

Yaşamın sonu

Burada yer alan bilgiler yaşamın sonunda neler olduğu ve bunun için nasıl planlama yapılabileceğiyle ilgilidir.

Bu bilgilerin bir kısmını okumak sizi üzebilir. Yakın bir akrabanızdan veya sağlık hizmetleri uzmanından bu bilgileri sizinle birlikte okumasını isteyebilirsiniz. Böylece bilgileri birlikte değerlendirebilirsiniz.

Bu bilgilerle ilgili herhangi bir sorunuz varsa tedavi gördüğünüz hastanedeki doktorunuza veya hemşirenize danışabilirsiniz.

Haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz telefon hattından Macmillan Cancer Support'u arayabilirsiniz. Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Bizi aradığınızda, lütfen hangi dilde konuşmak istediğinizi İngilizce olarak belirtin.

Kanser hakkında kendi dilinizde hazırlanmış daha fazla bilgiye şuradan ulaşabilirsiniz: macmillan.org.uk/translations

Bu broşürdeki bilgiler şunlar hakkındadır:

- Yaşamın sonuna yaklaştığınızı öğrenme
- İleriye yönelik planlama
- Yaşamın sonunda alacağınız bakım
- Yaşamın nerede sonlanacağını seçme
- Hayatın son birkaç haftası
- Hayatın son birkaç günü
- Yaşamın sonuna yaklaşan birine bakım sağlama
- Ölümden sonra
- Yararlı kuruluşların iletişim bilgileri
- Sizin için doğru bakım ve desteği almak
- Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?
- Kelime listesi
- Kendi dilinizde daha fazla bilgi
- Referanslar ve teşekkür

Yaşamın sonuna yaklaştığınızı öğrenme

Nasıl hissedebilirsiniz?

Yaşamın sonuna yaklaştığınızı öğrendiğinizde birçok farklı duygu hissedebilirsiniz. Bu durum sizi üzebilir ve duygularınızla nasıl başa çıkacağınızdan emin olamayabilirsiniz. Bir şey hissetme yetinizi kaybetmiş ve gelecekte neler olacağı konusunda endişeli hissedebilirsiniz.

Bu durum hakkında konuşmak size iyi gelebilir. Düşünceleriniz ve duygularınız hakkında güvendiğiniz biriyle konuşmak yardımcı olabilir. Bu kişi yakın bir arkadaşınız, partneriniz veya aile üyelerinizden biri olabilir. Bir sağlık uzmanıyla konuşmak daha kolay gelebilir. Aile hekiminiz, uzman hemşireniz veya hastanedeki sağlık ekibiniz size destek olabilir. **0808 808 00 00** numaralı telefonda Macmillan kanser destek uzmanlarıyla konuşabilirsiniz. Tercümanlarımız bulunmaktadır.

Size yakın kişilerle ilişkiler

Bazen ölümcül bir hastalığınızın olduğunu bilmek ilişkilerinizi etkileyebilir. Bazı insanlar ne diyeceğini bilemeyebilir. Hastalığınız hakkında konuşmaktan kaçınabilirler. Diğerleri ise fazla neşeli davranabilir.

Partneriniz varsa birbirinizi korumak isteyebilirsiniz. Durumunuz ve duygularınız hakkında birbirinizle konuşmanızı öneririz. Açık ve dürüst davranmak üzümlük, endişe ve belirsizlik hisleriyle başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Çocuklarınızın yaşına ve durumu ne kadar anlayacaklarına bağlı olarak onlarla paylaşacağınız bilgiler değişkenlik gösterebilir. Genellikle en iyi yaklaşım, çocuklarınıza karşı dürüst olmaktır. Anlayabilecekleri bilgileri paylaşmaya çalışın.

Macmillan'ın kanser destek uzmanları, ailenizin ve arkadaşlarınızın ihtiyaç duyabileceği tavsiyeleri ve desteği sağlayabilir. **0808 808 00 00** numaralı telefonda uzmanlarımızı arayabilirsiniz.

Manevi veya dini destek

Bazı kişiler hayatın sonuna doğru yaklaşırken dini inançlar veya manevi duygular hakkında daha fazla farkındalığa sahip olabilirler. Yakın bir arkadaşınızla, ailenizden biriyle veya sağlık ve sosyal bakım uzmanlarıyla konuşmak faydalı olabilir. Dindar değilseniz bile bir din görevlisiyle veya dini liderle konuşabilirsiniz. Bu kişiler genellikle iyi dinleyicilerdir. Sıkıntılı ve üzgün insanların yanında olmaya da alışkındırlar.

Dindar olmayan biriyle konuşmayı da tercih edebilirsiniz. Humanists UK (www.humanist.uk) kuruluşunun gönüllüleri, dini inancı olmayan kişilere de dini olmayan manevi destek sağlarlar.

İleriye yönelik planlama

İleriye yönelik planlar yapmak, çevrenizdeki insanların size nasıl bakılacağını anlamasına yardımcı olur. Plan yaparak istediğiniz bakımı alma olasılığınızı artırmış olursunuz. İleriye yönelik planlar arasında şunlar yer alır:

Bakımınıza yönelik istekleriniz

Nerede ve nasıl bakılmak istediğinizi düşünebilirsiniz. İsteklerinizi ve sizin için önemli olan şeyleri yazmak faydalı olacaktır.

Almak istemediğiniz bir tedavi olup olmadığına karar verme

Gelecekte almak istemediğiniz tedaviler varsa bunları belirleyip bir karar verebilirsiniz. Buna İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'da "İleriye yönelik tedavi reddi", İskoçya'da ise "İleriye yönelik talimat" adı verilir. Bunları yazmanız iyi olacaktır. Yalnızca kendiniz karar veremeyeceğiniz veya iletişim kuramadığınız durumlarda kullanılır.

Sizin yerinize karar verebilecek kişileri belirleme

Kendiniz karar veremeyecek bir durumda olursanız sizin adınıza karar vermesi için birini tayin edebilirsiniz. Buna vekaletname vermek denir. Vekaletname, kısa veya uzun süreli olabilir. İngiltere, Galler, İskoçya ve Kuzey İrlanda'da farklı vekaletname kanunları mevcuttur.

Vasiyetinizi hazırlama

Vasiyetname, paranızı ve diğer mal varlığınızı vefat ettikten sonra kime bırakmak istediğiniz konusunda talimatlar içeren yasal bir belgedir. Bu sayede sevdiğiniz ve arkadaşlarınız, sizden sonra da güvende olabilirler.

Vasiyetnamenizi yazarken bir avukattan yardım almak en iyisidir. Avukatlar, vasiyet yazmaya yardımcı olmak üzere eğitim almış hukuk uzmanlarıdır. Avukatlar olmasını istediğiniz şeyleri herkesin anlamasını sağlar.

Cenazenizin planlanması

Cenazenizi planlamak isteyebilirsiniz. Aşağıdakiler arasından hangisini tercih ettiğinizi belirleyebilirsiniz:

- Gömülmek veya yakılmak
- Belirli şarkılar, okunacak yazılar veya dualar
- Uygulanması gereken belirli adetler veya ritüeller
- Giyilecek kıyafetler veya kefen gibi özel gömülme şekilleri

Bu planlar hakkında ailenizle veya arkadaşlarınızla konuşabilirsiniz. Belki onların da vedalaşmak için bazı fikirleri olabilir.

Yaşamın sonunda alacağınız bakım

Yaşamınızın sonuna yaklaştıkça size farklı sağlık uzmanları yardımcı olabilir:

Aile hekiminiz

Evinizdeyken bakımınızdan aile hekiminiz sorumludur. Şunları yapabilirler:

- İhtiyacınız olan tüm ilaçları reçete etmek
- Başka uzmanlardan yardım almanızı sağlamak
- Durumunuz kötüleşirse neler olabileceği hakkında sizi bilgilendirmek

Hemşireler

Sizi evinizde ziyaret edebilecek farklı hemşireler vardır.

Bölge hemşireleri, size ve size bakım veren kişilere destek sağlamak için sıklıkla palyatif bakım hemşireleriyle birlikte çalışır. Şunları yapabilirler:

- Pansuman yapmak ve ilaçlarınızı vermek
- Tavsiyede bulunmak
- Size bakım veren kişilere bakımın nasıl yapılacağını göstermek
- Sosyal hizmet bakıcısı veya sağlık asistanı ayarlamak
- Baskı azaltıcı şilteler veya hasta tuvaleti gibi yardımcı eşyalar ayarlamak

Palyatif bakım hemşireleri yaşamın sonuna yaklaşan kişilere bakım sağlar. Ağrı ve diğer belirtiler için yardımcı olabilirler. Size, ailenize, arkadaşlarınıza veya partnerinize duygusal destek sağlayabilirler.

Ülkenin bazı bölgelerinde Marie Curie hemşireleri vardır. Bu hemşireler yaşamın sonuna yaklaşan kişilere evde bakım sağlar. Aile hekiminiz veya bölge hemşireniz, yaşadığınız bölgede Marie Curie hemşireleri olup olmadığını size söyleyebilir.

Ergoterapist veya fizyoterapist gibi diğer sağlık uzmanları da size destek olabilir. Kişisel bakım, temizlik ve yemek pişirme gibi konularda yardıma ihtiyacınız olursa sosyal hizmetler yardımcı olabilir.

Yaşamın nerede sonlanacağını seçme

Bazı insanlar, yaşama evde veda etmek ister. Bazılarıysa bunun son dönem bakımevinde, normal bakımevinde veya hastanede gerçekleşmesini ister.

Son dönem bakımevleri, ölümcül hastalığı olan ve yaşamlarının sonuna yaklaşan kişilere yönelik yerlerdir. Ağrı gibi belirtileri kontrol etmede uzman doktorları ve uzman palyatif bakım hemşireleri vardır. Bunun yanı sıra duygusal destek de sağlarlar. Bazı insanlar belirtilerini kontrol altında tutabilmek için kısa süreliğine son dönem bakımevinde yatarlar. Bazılarıysa bakımevinde vefat etmeyi tercih ederler.

Birkaç ay sürecek bir bakıma ihtiyacınız varsa yatılı bir bakımevinde veya huzurevinde bakım almayı tercih edebilirsiniz. Bazı insanlar hastanede olmayı tercih eder.

Nerede olduğunuzdan bağımsız olarak palyatif bakım ekibinden destek alabilirsiniz. Palyatif bakım ekibi, tedavisi olmayan bir hastalığı olan kişilere bakım ve destek sağlayan sağlık uzmanlarından oluşur. Son dönem bakımevlerinde, toplum tesislerinde ve hastanelerde palyatif bakım ekipleri bulunmaktadır.

Hayatın son birkaç haftası

Hayatınızın son birkaç haftasında duygusal ve fiziksel değişiklikler yaşayabilirsiniz.

Duygusal değişiklikler

Hayatınızın son birkaç haftasında endişe, kızgınlık veya üzüntü de dâhil olmak üzere farklı duygular hissetmek normaldir.

Ailenizle veya sağlık ekibinizden birileriyle konuşmak yardımcı olabilir. Bazı kişiler hiç tanımadıkları biriyle, mesela bir danışmanla konuşmayı tercih edebilir.

Yorgunluk

Daha az enerjinizin olması normaldir. Genellikle kendi başınıza yaptığınız işlerde yardıma ihtiyacınız olabilir. Daha fazla dinlenmeniz gerekebilir.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Enerjinizi sizin için önemli ve yapmaktan keyif aldığınız şeylere ayırmak
- Yemek ve temizlik gibi konularda ailenizden veya arkadaşlarınızdan yardım istemek
- Yemek yemek sizin için yorucuysa sık sık ve küçük porsiyonlar yiyin.

Uyku sorunları

Uykuya dalmak zor olabilir. Endişeli olmak veya sizi rahatsız eden hastalık belirtileri olması bu duruma yol açabilir. Aldığınız bazı ilaçlar sizi uyutmayabilir. İyi uyuyamıyorsanız bunu doktorunuza veya hemşirenize söyleyin. Uyku hapları bazı kişilere iyi gelebilir.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Işığı ve sesi azaltmak
- Yatak şiltenez rahat değilse hemşirenizden daha rahat bir yatak önermesini isteyin
- Yatağa girmeden önce sıcak bir içecek için, ancak kafein veya alkolden kaçının
- Yatmadan en az 1 saat önce ekrana bakmamak
- Basit nefes alma ve rahatlama egzersizleri

Ağrı

Çoğu insan yaşamın sonuna yaklaştığında ağrı konusunda endişelenir. Ağrınız varsa bunu sağlık ekibine bildirmeniz önemlidir. Ağrınızı kontrol altında tutmak için gereken ağrı kesici dozunu almanız sağlayabilirler.

Ağrı kesicileri ne zaman alacağınız hakkında daima doktorunuzun veya hemşirenizin talimatlarına uyun.

Hap, şurup veya cildinize yapışan plaster şeklindeki ağrı kesiciler kullanabilirsiniz. İlaçları yutamıyor veya kusuyorsanız, ağrı kesicileri enjeksiyonla cilt altına veya ufak bir pompadan verilebilir.

Ağrı kesicilerin yan etkileri olabilir. Güçlü ağrı kesiciler uyuklamaya, mide bulantısına ve kabızlığa neden olabilir. Uyuklama hissi ve mide bulantısı genellikle birkaç gün içerisinde biraz daha iyileşir. Güçlü bir ağrı kesici kullanıyorsanız kabızlığa yardımcı olması için laksatif adı verilen bir ilaç almanız gerekebilir. Kabızlık, tuvalete çıkmanın zor ve ağrılı olduğu durumdur. Tuvalete normal sıklıkta çıkamayabilirsiniz.

Kilo kaybı ve iştahsızlık

Yaşamın sonuna yaklaştıkça kendinizi daha az aç hissetmeniz normaldir. Düzenli besleniyor olsanız bile kilo verebilirsiniz. Bundan dolayı üzüntü hissedebilirsiniz.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Daha sık atıştırmalık veya küçük porsiyonlu yemekler yiyebilirsiniz. Sadece midenizin kaldırdığı kadarını yemenizi öneririz.
- Pişen yemek kokusundan hoşlanmıyorsanız mümkün olduğu durumlarda yemeklerinizi başka birinin pişirmesini isteyin.
- Sindirimi kolay yiyecekler yemeye çalışın.

Yaşamın sonlarında doğru vücudunuz normaldeki kadar gıdaya ihtiyaç duymayacaktır.

Mide bulantısı ve kusma

Mideniz bulanabilir veya kusabilirsiniz. Doktorunuz veya hemşireniz, yardımcı olması için mide bulantısı önleyici (antiemetik) ilaçlar verebilir. Bu ilaçlar hap veya sıvı olarak verilebilir. İlaç yutamıyorsanız ilacınızı başka yöntemlerle almak mümkündür.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Mide bulantısı önleyici ilaçlarınızı düzenli olarak alın.
- Ilık veya soğuk yemekler yiyin. Bu yemekler, sıcak yemekler kadar ağır bir kokuya sahip olmaz.
- Kuru gıdalar tüketin.
- Zencefil iyi gelebilir. Kristalize zencefil, zencefil çayı, zencefilli bira veya zencefilli bisküvi deneyebilirsiniz.
- Sık sık ve küçük porsiyonlar yiyin.
- Mümkünse yemeklerinizi başka birisinin hazırlamasını rica edin.

Kabızlık

Normale göre daha az hareket edip, daha az yiyip içtiğiniz için kabız olabilirsiniz. Bu sorunu yaşıyorsanız doktorunuza veya hemşirenize bildirmelisiniz.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Laksatif ilaçlarınızı doktorunuzun veya hemşirenizin belirttiği şekilde alın.
- Bol bol sıvı tüketin.
- Sebze meyve, kahverengi pirinç, kahverengi ekmek veya kahverengi makarna gibi yüksek lifli gıdalar tüketmeye çalışın.
- Yapabiliyorsanız yürüyüş gibi hafif egzersizler yapın.

Nefes darlığı

Nefes darlığı yaşarsanız veya aniden her zamankinden daha az nefes alabildiğinizi fark ederseniz bunu derhâl doktorunuza veya hemşirenize söyleyin. Nefes darlığına neyin neden olduğuna bağlı olarak farklı şeyler size yardımcı olabilir.

Nefes darlığı çok korkutucu olabilir ve sizi endişelendirebilir. Hemşireniz veya fizik tedavi uzmanınız, nefes darlığınızı azaltmak ve kendinizi daha az endişeli hissetmenizi sağlamak için size rahatlama yöntemleri öğretebilir.

Doktorunuz bu konuda yardımcı olabilecek ilaçlar yazabilir. Ayrıca maske aracılığıyla solunan oksijen de reçete edebilirler.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Açık bir pencerenin yanında oturmayı deneyin.
- Elektrikli pervane veya yelpaze yardımıyla yüzünüze doğru hava gelmesini sağlayın.
- Bir hemşire veya fizyoterapist, size ve bakıcınıza nefes almanıza yardımcı olacak en iyi pozisyonu gösterebilir.
- Yıkama veya üstünüzü giyip çıkartma gibi işler yaparken oturun.
- Başka odadaki biriyle konuşurken cep telefonuyla konuşmayı deneyin.

Hareket etmede zorluk

Zaman içerisinde hareket etmekte zorluk yaşayabilirsiniz. Çok hareketsiz kalırsanız cildinizde yaralar açılabilir. Bu nedenle yattığınız veya oturduğunuz pozisyonu sık sık değiştirmelisiniz. Yardıma ihtiyacınız olursa hemşireniz, bakıcılarınıza sizi rahat edeceğiniz pozisyona nasıl getireceklerini gösterebilir.

Ağız sorunları

Ağız bakımı önemlidir. Ağız kuruluğunu veya yaralarını, ülser veya enfeksiyon gibi sorunları önlemeye yardımcı olabilir. Ağızınızla ilgili herhangi bir sorun yaşıyorsanız doktorunuza veya hemşirenize bildirin.

Bu durumda şunlar yardımcı olabilir:

- Mümkünse dişlerinizi günde iki kez florürlü diş macunu kullanarak fırçalayın. Ağızınızda yaralar varsa yumuşak çocuk diş fırçası kullanın.
- Takma dişiniz varsa bunları normalde temizlediğiniz gibi temizleyin.
- Reçete edilen herhangi bir ağız gargarasını kullanabilirsiniz.
- Ağızınız kuruyorsa az miktarda su içmeyi deneyin. Bazı kişiler tonik içeceğini faydalı bulur. Ayrıca buz dondurma yemeyi, buz parçaları emmeyi veya şekersiz sakız çiğnemeyi de deneyebilirsiniz.

Hayatın son birkaç günü

Her kişinin son birkaç günündeki deneyimi farklı olacaktır. Tam olarak neler olacağını ve durumun ne kadar hızlı değişeceğini bilmek zor olabilir. Genellikle yavaş yavaş kendinizi daha güçsüz hissedersiniz ve enerjiniz düşer.

Şunları yaşayabilirsiniz:

- Hareket etmenizin zorlaştığını fark edebilirsiniz
- Günün büyük bir kısmını veya tamamını yatakta geçirme ihtiyacı oluşabilir
- Yeme içme konusunda iştahsızlık yaşayabilirsiniz
- Çok uyur, uyandığınızda kendinizi uykulu hissedebilirsiniz
- Kafanız karışabilir, yönünüzü ve nerede olduğunuzu şaşırabilir ve rüya görüp görmediğinizden emin olamayabilirsiniz
- Gerçekte olmayan veya geçmişte tanıdığınız insanlar hakkında rüyalar görebilirsiniz
- Çevrenizdekilere ve etrafınızdaki insanlara olan ilginizi yitirebilirsiniz

Bunların hepsi doğaldır ve yaşamınızın sonuna yaklaştıkça gerçekleşebilir.

Ölüme doğru

Ölüm doğal bir süreç olsa da neler olacağı konusunda endişelenmek normaldir. Gergin veya korkmuş hissedebilirsiniz. Tam tersine huzurlu ve sakin de hissedebilirsiniz.

Genellikle bilinciniz kapandığı derin bir uykuya dalarsınız. Bu noktada uyandırılmazsınız ancak çevrenizdeki insanları duyabilir ve onların farkında olabilirsiniz.

Yaşamın son dakikaları genellikle son derece huzurludur. Nefes alıp vermeniz gittikçe yavaşlayabilir ve düzensizleşebilir. Her nefes arasında uzun süreli duraksamalar olabilir. En sonunda nefes alıp vermeyi bırakırsınız.

Yaşamın sonuna yaklaşan birine bakım sağlama

Buradaki bilgiler akrabalarınız veya bakıcılarınız için yazılmıştır. Bu içeriği birlikte okuyabilirsiniz.

Buradaki bilgiler, son günlerini yaşayan birine bakım sağlamayı ve bu kişi vefat ettikten sonra neler olacağını ele almaktadır.

Bu kişiye evde bakım sağlama konusunda endişelenebilirsiniz. Ancak bu çok kıymetli bir deneyim olabilir. Ayrıca size yaşamın sonuna yaklaşan kişiyle daha da yakınlaşma fırsatı sunabilir.

Kendinize bakmak

Birine bakmak hem fiziksel hem duygusal açıdan zorlayıcı olabilir. Partnerinize, aile üyelerinizden birine veya bir arkadaşınıza uzun süredir bakıyorsanız artık kendinizi yorgun hissetmeye başlayabilirsiniz.

Destek almanız ve kendinize bakmanız da önemlidir. Bakım sağlamak zor gelmeye başladıysa bölge hemşirenizle veya aile hekiminizle konuşun. Size ek destek sağlayabilirler. Yakınınızın nerede bakılabileceğine dair tavsiyede de bulunabilirler.

Yaşamın son günlerinde bakım

Aile üyeniz, partneriniz veya arkadaşınız yaşamın sonuna yaklaştığında pek bir şey yiyip içmek istemeyebilir. Rahat etmelerini sağlamak için ağzının ve dudaklarının nemli kalmasını sağlayabilirsiniz.

Baktığınız kişi sıkıntılı görünüyorsa veya yeni ya da rahatsız edici belirtileri varsa bunu sağlık ekibinden birine bildirin. Aşağıdaki kişilerin telefon numarasını bildiğinizden emin olun:

- Aile hekimi
- Bölge hemşiresi
- Uzman veya palyatif bakım hemşiresi
- Mesai saati dışı hizmetler (akşamları, geceleri ve hafta sonu kullanmak için)

Bu numaraları güvenli bir yerde saklayın. İlk önce kiminle iletişime geçmeniz gerektiğini bildiğinizden emin olun.

Nefes alıp vermedeki değişiklikler

Baktığınız kişide ağrı veya nefes alıp vermede değişiklik gibi farklı belirtiler ortaya çıkabilir. Bazen nefes alıp vermesi gürültülü veya düzensiz olabilir. Doktorunuz veya hemşireniz yardımcı olacak ilaçlar verebilir.

Huzursuzluk

Bazı insanlar huzursuzlaşabilir. Kafaları karışabilir veya seslerini yükseltebilirler. Bunun farklı nedenleri olabilir. Doktorunuz veya uzman hemşire huzursuzluğun nedenini tedavi edebilir ya da kişinin rahatlamasını sağlayacak ilaçlar verebilir.

Bağırsak ve mesane değişiklikleri

Baktığınız kişi bağırsaklarının ve mesanesinin kontrolünü yitirebilir. Bağırsak, vücudunuzun içindeki gıdaları sindirmeye yardımcı olan uzun borudur. Mesane ise tuvalete gidene (çiş yapana) kadar idrarınızı depolayan vücuttaki organdır. Bu doğaldır. Bölge hemşiresi bu duruma yardımcı olacak ürünler sağlayabilir. Bunlara aşağıdakiler dâhildir:

- Tek kullanımlık yatak pedleri
- Kıyafetlerin içine veya iç çamaşırı yerine giyilen bezler
- Mesaneye yerleştirilen ve idrarı torbaya toplayan bir tüp (kateter). Kateter, tuvalete gitmeden idrarınızı yapmanızı sağlayan ve mesaneye yerleştirilen ince plastik bir tüptür.
- İdrarın bir torbada toplanmasını sağlayan ve penisin üzerine prezervatif gibi takılan idrar kılıfı

Bazı kişiler bazen idrara çıkamayabilir. Karın ağrısı yaşayabilirler. Karınları (abdomen) sert ve şiş hissedebilir. Böyle bir durum olursa hastanın doktoruyla veya hemşiresiyle iletişime geçerek derhâl gelmelerini isteyin. İdrarı dışarı atmak ve ağrıyı azaltmak için mesaneye bir kateter yerleştirebilirler.

Herhangi bir endişeniz varsa tavsiye almak için baktığınız kişinin aile hekimiyle veya sağlık ekibinden biriyle iletişime geçin.

Son günlerini yaşayan birine bakmak

Son günlerini yaşayan aile üyenizin, partnerinizin veya arkadaşınızın rahat etmesini sağlayabilirsiniz. Size yanıt veremese de sizi duyabilir ve orada olduğunuzu bilebilir.

Baktığınız kişiye neler yaptığınızı, özellikle ilaç verirken veya vücutlarını hareket ettirirken yapacaklarınızı anlatın. Rahat etmesini sağlamak için vücudunu düzenli olarak hareket ettirmeniz gerekebilir.

Yaşamının son birkaç saatinde kişinin elleri, ayakları ve cildi çok soğuk ve bazen nemli hissedebilir. Cildi renk değiştirebilir ve daha mavi ya da gri bir ton alabilir veya solgun görünebilir. Büyük ihtimalle nefes alıp vermesi de değişecektir. Bazı anlarda iki nefes arasındaki boşluk gittikçe uzayabilir. Diğer anlardaysa nefes alıp vermeleri hızlanabilir.

Pek çok kişi için yaşamın son dakikaları son derece huzurludur. Kişinin nefes alıp vermesi gittikçe yavaşlayabilir ve düzensizleşebilir. Nefesleri arasında uzun süreli duraksamalar olabilir. En sonunda nefes alıp vermeyi bırakır. Bazen tam ölüm anını kestirmek zor olabilir. Genellikle kişinin bedeni tamamen gevşer ve son derece huzurlu görünebilir. Kişinin bu dünyadan göçtüğü anı hissedebilirsiniz.

Ölümden sonra

Aile yakınınız, partneriniz veya arkadaşınız hastanede veya son dönem bakımevinde hayata veda ettiğinde hemşireler yakınınızda olacaktır. Takip eden birkaç saat içinde hemşireler yapılması gerekenler konusunda size yardımcı olacaktır.

Kişi evinde vefat ettiyse ve beklenen bir durumsa aile hekimini veya bölge hemşiresini haberdar etmelisiniz. Bunu yapmak için acele etmenize gerek yoktur. Herhangi birini aramadan önce yakınınızla vakit geçirmenizde sakınca yoktur. Yakınınızın gece veya aile hekiminin normal çalışma saatlerinin dışında vefat etmesi durumunda, doktoru bir sonraki sabaha kadar aramak zorunda değilsiniz. Ancak dilerseniz gece de arayabilirsiniz.

Akrabanız veya arkadaşınız vefat ettiğinde yalnızsanız, yakınınız vefat ettikten sonra yanınızda birinin olması yardımcı olabilir. Bu kişi akrabanız, arkadaşınız, din görevlisi veya sağlık veya sosyal hizmet bakım ekibinden biri olabilir.

Birçok kültür ve dinde biri vefat ettiğinde gerçekleştirilen seremoniler veya ritüeller vardır. Manevi veya dini bir lider size bu konularla ilgili yardımcı olabilir.

Aile hekiminin yapacakları

Kişinin aile hekimi ziyaret ettiğinde ölümün gerçekleştiğini teyit edecektir. Size "Notice to Informant" (Bilgilendirici Bildirimi) adındaki bir formla birlikte bir "Medical Certificate of Cause of Death" (Tıbbi Ölüm Nedeni Sertifikası, MCCD) verecektir. Bu belgelerde ölümün nasıl kayda alınacağı belirtilmektedir.

Bölge hemşiresi veya mesai saatleri dışında çalışan bir doktor ziyaret ederek de ölümün gerçekleştiğini teyit edebilir. Ancak bu durumda MCCD belgesini ertesi gün vefat eden kişinin aile hekiminden almanız gerekebilir.

MCCD belgesini aldığınızda vefatın kayda geçirilebilmesi için belgeyi yerel nüfus idaresine götürmeniz gerekmektedir. Nüfus idaresi doğum, evlilik ve ölümlerin kayıt altına alındığı devlet dairesidir. Bu işlem:

- İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'da 5 gün içerisinde yapılmalıdır.
- İskoçya'da 8 gün içerisinde yapılmalıdır.

Vefatı bildirmek için randevu almanız gerekebilir.

Nüfus memuru size ölüm belgesini verecektir. Ölüm belgesinin yedek kopyalarını istemek iyi bir fikirdir. Vefat eden kişinin sigortasını, maaşlarını veya banka işlemlerini yapabilmek için bu belgeye ihtiyacınız olabilir.

Cenaze işleri yöneticisi ne yapar?

Bir hemşire veya doktor ölümün gerçekleştiğini teyit ettikten sonra cenaze işleri yöneticisiyle iletişime geçebilirsiniz. 24 saat boyunca hizmet sunarlar ve bir sonraki aşamada neler yapmanız gerektiğine dair sizi yönlendirebilirler. Cenaze işleri yöneticisi, cenazeye ilgili işlemleri yapan kişidir. Ayrıca defin öncesinde cenazeye ilgili işlemleri yaparlar ve aileye destek olurlar. Cenaze işleri yöneticisinin iletişim bilgilerini yerel telefon rehberinizde veya internette bulabilirsiniz.

Cenaze işleri yöneticisi sizin istediğiniz zaman gelecektir. Vefat eden kişiyle son kez yalnız başınıza kalmak istemeniz durumunda bunu cenaze işleri yöneticisine, aile üyelerinize veya arkadaşlarınıza söyleyin.

Bazı kişiler, vefat eden aile bireyinin veya arkadaşının cenaze törenine kadar evde kalmasını isteyebilir. Cenaze işleri yöneticisinin aile üyenizin veya arkadaşınızın naaşıyla ilgilenmesini de isteyebilirsiniz. Yakınınızı yıkamada ve giydirmede cenaze işleri yöneticisine yardımcı olabilirsiniz. Vefat eden kişiyi cenaze işleri yöneticisi giydirecekse size yakınınızın ne giymesini istediğinizi soracaktır.

Uygulanmasını istediğiniz herhangi bir kültürel veya dini uygulama varsa cenaze işleri yöneticisine söyleyebilirsiniz.

Birini kaybettikten sonra hissedebileceğiniz

Bir yakınınızı kaybetmenin hemen ardından ve üzerinden vakit geçtikten sonra bile farklı duygular hissetmek normaldir. Bu duygular üzüntü, endişe, kızgınlık ve hiçbir şey hissedememe olabilir.

Sevdiğiniz kişi artık acı çekmediği için rahatlama da hissedebilirsiniz. Düşünceleriniz ve hisleriniz değişkenlik gösterecektir. Bazen çok güçlü olabilir ve sizi günlük hayatınızı yaşamaktan alıkoyabilirler. Diğer zamanlarda arka planda kalırlar ve gündelik işlerinizi yapmaya devam edebilirsiniz.

Bazen duygularınızla başa çıkmak zor olabilir. Hissettikleriniz hakkında ailenizle ve arkadaşlarınızla konuşmak isteyebilirsiniz. Tanımadığınız biriyle konuşmak da isteyebilirsiniz.

Bazı insanlar duygularını kontrol altında tutabilmek için ek desteğe ihtiyaç duyar. Yas tutarken size destek olabilecek kuruluşlar vardır. Bunlardan biri Cruse Bereavement Care'dir. Sizi yerel bir yas danışmanı ile iletişime geçirerek aile hekiminiz de destek sağlayabilir. Yerel yas danışmanları, insanların zor duygularla ve durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmak için eğitim alan kişilerdir. Birçok son dönem bakımevi de yas desteği sunar.

Çocuklar ve gençler birçok farklı duygu hissedebilir. Bu duygular davranışlarını da etkileyebilir. Çocuklara yardımcı olabilecek kuruluşlar bulunmaktadır. Bazı son dönem bakımevleri okullarla birlikte çalışmakta ve çok çeşitli destekler sunmaktadır.

Yararlı kuruluşların iletişim bilgileri

Yaşamın sonunda bakım:

Marie Curie

Telefon: 0800 090 2309 (Pazartesi - Cuma, 08.00 - 18.00, Cumartesi, 11.00 - 17.00)

www.mariecurie.org.uk

Marie Curie hemşireleri, Birleşik Krallık'ta ücretsiz yaşam sonu bakımı sağlar.

İnsanlara kendi evlerinde veya Marie Curie son dönem bakımevlerinde 365 gün boyunca her gün 24 saat bakım sağlarlar. Marie Curie'nin size kendi dilinizde nasıl yardımcı olabileceğini öğrenmek için

<https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> adresini ziyaret edin.

Birisi vefat ettiğinde destek:

Cruse Bereavement Care

Telefon: 0808 808 1677

Birleşik Krallık'ta ihtiyacı olan herkese yas desteği sağlar. Bölgenizdeki şubelerini internet sitelerinden bulabilirsiniz. Kendi dilinizde bilgi edinmek için

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

Sizin için doğru bakım ve desteği almak

Kanser hastasıysanız ve İngilizce konuşmuyorsanız bunun kanser tedavinizi ve bakımını etkileyeceğinden endişe edebilirsiniz. Ancak sağlık ekibinizin ihtiyaçlarınızı karşılayacak bakımı, desteği ve bilgileri size vermesi gerekir.

İnsanların bazen doğru desteği alma konusunda daha fazla zorluklarla karşılaşabileceğini biliyoruz. Örneğin çalışıyorsanız veya aileniz varsa hastane randevularına gitmek için zaman bulmakta zorlanabilirsiniz. Para ve ulaşım maliyetleri hakkında da endişelenebilirsiniz. Bütün bunlar stres yaratabilir ve baş etmesi zor olabilir.

Ancak yardım almanız mümkün. **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz destek hattımız size durumunuzla ilgili olarak kendi dilinizde önerilerde bulunabilir. Hemşirelerin yanı sıra maddi işler, sosyal haklar ve iş destek danışmanlarıyla konuşabilirsiniz.

Ayrıca kanser hastalarına Macmillan hibeleri sunmaktayız. Bunlar hastanede park ücretlerini ödemek, seyahat masraflarını, çocuk bakımı veya ısınma harcamalarını karşılamak üzere kullanılacak tek seferde yapılan ödemelerdir.

Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?

Macmillan size ve ailenize yardımcı olmak için yanınızdadır. Aşağıdaki kanallar üzerinden yardım alabilirsiniz:

- **Macmillan Destek Hattı.** Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Sadece konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak bize belirtin. Tıbbi sorularınızı yanıtlayabilir, maddi destek konusunda bilgi verebilir veya sizinle hisleriniz hakkında konuşabiliriz. Haftada 7 gün, sabah 8'den akşam 8'e kadar açık olan **0808 808 00 00 numaralı telefonu aramanız yeterlidir.**
- **Macmillan internet sitesi.** Kanser ve kanserle yaşama konusunda birçok İngilizce bilgi için **macmillan.org.uk** adresini ziyaret edin. **macmillan.org.uk/translations** adresinde **diğer dillerde de pek çok bilgi yer almaktadır.**
- **Bilgi ve destek hizmetleri.** Bilgi ve destek hizmetlerinde bir kanser destek uzmanıyla konuşabilir ve yazılı bilgi alabilirsiniz. Size en yakın merkezi **macmillan.org.uk/informationcentres** adresinden veya bizi arayarak bulabilirsiniz. Hastanemiz de bir merkeze sahip olabilir.
- **Yerel destek grupları.** Bir destek grubunda kanserden etkilenen diğer kişilerle konuşabilirsiniz. Size en yakın grubu **macmillan.org.uk/supportgroups** adresinden veya bizi arayarak bulabilirsiniz.
- **Çevrim İçi Macmillan Topluluğu:** Kanserden etkilenen diğer kişilerle çevrim içi olarak konuşabilirsiniz: **macmillan.org.uk/community**

Kendi dilinizde daha fazla bilgi

Aşağıdaki konularda kendi dilinizde hazırlanmış bilgilere sahibiz:

Kanser türleri	Kanserle başa çıkmak
<ul style="list-style-type: none">• Meme kanseri• Rahim ağzı kanseri• Kalın bağırsak kanseri• Akciğer kanseri• Prostat kanseri	<ul style="list-style-type: none">• Kanser ve koronavirüs• Kanser hastası olarak sosyal yardım talebinde bulunmak• Beslenme sorunları ve kanser• Yaşamın sonu• Kanser olduğunuzda maliyetlere yönelik yardım• Sağlıklı beslenme• Kanser tanısı aldıysanız – Hızlı bir kılavuz• Yorgunluk (bitkinlik) ve kanser• Kanser tedavisinin yan etkileri• Kendinize yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz?
Tedaviler	
<ul style="list-style-type: none">• Kemoterapi• Radyoterapi• Ameliyat	

Bu bilgileri görmek için lütfen **macmillan.org.uk/translations** adresini ziyaret edin.

Referanslar ve teşekkür

Bu broşürdeki bilgiler, Macmillan Cancer Support'un Kanser Bilgi Geliştirme ekibi tarafından yazılmış ve düzenlenmiştir. Bir tercüme şirketi tarafından Türkçeye tercüme edilmiştir.

Bu broşürde yer alan bilgiler, Macmillan'ın Yaşamın sonu kılavuzu broşürünü esas almaktadır. Size bu belgenin bir nüshasını gönderebiliriz, ancak broşürün tamamı İngilizce dilinde hazırlanmıştır.

Bu bilgiler Palyatif Bakım Danışmanı Kıdemli Tıbbi Editörümüz Dr. Viv Lucas tarafından onaylanmıştır.

Ayrıca bu bilgileri gözden geçiren kanserden etkilenmiş herkese teşekkür ederiz.

Sunduğumuz tüm bilgiler mevcut en iyi kanıtlara dayanmaktadır. Kullandığımız kaynaklara yönelik daha fazla bilgi için lütfen bizimle iletişime geçin:
cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14363_Turkish

İçeriğin gözden geçirilme tarihi: Eylül 2022

Planlanan bir sonraki gözden geçirme tarihi: Eylül 2025

Sağladığımız bilgilerin doğru ve güncel olmasından emin olmak için her türlü çabayı göstermekteyiz, ancak bu bilgiler sizin durumunuzu göz önüne alarak bir uzman tarafından verilen tavsiyelerin yerine geçmemelidir. Yasaların izin verdiği ölçüde, Macmillan bu yayında yer alan bilgilerin veya üçüncü tarafların sağladığı bilgilerin veya dâhil olan veya aktarılan internet sitesinin kullanımına yönelik herhangi bir yükümlülüğü kabul etmemektedir.

© Macmillan Cancer Support 2022, İngiltere ve Galler (261017), İskoçya (SC039907) ve Man Adasında (604) tescilli bir hayır kurumudur. Kuzey İrlanda'da da faaliyet göstermektedir. 2400969 şirket numarasıyla İngiltere ve Galler'de tescilli, garanti ile sınırlı şirket. Man Adası şirket numarası 4694F'dir. Kayıtlı merkez: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ. KDV no: 668265007



End of life

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

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

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

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

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

This information is about:

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

Learning that you are near the end of life

How you may feel

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

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

Relationships with people close to you

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

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

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

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

Spiritual, religious or pastoral support

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

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

Planning ahead

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

Your wishes for your care

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

Deciding if there are any treatments you do not want

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

Deciding who can make decisions for you

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

Making a will

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

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

Planning your funeral

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

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

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

Your care at the end of life

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

Your GP

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

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

Nurses

There are different nurses who can visit you at home.

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

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

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

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

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

Choosing where to die

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

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

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

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

The last few weeks of life

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

Emotional changes

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

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

Tiredness

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

Things that can help:

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

Sleep problems

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

Things that can help:

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

Pain

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

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

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

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

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

Weight loss and loss of appetite

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

Things that can help:

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

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

Feeling sick or being sick

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

Things that can help

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

Constipation

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

Things that can help:

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

Feeling breathless

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

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

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

Things that can help:

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

Difficulty moving around

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

Mouth problems

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

Things that can help:

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

The last few days of life

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

You may:

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

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

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

Nearing death

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

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

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

Caring for someone at the end of life

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

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

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

Looking after yourself

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

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

Caring during the last few days of life

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

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

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse

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

Breathing changes

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

Restlessness

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

Bowel and bladder changes

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

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

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

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

Caring for someone nearing death

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

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

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

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

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

After death

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

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

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

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

What the GP will do

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

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

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

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

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

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

What the funeral director will do

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

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

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

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

Your emotions after someone has died

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

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

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

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

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

Contact details of useful organisations

Care at the end of life:

Marie Curie

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

www.mariecurie.org.uk

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

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

Telephone 0808 808 1677

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

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

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

More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

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

References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363 _English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

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

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

