 00** (7 zile pe săptămână, între orele 8:00 și 20:00).
- **Site-ul Macmillan.** Vizitați site-ul **macmillan.org.uk**, unde veți găsi o mulțime de informații în limba engleză despre cancer și despre cum se poate trăi cu cancerul. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile pe **macmillan.org.uk/translations**
- **Serviciile de informare și asistență.** La un centru de informare și asistență, puteți vorbi cu un specialist în sprijinirea persoanelor cu cancer și eventual obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe **macmillan.org.uk/informationcentres** sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupurile de sprijin locale.** În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. pe **macmillan.org.uk/supportgroups** sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta și online cu alte persoane afectate de cancer, pe **macmillan.org.uk/community**

## Mai multe informații în limba dvs.

Dispunem de informații în limba dvs. despre aceste subiecte:

Tipuri de cancer	Cum să faceți față cancerului
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer mamar</li><li>• Cancer cervical</li><li>• Cancer de colon</li><li>• Cancer pulmonar</li><li>• Cancer de prostată</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer și coronavirus</li><li>• Solicitarea ajutoarelor dacă aveți cancer</li><li>• Problemele de alimentație și cancerul</li><li>• Sfârșitul vieții</li><li>• Ajutorul cu cheltuielile atunci când aveți cancer</li><li>• Alimentația sănătoasă</li><li>• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer - ghid de inițiere rapidă</li><li>• Oboseală (epuizare) și cancer</li><li>• Efecte secundare ale tratamentului împotriva cancerului</li><li>• Ce puteți face pentru a vă ajuta</li></ul>
<b>Tratamente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chimioterapie</li><li>• Radioterapie</li><li>• Intervenții chirurgicale</li></ul>	

Pentru a vedea aceste informații, accesați **macmillan.org.uk/translations**

## Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și verificate de către echipa de elaborare a documentațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Ele au fost traduse în limba dvs. de către o firmă de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe broșura Macmillan Un ghid pentru sfârșitul vieții. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Aceste informații au fost aprobate de către editorul nostru medical senior, dr. Viv Lucas, consultant în domeniul îngrijirii paliative.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC14363 \_Romanian

Data revizuirii conținutului: septembrie 2022

Următoarea revizuire planificată: septembrie 2025

Depunem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le oferim sunt exacte și la zi, dar nu trebuie să vă bazați pe acestea ca pe un înlocuitor pentru recomandările profesionale ale unui specialist, adaptate situației dvs. În măsura maximă permisă de lege, Macmillan nu acceptă nicio responsabilitate în legătură cu utilizarea informațiilor cuprinse în această publicație sau a celor de la terți, ori de pe site-urile web incluse sau la care se face trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2022, organizație de binefacere înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Activează și în Irlanda de Nord. O companie cu răspundere limitată prin garanție, înregistrată în Anglia și Țara Galilor cu numărul 2400969. Număr de înregistrare pentru Insula Man 4694F. Sediul social: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ. Cod TVA: 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](http://www.humanists.uk)) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

## Planning ahead

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

### Your wishes for your care

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

### **Deciding if there are any treatments you do not want**

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

### **Deciding who can make decisions for you**

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

### **Making a will**

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

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

### **Planning your funeral**

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

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

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

## **Your care at the end of life**

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

### **Your GP**

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

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

## **Nurses**

There are different nurses who can visit you at home.

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

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

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

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

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

## **Choosing where to die**

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

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

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

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

## The last few weeks of life

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

### Emotional changes

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

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

### Tiredness

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

Things that can help:

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

### Sleep problems

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

Things that can help:

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

### Pain

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

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

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

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

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

### **Weight loss and loss of appetite**

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

Things that can help:

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

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

### **Feeling sick or being sick**

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

Things that can help

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

### **Constipation**

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

Things that can help:

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

### **Feeling breathless**

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

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

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

Things that can help:

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

### **Difficulty moving around**

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

### **Mouth problems**

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

Things that can help:

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

## **The last few days of life**

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

You may:

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

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

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

### **Nearing death**

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

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

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

## **Caring for someone at the end of life**

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

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

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

### **Looking after yourself**

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

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

### **Caring during the last few days of life**

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

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

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse

- out-of-hours services (to use in the evening, at night and at weekends).  
Keep the numbers in a safe place. Make sure you know who to contact first.

### **Breathing changes**

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

### **Restlessness**

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

### **Bowel and bladder changes**

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

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

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

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

### **Caring for someone nearing death**

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

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

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

For most people, the final moments of life are very peaceful. The person's breathing



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

## **After death**

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

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

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

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

### **What the GP will do**

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

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

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

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

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

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

### **What the funeral director will do**

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

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

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

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

### **Your emotions after someone has died**

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

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

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

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

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

## **Contact details of useful organisations**

### **Care at the end of life:**

#### **Marie Curie**

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

## **www.mariecurie.org.uk**

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

### **Support when someone dies:**

#### **Cruse Bereavement Care**

**Telephone 0808 808 1677**

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

## **Getting the right care and support for you**

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

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

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

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

## **How Macmillan can help you**

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

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

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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

