

زندگی کا اختتام

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ زندگی کے اختتام پر کیا ہوتا ہے اور اس کی منصوبہ بندی کیسے کی جائے۔ آپ کو کچھ معلومات پڑھنے میں پریشان کن محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ شاید چاہیں کہ ایک قریبی رشتہ دار، دوست یا ہیلتھ پروفیشنل بھی اسے ساتھ پڑھے، تاکہ آپ اس معلومات کے متعلق اکتھے بات چیت کر سکیں۔ اگر آپ اس معلومات کے متعلق کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک مفت فون **00 00 808 0808** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر دستیاب ہیں

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- جاننا کہ آپ اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہیں
- پیشگی منصوبہ بنانا
- زندگی کے اختتام پر آپ کی نگہداشت
- وفات کی جگہ کا انتخاب
- زندگی کے چند آخری ہفتے
- زندگی کے چند آخری دن
- زندگی کے اختتام پر کسی کی نگہداشت کرنا
- بعد از مرگ
- مفید تنظیموں کے رابطہ کی تفصیلات
- اپنے لیے درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- فہرست الفاظ
- اردو زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

جاننا کہ آپ اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہیں

آپ کیا محسوس کر سکتے ہیں

جب آپ کو یہ پتا چلے کہ آپ اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہو سکتے ہیں، تو آپ کو ممکنہ طور پر کئی جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ پریشان اور اس حوالے سے غیر یقینی میں مبتلا محسوس کریں کہ اپنے جذبات سے کیسے نمٹیں۔ آپ مستقبل میں ہونے والی چیزوں کے بارے میں جان کر سن ہو سکتے اور پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔

اپنی صورتحال کے متعلق بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے کسی بھروسے مند شخص کے ساتھ اپنے خیالات اور احساسات کے متعلق بات کرنا مددگار محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی قریبی دوست، شریک حیات یا خاندان کا رکن ہو سکتا ہے۔ آپ کو نگہداشت صحت کے کسی ماہر سے بات کرنا زیادہ آسان لگ سکتا ہے۔ آپ کا جی پی، اسپیشلسٹ نرس یا ہسپتال میں ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کی معاونت کر سکتے ہیں۔ آپ **0808 808 00 00** پر میک ملن (Macmillan) کے کسی ایک کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ کے ساتھ بھی بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں۔

آپ کے قریب لوگوں کے ساتھ تعلقات

بعض اوقات، میقاتی بیماری میں مبتلا ہونا آپ کے تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ مشکل ہو سکتا ہے کہ وہ کیا کہیں۔ یا ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی بیماری کے متعلق بات کرنے سے گریز کریں۔ دیگر آپ کا مزاج اچھا کرنے کی بہت زیادہ کوشش کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی/کا شریک حیات ہے، تو آپ دونوں ایک دوسرے کی حفاظت کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو ایک دوسرے سے اپنی صورتحال اور اپنے جذبات کے متعلق باتیں کریں۔ کشادہ اور ایماندار ہونا آپ دونوں کو اداسی، پریشانی اور غیر یقینی سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے۔

آپ اپنے بچوں کو کیا بتانے کا فیصلہ کرتے ہیں، اس کا انحصار ان کی عمر پر اور ان کی سمجھ کے درجے پر ہوتا ہے۔ اکثر ان کے ساتھ ایماندار رہنا بہتر ہوتا ہے اور انہیں ایسی معلومات دیں، جو وہ سمجھ سکیں۔

میک ملن (Macmillan) کے کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ آپ کے خاندان اور دوستوں کے لیے مشاورت اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کر سکتے ہیں۔

روحانی، مذہبی یا عالم کی معاونت

زندگی کے اختتام کے قریب کچھ لوگ مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ آپ کے لیے کسی قریبی دوست یا خاندان کے رکن یا صحت و سماجی نگہداشت کے ماہر سے بات کرنا مددگار محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کسی پیشوا یا مذہبی رہنماء سے بھی بات کر سکتے ہیں، اگرچہ آپ مذہبی نہ بھی ہوں۔ وہ عام طور پر اچھے سامعین ہوتے ہیں اور تکلیف زدہ یا پریشان لوگوں سے بات کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔

آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، جو مذہبی نہ ہو۔ ہیومنسٹس یو کے (www.humanists.org.uk) کے پاس ایسے رضاکار ہیں، جو غیر مذہبی عالم کے طور پر معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

پیشگی منصوبہ بنانا

پیشگی منصوبہ بندی دوسرے لوگوں کو یہ جاننے میں مدد سکتی ہے کہ آپ کس طرح سے اپنی نگہداشت کیے جانا پسند کریں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو اپنی مرضی کی نگہداشت حاصل ہونے کا زیادہ امکان ہو گا۔ پیشگی منصوبہ بندی میں شامل ہیں:

اپنی نگہداشت کے حوالے سے آپ کی خواہشات ہو سکتا ہے کہ آپ اس بارے میں سوچنا چاہیں کہ آپ کی کیسے اور کہاں پر نگہداشت کی جائے۔ اپنی خواہشات اور اپنے لیے اہم چیزوں کو لکھ لینا بہترین ہوتا ہے۔

فیصلہ کرنا کہ آیا ایسے کوئی علاج ہیں، جو آپ نہیں کروانا چاہتے
آپ کسی ایسے علاج کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں، جو آپ مستقبل میں نہیں کروانا چاہتے ہیں۔ اسے برطانیہ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں 'علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ' اور سکاٹ لینڈ میں 'پیشگی ہدایت' کہا جاتا ہے۔ ان چیزوں کو لکھ لینا بہترین ہوتا ہے۔ انہیں صرف اس صورت میں استعمال کیا جائے گا، اگر آپ خود کوئی فیصلہ نہ کر سکیں یا بتا نہ سکیں۔

فیصلہ کرنا کہ آپ کے لیے فیصلے کون کرے گا
آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ اگر آپ اپنے لیے فیصلے نہ لے سکیں تو آپ کے لیے کون فیصلے کرے گا۔ اسے کسی کو مختار نامہ دینا کہا جاتا ہے۔ آپ انہیں جو اختیار دیتے ہیں، یہ طویل یا قلیل مدتی ہو سکتا ہے۔ برطانیہ، ویلز اور شمالی آئر لینڈ میں مختار نامہ کے مختلف قوانین موجود ہیں۔

وصیت کرنا
وصیت ایک قانونی دستاویز ہوتی ہے، جو اس حوالے سے ہدایات دیتی ہے کہ آپ وفات پا جائیں تو آپ اپنی رقم اور جائیداد کس کو دینا چاہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پیاروں اور دوستوں کا اس طریقے سے خیال رکھا جائے گا، جس طرح آپ چاہتے ہیں۔

وصیت لکھتے وقت ایک وکیل کی خدمات حاصل کرنا عام طور پر بہترین ہوتا ہے۔ سولیسٹر ایک قانونی پیشہ ور ماہر ہے جو لوگوں کو ان کی وصیت لکھنے میں مدد دینے کے لیے تربیت یافتہ ہوتا ہے۔ وہ یقینی بنائیں گے کہ ہر کوئی سمجھ جائے کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

اپنی تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا
ہو سکتا ہے آپ اپنی تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا چاہیں۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ آیا آپ کیا چاہتے ہیں:

- تدفین یا نعش سوزی
 - مخصوص گانے، تلاوت، پڑھائی کرنا یا عبادتیں
 - مخصوص رواج اور رسومات، جن پر عمل کیا جانا چاہیے
 - مخصوص طریقے سے کپڑے پہنائے جانا یا پیش کیے جانا۔
- آپ شاید اپنی فیملی اور دوستوں سے ان منصوبوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ ان کے پاس ایسے مشورے ہو سکتے ہیں جو انہیں الوداع کہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

زندگی کے اختتام پر آپ کی نگہداشت

نگہداشت صحت کے مختلف ماہرین آپ کی زندگی کے اختتام کے قریب آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

آپ کا جی پی

- جب آپ گھر پر ہوں، تو آپ کی طبی دیکھ بھال کا ذمہ دار آپ کا جی پی ہوتا ہے۔ وہ:
- آپ کو درکار ادویات تجویز کر سکتے ہیں
 - دیگر ماہرین سے مدد کا انتظام کرا سکتے ہیں
 - آپ سے اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ صحت کی خرابی کے ساتھ آگے کیا ہو گا۔

نرسیں

ایسی مختلف نرسیں ہوتی ہیں، جو آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں۔ ڈسٹرکٹ نرسیں آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کی مدد کے لیے اکثر مسکن نگہداشت کی نرسیوں کے ساتھ کام کرتی ہیں۔ وہ:

- پٹیاں تبدیل کر سکتی اور آپ کو ادویات دے سکتی ہیں
 - مشورہ دے سکتی ہیں
 - آپ کے نگہداشت کنندگان کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کی نگہداشت کیسے کی جائے
 - سماجی نگہداشت کنندہ یا نگہداشت صحت کے معاون کا انتظام کر سکتی ہیں
 - عملی معاونتوں کا انتظام کر سکتی ہیں، مثلاً دباؤ کم کرنے والے گدے یا کموڈز۔
- مسکن نگہداشت کی نرسیں ایسے لوگوں کو نگہداشت فراہم کرتی ہیں، جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوں۔ وہ درد اور دیگر علامات کے سلسلے میں مدد کر سکتی ہیں۔ وہ آپ اور آپ کے خاندان، دوستوں یا شریک حیات کو جذباتی معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔
- ملک کے کچھ حصوں میں میری کیوری نرسیں ہوتی ہیں، جو ان لوگوں کی گھروں میں نگہداشت کرتی ہیں جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوتے ہیں۔ آپ کا جی پی یا ڈسٹرکٹ نرس آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آیا آپ کے علاقے میں میری کیوری نرسیں دستیاب ہیں۔
- نگہداشت صحت کے دیگر ماہرین، مثلاً آکوپیشنل تھراپسٹ یا فزیو تھراپسٹ، بھی آپ کی معاونت میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو پیشہ ورانہ نگہداشت، صفائی اور کھانا پکانے جیسے امور میں مدد درکار ہو، تو سوشل سروسز مدد کرنے کے قابل ہو سکتی ہیں۔

وفات کی جگہ کا انتخاب

کچھ لوگ گھر پر فوت ہونے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دیگر کسی ہاسپٹالس، کسی نگہداشتی گھر یا ہسپتال کو ترجیح دے سکتے ہیں۔

ہاسپٹالسز ایسے لوگوں کی نگہداشت کرتی ہیں، جو دائمی طور پر بیمار ہوں اور اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہو سکتے ہیں۔ ان کے پاس ڈاکٹرز اور مسکن نگہداشت کی اسپیشلسٹ نرسیں ہوتی ہیں، جو علامات، مثلاً درد، کو قابو کرنے میں ماہر ہوتی ہیں۔ وہ جذباتی معاونت بھی فراہم کرتی ہیں۔ کچھ لوگ علامات کو منظم کرنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے تھوڑے وقت کے لیے ہاسپٹالس میں جاتے ہیں۔ کچھ لوگ ایک ہاسپٹالس میں فوت ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

آپ کسی رہائشی نگہداشت والے گھر یا نرسنگ ہوم میں نگہداشت کروانے کو ترجیح دے سکتے ہیں، اگر آپ کو کوئی مہینوں کے لیے نگہداشت درکار ہو۔ کچھ لوگ ہسپتال میں رہنے کو ترجیح دے سکتے ہیں۔

آپ جہاں بھی ہوں، آپ مسکن نگہداشت کی کسی ٹیم سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ نگہداشت صحت کے ماہرین کا ایک گروپ ہوتا ہے، جو ایسے لوگوں کی نگہداشت اور معاونت کرتے ہیں، جنہیں کوئی ناقابل علاج بیماری لاحق ہو۔ مسکن نگہداشت کی ٹیمز ہاسپٹالسز، کمیونٹی اور ہسپتالوں میں موجود ہوتی ہیں۔

زندگی کے چند آخری ہفتے

زندگی کے آخری کچھ ہفتوں کے دوران، آپ جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں۔

جذباتی تبدیلیاں

اپنی زندگی کے آخری کچھ ہفتوں میں مختلف جذبات محسوس ہونا قدرتی بات ہے، بشمول اضطراب، غصہ یا اداسی۔

اپنے خاندان یا نگہداشت صحت کی ٹیم میں سے کسی شخص کے ساتھ بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ ان لوگوں سے بات کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جنہیں وہ نہیں جانتے، جیسا کہ ایک مشیر۔

تھکن

کم توانائی ہونا عمومی بات ہے۔ آپ کو وہ کام کرنے کے لیے مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے، جو آپ عموماً خود کرتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کو زیادہ آرام کرنے کی ضرورت ہے۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- اپنی توانائی ایسی چیزوں کے لیے محفوظ رکھیں، جو آپ کے لیے معنی رکھتی ہیں اور جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- خاندان یا دوستوں کو کھانا پکانے اور صفائی جیسی چیزوں میں مدد کرنے کا کہیں
- اگر کھانا کھانا تھکاوٹ کا سبب ہے تو تھوڑا اور کثرت سے کھانے کی کوشش کریں۔

نیند کے مسائل

آپ کو سونے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے یہ اس وجہ سے ہو کہ آپ اضطراب کے شکار ہوں یا آپ کو کوئی علامات ہوں جو آپ کو تنگ کر رہی ہوں۔ کچھ ادویات نیند کو ختم کر دیتی ہیں۔ اگر آپ کو رات کو صحیح نیند نہیں آرہی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ نیند کی گولیاں کچھ لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- نیند اور شور کم کر دیں
- اگر آپ کا میٹرس غیر آرام دہ ہے، تو اپنی نرس سے ایک زیادہ آرام دہ گدے کے بارے میں مشورہ مانگیں
- سونے سے پہلے ایک گرم مشروب لیں لیکن کیفین اور شراب سے گریز کریں
- سونے کے وقت سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے اسکرین کا استعمال کرنے سے گریز کریں
- سانس لینے اور پرسکون ہونے کی سادہ ورزشیں۔

درد

کئی لوگ زندگی کے اختتام کے قریب ہونے کے ساتھ درد کے متعلق پریشان ہوتے ہیں۔ اگر آپ درد کے شکار ہیں، تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو بتانا اہم ہے۔ وہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کے درد کو قابو کرنے کے لیے آپ کے پاس دافع درد ادویات کی درست خوراک ہو۔

دافع درد ادویات لیتے وقت ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا نرس کی ہدایات پر عمل کریں۔

آپ کو دافع درد ادویات گولیوں، مائع ادویات یا جلد پر پیوند کی صورت میں دی جا سکتی ہیں۔ اگر آپ نگل نہیں سکتے یا متلی کے شکار ہیں، تو آپ انہیں اپنی جلد کے نیچے انجیکشن کے طور پر یا ایک چھوٹے پمپ کے ذریعے لے سکتے ہیں۔

آپ کو دافع درد ادویات لینے سے ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ طاقتور دافع درد ادویات غنودگی، متلی اور قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ غنودگی اور متلی عموماً کچھ دن بعد ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کوئی طاقتور دافع درد دوا لے رہے ہیں، تو آپ کو قبض میں آرام کے لیے ایک قبض کشا دوا لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ قبض سے مراد جب آپ کے لیے پاخانہ کا اخراج کرنا مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ معمول جتنی کثرت سے نہ سو سکیں۔

وزن کم ہونا اور بھوک کھو جانا

اپنی زندگی کے اختتام کے قریب آنے کے ساتھ بھوک میں کمی محسوس ہونا عام بات ہے۔ اگرچہ آپ اچھی طرح کھا رہے ہوں، تو بھی آپ کا وزن کم ہو سکتا ہے اور یہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- اسٹیکس یا چھوٹے کھانے زیادہ کثرت سے کھائیں۔ صرف اس وقت کھائیں، جب آپ کے لیے ممکن ہو۔
- اگر آپ کو کھانا پکانے کی بو پسند نہیں تو اگر ممکن ہو تو کسی اور کو اپنے لیے پکانے کا کہیں۔
- ایسے کھانے کھانے کی کوشش کریں، جو ہضم کرنا آسان ہوں۔

آپ کے جسم کو زندگی کے اختتام کے قریب بہت زیادہ خوراک کی ضرورت نہیں پڑتی۔

الٹی یا متلی آنا

آپ کو متلی (دل خراب ہونا) یا قے (الٹی) ہو سکتی ہے، آپ کا ڈاکٹر یا نرس مدد کرنے کے لیے آپ کو متلی ختم کرنے والی ادویات (اینٹی امیٹکس) دے سکتے ہیں۔ وہ ٹیبلٹس یا سیال ادویات کے طور پر دی جا سکتی ہیں۔ اگر آپ ادویات نگل نہیں سکتے، تو آپ انہیں مختلف طریقے سے لے سکتے ہیں۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں

- متلی ختم کرنے والی ادویات باقاعدگی سے لیں۔
- نیم گرم یا ٹھنڈی غذا کھائیں، کیوں کہ ان کی بو گرم خوراک جتنی تیز نہیں ہوتی۔
- خشک خوراک کھائیں۔
- ادراک مفید ہو سکتی ہے – کرسٹلائزڈ ادراک، ادراک کی چائے، ادراک کی بیئر یا ادراک کے بسکٹ آزمائیں۔
- کم مقدار میں اور کثرت سے کھائیں۔
- اگر ممکن ہو، تو کسی دوسرے شخص کو اپنے لیے کھانا بنانے کا کہیں۔

قبض

آپ کو قبض ہو سکتی ہے، کیونکہ آپ زیادہ ہل جل نہیں رہے اور زیادہ کھا اور پی نہیں رہے۔ اگر آپ کو یہ مسئلہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا اہم ہے۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- اپنے ڈاکٹر یا نرس کی ہدایات کے مطابق اپنی قبض کش ادویات لیں۔
- جتنا زیادہ ممکن ہوں، مائع پینیں۔
- زیادہ ریشہ دار غذائیں کھانے کی کوشش کریں، مثلاً پھل اور سبزیوں، بھورے چاول، بھوری روٹی یا بھورا پاستا۔
- اگر ممکن ہو، تو ہلکی ورزش کریں، مثلاً چلنا۔

سانس اکھڑنا

اگر آپ کی سانس اکھڑ رہی ہو یا اگر آپ کو سانس لینے میں عام حالات کی نسبت زیادہ مشکل پیش آرہی ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ اس حوالے سے کئی چیزیں مفید ہو سکتی ہیں، جن کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ سانس اکھڑنے کی وجہ کیا ہے۔

سانس اکھڑنا بہت زیادہ خوفناک ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے آپ اضطراب زدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کی نرس یا فزیو تھراپسٹ آپ کو پرسکون ہونے کے طریقے بتا سکتے ہیں، تاکہ آپ کا اضطراب اور سانس اکھڑنا کم ہو جائے۔

آپ کا ڈاکٹر مدد کرنے کے لیے ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ وہ آکسیجن بھی تجویز کر سکتے ہیں، تاکہ آپ ایک ماسک کے ذریعے سانس لیں۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- کسی کھلی کھڑکی کے پاس بیٹھنے کی کوشش کریں
- اپنے چہرے پر ہوا مارنے کے لیے الیکٹرک یا ہاتھ میں پکڑے جانے والا پنکھا استعمال کریں
- ایک نرس یا فزیو تھراپسٹ سانس لینے میں مدد دینے کے لیے، آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کو بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے لیے بہترین پوزیشن کا بتا سکتے ہیں۔
- کام کرنے کے لیے بیٹھ جائیں جیسے کہ دھونا اور کپڑے پینا
- دوسرے کمرے میں جا کر کسی سے بات کرنے کے لیے موبائل ڈیوائس استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

حرکت کرنے میں مشکل

آپ کو حرکت کرنے میں بتدریج مشکل محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر آپ زیادہ حرکت نہیں کر رہے، تو آپ کی جلد دکھ سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو، تو اپنی پوزیشن باقاعدگی سے تبدیل کرنا اہم ہے۔ اگر آپ کو مدد درکار ہو، تو آپ کی نرس آپ کے نگہداشت کنندہ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کو بحفاظت کیسے حرکت دینی ہے، تاکہ آپ آرام دہ رہیں۔

منہ کے مسائل

اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنا اہم ہے ایسا کرنا خشک یا ڈکھنے والے منہ، السرز یا انفیکشن جیسے مسائل کو روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر آپ کو منہ سے متعلق کوئی مسئلہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

ایسی چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- اگر ممکن ہو، تو دن میں دو مرتبہ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کریں۔ اگر آپ کا منہ دکھتا ہو، تو بچوں والا نرم ٹوتھ برش استعمال کریں۔
- اگر آپ کے نقلی دانت ہوں، تو انہیں معمول کے مطابق صاف کریں۔
- اپنے لیے تجویز کردہ ماؤتھ واش استعمال کریں۔
- اگر آپ کا منہ خشک ہو، تو پانی کی چسکیاں لینے کی کوشش کریں – کچھ لوگوں کو ٹانک واٹر مددگار لگ سکتا ہے۔ آپ انس لالیز یا انس چپس چوسنا یا چینی سے پاک گم چباننا بھی آزما سکتے ہیں۔

زندگی کے چند آخری دن

ہر شخص کا آخری کچھ دنوں کا تجربہ مختلف ہو گا۔ یہ جاننا کافی مشکل ثابت ہو سکتا ہے کہ اصل میں کیا ہو گا یا کتنی جلدی چیزیں تبدیل ہوں گی۔ عموماً، آپ آہستہ آہستہ کمزور ہو جاتے ہیں اور آپ کی توانائی کم ہو جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو:

- چلنے پھرنے میں مشکل پیش آئے
 - زیادہ تر یا پورا دن بستر پر گزارنا پڑے
 - کھانے اور پینے میں دلچسپی ختم ہو جائے
 - بہت زیادہ نیند آئے اور جاگتے ہوئے بھی غنودگی محسوس ہو
 - چکر یا گومگوں کی حالت محسوس ہو اور یقین نہ ہو کہ آیا آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔
 - ایسے لوگوں کے متعلق خواب دیکھیں، جو موجود نہ ہوں یا جنہیں آپ ماضی میں جانتے تھے
 - اپنے اردگرد کے ماحول اور لوگوں میں دلچسپی کھو دیں۔
- یہ تمام قدرتی چیزیں ہیں، جو زندگی کے اختتام کے قریب آنے کے ساتھ واقع ہو سکتی ہیں۔

موت قریب آنا

اگرچہ موت ایک قدرتی عمل ہے، اس بارے میں پریشان ہونا عام بات ہے کہ کیا ہو گا۔ آپ مضطرب یا خوف زدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ یا آپ پر امن اور پرسکون محسوس کر سکتے ہیں۔

عموماً، آپ گہری نیند میں چلے جاتے ہیں، جہاں آپ بے ہوش ہوتے ہیں۔ آپ کو جگایا نہیں جا سکتا، مگر آپ پھر بھی سننے اور اپنے اردگرد موجود لوگوں کے متعلق آگاہ ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

زندگی کے آخری لمحات عموماً بہت پرسکون ہوتے ہیں۔ آپ کی سانس بتدریج مزید آہستہ اور زیادہ بے قاعدہ ہو جاتی ہے اور ہر سانس کے درمیان بہت لمبے وقفے آ جاتے ہیں۔ آخر کار، آپ کا سانس لینا مکمل طور پر رک جائے گا۔

زندگی کے اختتام پر کسی کی نگہداشت کرنا

یہ معلومات آپ کے رشتہ داروں یا نگہداشت کنندگان کے لیے لکھی گئی ہیں۔ آپ اسے ایک ساتھ پڑھنا چاہ سکتے ہیں

یہ معلومات زندگی کے آخری کچھ دنوں میں کسی شخص کی نگہداشت کرنے کے متعلق مزید وضاحت کرتی ہیں اور یہ کہ کسی شخص کی وفات کے بعد کیا ہوتا ہے۔

آپ گھر میں ان کی نگہداشت کرنے کے متعلق مضطرب ہو سکتے ہیں۔ تاہم، یہ ایک اطمینان بخش تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو اس شخص کے قریب بھی لا سکتا ہے، جو اپنی موت کے قریب ہے۔

اپنا خیال رکھنا

نگہداشت کرنا جسمانی اور جذباتی، دونوں لحاظ سے مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کچھ وقت سے اپنے شریک حیات، خاندان کے رکن یا دوست کی نگہداشت کر رہے ہوں، تو آپ کو بہت تھکن محسوس ہونا شروع ہو سکتی ہے۔

معاونت حاصل کرنا اور اپنا خیال رکھنا بھی اہم ہے۔ اگر آپ کو نگہداشت کرنا مشکل لگ رہا ہو، تو ڈسٹرکٹ نرس یا جی پی سے بات کریں۔ وہ اضافی معاونت فراہم کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ یا وہ آپ کو اس حوالے سے مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ کے نگہداشت کنندہ کی کہاں پر نگہداشت کی جا سکتی ہے۔

زندگی کے چند آخری دنوں میں نگہداشت کرنا

جبکہ آپ کے خاندان کے رکن، شریک حیات یا دوست اپنی زندگی کے اختتام کے قریب پہنچتے جائیں گے تو شاید وہ کچھ بھی کھانا یا پینا نہ چاہیں۔ آپ انہیں آرام دہ رکھنے کے لیے ان کے منہ اور ہونٹوں کو نم رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کے زیر نگہداشت شخص پریشان نظر آئے یا اسے نئی غیر آرام دہ علامات کا سامنا ہو، تو نگہداشت صحت کی ٹیم کے کسی رکن کو بتائیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس درج ذیل کے نمبر ہوں:

- جی پی
 - ڈسٹرکٹ نرس
 - اسپیشلسٹ یا مسکن نگہداشت کی نرس
 - بعد از اوقات کار خدمات (شام میں، رات کو اور اختتام ہفتہ پر استعمال کے لیے)۔
- نمبرز کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔ یہ جاننا یقینی بنائیں کہ پہلے کس سے رابطہ کرنا ہے۔

سائنس میں تبدیلیاں

آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں، انہیں مختلف علامات کا سامنا ہو سکتا ہے، مثلاً درد یا سانس میں تبدیلیاں۔ بعض اوقات سانس پُرشور یا بے قاعدہ ہو سکتی ہے۔ مدد کے لیے ڈاکٹر یا نرس ادویات دے سکتے ہیں۔

بے آرامی

کچھ لوگ بے آرام ہو جاتے ہیں۔ وہ ابہام کے شکار نظر آ سکتے یا شور مچا سکتے ہیں۔ اس کی مختلف وجوہات ہیں۔ ایک ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس بے آرامی کی وجہ کا علاج کر سکتے ہیں یا اس شخص کو پرسکون ہونے میں مدد کرنے کے لیے ادویات دے سکتے ہیں۔

آنتوں اور مٹانے میں تبدیلیاں

ہو سکتا ہے کہ وہ شخص اپنی آنتوں اور مٹانے پر اختیار کھو دے۔ آنتیں آپ کے جسم میں ایک لمبی ٹیوب جیسی ہوتی ہیں، جو آپ کو خوراک ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مٹانہ آپ کے جسم کا وہ عضو ہے، جو پیشاب کا ذخیرہ کرتا ہے جب تک آپ پیشاب کرنے (مٹانہ خالی کرنے) ٹوائلٹ نہیں چلے جاتے ہیں۔ یہ قدرتی ہے۔ ایک ڈسٹرکٹ نرس اس کو منظم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ڈسپوزیبل بیڈ پیڈز
- اندر یا زیر جامہ پہنے جانے والے پیڈز
- ایک ٹیوب (کیتھیٹر) جو مٹانے میں لگائی جاتی ہے اور پیشاب کو ایک بیگ میں منتقل کرتی رہتی ہے۔ ایک کیتھیٹر پلاسٹک کی ایک پتلی ٹیوب ہوتی ہے، جسے مٹانے میں ڈالا جا سکتا ہے، تاکہ آپ ٹوائلٹ جانے بغیر پیشاب کر سکیں۔
- ایک یورینری شیٹھ، جو ایک کنڈوم کی طرح عضو تناسل پر چڑھ جاتی ہے – یہ پیشاب جمع کرتی ہے اور اسے ایک بیگ میں منتقل کرتی ہے۔

بعض اوقات وہ شخص پیشاب کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ انہیں پیٹ میں بہت درد ہو سکتا ہے اور ان کا شکم (پیٹ) سخت اور پھولا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو فوراً ان کے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کریں اور انہیں فوراً آنے کا کہیں۔ وہ پیشاب کو نکالنے اور درد سے آرام دینے کے لیے مٹانے میں ایک کیتھیٹر ڈال سکتے ہیں۔

اگر آپ کو خدشات ہوں، تو مشورے کے لیے اس شخص کے جی پی یا ان کی نگہداشت صحت کی ٹیم کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔

موت کے قریب کسی شخص کی نگہداشت کرنا

آپ اپنے خاندان کے رکن، شریک حیات یا دوست کو ان کی موت کے قریب آرام دہ رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ بے شک اگر وہ جواب نہ دے سکیں، وہ پھر بھی آپ کو سننے اور آپ کی موجودگی کو جاننے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

انہیں بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں، خاص طور پر اگر آپ انہیں ادویات یا حرکت دے رہے ہوں۔ آپ کو انہیں آرام دہ رکھنے کے لیے انہیں باقاعدگی سے حرکت دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آخری کچھ گھنٹوں میں، اس شخص کے ہاتھ، پاؤں اور جلد ٹھنڈی اور بعض اوقات نم محسوس ہو سکتی ہے۔ ان کی جلد کا رنگ بدل سکتا ہے اور ہلکا سا زیادہ نیلا، سرمئی یا زرد ہو سکتا ہے۔ ان کی سانس کا طرز بھی ممکنہ طور پر بدل جائے گا۔ بعض اوقات، سانسوں کے درمیان زیادہ وقفہ ہو سکتا ہے۔ دیگر اوقات میں، ان کی سانس زیادہ تیز ہو سکتی ہے۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے زندگی کے آخری لمحات بہت پرسکون ہوتے ہیں۔ اس شخص کی سانس زیادہ آہستہ اور زیادہ بے قاعدہ ہوتی جاتی ہے اور سانسوں کے درمیان بہت لمبے وقفے آ جاتے ہیں۔ آخر میں، وہ سانس لینا مکمل طور پر روک دیں گے۔ بعض اوقات عین موت کا لمحہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے۔ اکثر، اس شخص کا جسم پوری طرح پرسکون ہو جائے گا اور وہ بہت پرسکون دکھائی دینے لگے گا۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس شخص کے فوت ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔

بعد از مرگ

اگر آپ کے خاندان کا کوئی رکن، شریک حیات یا دوست ہسپتال یا ہاسپٹالس میں وفات پا جاتا ہے تو نرسنگ کا عملہ قریب ہو گا۔ وہ آپ کو اس حوالے سے رہنمائی فراہم کریں گے کہ اگلے چند گھنٹوں کے دوران کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر اس شخص کی موت گھر پر واقع ہوتی ہے اور ایسا متوقع تھا تو آپ کو اس کے جی پی یا کمیونٹی نرس کو بتانے کی ضرورت ہو گی۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو تیزی دکھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کوئی بھی فون کالز کرنے سے پہلے اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزارنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اگر انہوں نے رات کے دوران یا آپ کے جی پی کے عمومی اوقات کار کے بعد وفات پائی ہے تو آپ کو اگلی صبح تک ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ چاہیں، تو آپ رات کے دوران بھی ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے رشتہ دار یا دوست کی وفات کے وقت اکیلے ہوں تو اپنی معاونت کے لیے وفات کے بعد جلد ہی کسی شخص کا ساتھ ہونا مددگار ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی رشتہ دار، دوست، مذہبی مشیر یا طبی یا سماجی نگہداشت کی ٹیم کا کوئی شخص ہو سکتا ہے۔

کئی ثقافتوں اور مذاہب میں ایسی تقریبات یا رسومات ہوتی ہیں، جو کسی کی وفات پر اہم ہوتی ہیں۔ ایک روحانی یا مذہبی مشیر ان میں آپ کی بہتر مدد کر سکتا ہے۔

جی پی کیا کرے گا

اگر اس شخص کا جی پی آتا ہے تو وہ وفات کی تصدیق کر دے گا۔ وہ آپ کو موت کے سبب کا طبی سرٹیفکیٹ (MCCD) اور نوٹس ٹو انفارمنٹ فارم بھی دے گا۔ یہ آپ کو موت رجسٹر کروانے کے بارے میں بتاتا ہے۔

اگر کوئی ڈسٹرکٹ نرس آتی ہے یا آپ نے اوفات کار کے بعد کے ڈاکٹر کو کال کی ہے تو وہ موت کی تصدیق کر سکتا ہے۔ لیکن آپ کو اگلے دن اس شخص کے جی پی سے MCCD فارم لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

جب آپ کے پاس MCCD فارم آ جائے، تو آپ کو وفات کی رجسٹریشن کروانے کے لیے مقامی رجسٹر آفس لے کر جانا ہو گا۔ رجسٹر آفس مقامی حکومت کی ایک عمارت ہوتی ہے، جہاں پیدائش، شادی اور موت ریکارڈ کی جاتی ہے۔ اسے:

- برطانیہ، ویلز اور شمالی آئر لینڈ میں 5 دنوں میں کیا جانا چاہیے
 - سکاٹ لینڈ میں 8 دنوں میں کیا جانا چاہیے۔
- آپ کو وفات کی رجسٹریشن کروانے کے لیے شاید ایک ایوائٹمنٹ کی ضرورت ہو۔

رجسٹرار آپ کو موت کا سرٹیفکیٹ دے گا۔ موت کے سرٹیفکیٹ کی اضافی نقول حاصل کرنا اچھا ہو سکتا ہے۔ معاملات نمٹانے کے لیے ان کی ضرورت پڑ سکتی ہیں، مثلاً اس شخص کی انشورنس، پینشنز یا بینک کے کام۔

فیونرل ڈائریکٹر کیا کرے گا

جب نرس یا ڈاکٹر موت کی تصدیق کر دیں، تو آپ ایک فیونرل ڈائریکٹر (انڈر ٹیکر) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ 24 گھنٹے موجود ہوتے ہیں اور آپ کو اگلے مرحلے کے بارے میں مشورہ دیں گے۔ فیونرل ڈائریکٹر ایک ایسا شخص ہے جو تجہیز و تکفین کا بندوبست کرتا ہے۔ وہ تدفین سے پہلے متوفی کی میت کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں اور خاندان کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ فیونرل ڈائریکٹرز کے رابطے کی تفصیلات اپنی مقامی فون بک سے یا آن لائن حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ جتنا جلدی چاہیں، فیونرل ڈائریکٹر آپ کے پاس آئے گا۔ اگر آپ یا آپ کا خاندان اور دوست اپنے پیارے کی میت کے ساتھ کچھ وقت اکیلے گزارنا چاہتے ہوں، تو انہیں بتائیں۔

کچھ لوگ تدفین تک اپنے خاندان کے رکن یا دوست کی میت کا گھر پر خیال رکھنا چاہتے ہیں۔ یا ہو سکتا ہے آپ چاہیں کہ فیونرل ڈائریکٹر آپ کے خاندان کے رکن یا دوست کی میت کا خیال رکھے۔ آپ اپنے پیارے کو نہلانے اور کفن پہنانے میں فیونرل ڈائریکٹر کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر فیونرل ڈائریکٹر کفن پہناتا ہے، تو وہ یہ پوچھیں گے کہ آپ اپنے پیارے کا کفن کیسے چاہتے ہیں۔

آپ فیونرل ڈائریکٹر کو بتا سکتے ہیں، آیا آپ کسی ثقافتی یا مذہبی طریقہ ہائے کار پر عمل چاہتے ہیں۔

کسی کی وفات کے بعد آپ کے جذبات

آپ کے پیارے کی وفات پر اور اس کے بعد کچھ وقت کے لیے، مختلف جذبات محسوس کرنا عام بات ہے۔ ان میں افسردگی، اضطراب، ناراضگی اور سُن ہونے کے احساسات شامل ہو سکتے ہیں۔

آپ کو اس حوالے سے سکون کا احساس بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے پیارے اب تکلیف میں نہیں ہیں۔ آپ مختلف جذبات اور خیالات میں گھر جائیں گے۔ بعض اوقات وہ بہت زیادہ طاقتور ہوتے ہیں اور آپ کو چیزیں کرنے سے روکتے ہیں۔ دیگر اوقات پر، وہ پس منظر میں ہو سکتے ہیں اور آپ پھر بھی اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں۔

بعض اوقات اپنے جذبات سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے جذبات کے متعلق اپنے خاندان اور دوستوں سے بات کرنا چاہ سکتے ہیں۔ یا آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، جسے آپ نہ جانتے ہوں۔

کچھ لوگوں کو اپنے جذبات منتظم کرنے میں اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی تنظیمیں ہیں جو آپ کے صدمہ زدہ ہونے کے دوران، آپ کی مدد کر سکتی ہیں، بشمول کروڑ بیرومنٹ کیئر۔ آپ کا جی پی آپ کی معاونت کر سکتا ہے اور آپ کے مقامی بیرومنٹ کونسلر سے آپ کا رابطہ کروا سکتا ہے، یہ وہ شخص ہوتا ہے، جو لوگوں کو مشکل جذبات یا حالات سے نمٹنے میں مدد دینے کے لیے تربیت یافتہ ہوتا ہے۔ کئی ہاسپائٹس بھی صدمہ یا سوگ میں معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔

بچے اور نوجوانوں کو کئی مختلف جذبات کا سامنا ہو سکتا ہے اور یہ ان کے رویے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ایسی تنظیمیں ہیں، جو آپ کو بچوں کی معاونت میں مدد دے سکتی ہیں۔ کچھ ہاسپائٹس اسکولوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں اور وسیع اقسام کی معاونت فراہم کرتی ہیں۔

مفید تنظیموں کے رابطہ کی تفصیلات

زندگی کے اختتام پر نگہداشت:

میری کیوری

ٹیلی فون 2309 090 0800 (پیر تا جمعہ، صبح 8 سے شام 6 بجے، ہفتہ، دن 11 سے شام 5 بجے)

www.mariecurie.org.uk

میری کیوری نرسیں پورے یو کے میں اختتام حیات کی نگہداشت مفت فراہم کرتی ہیں۔ وہ سال کے 365 دن، 24 گھنٹے لوگوں کو ان کے گھروں میں یا میری کیوری کے مریض خانوں کے اندر نگہداشت فراہم کرتی ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> ملاحظہ کریں، کہ میری کیوری آپ کی زبان میں آپ کی مدد کیسے کر سکتی ہے۔

معاونت جب کوئی فوت ہو جائے:

کروز بریوومنٹ کیئر

ٹیلیفون 1677 808 0808

پورے یو کے میں کسی بھی ایسے شخص کو صدمہ میں معاونت فراہم کرتی ہے، جسے اس کی ضرورت ہو۔ آپ ویب سائٹ پر اپنی مقامی برانچ تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی زبان میں معلومات کے لیے

<https://www.cruise.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> ملاحظہ کریں۔

اپنے لیے درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہو اور انگریزی نہ بولتے ہوں، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیں، جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہوں یا آپ کا خاندان ہو تو ہسپتال کی ایوانٹمنٹس پر جانے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیسوں اور نقل و حمل کے اخراجات کے متعلق بھی پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں دباؤ کی وجہ اور نمٹنے میں مشکل محسوس ہو سکتی ہیں۔

مگر مدد دستیاب ہے۔ ہماری معاونت کے لیے مفت لائن **00 00 808 0808** آپ کی زبان میں آپ کی صورتحال کے متعلق مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ آپ نرسوں، مالیاتی رہنماؤں، بہبود کے حقوق کے مشیران اور کام میں معاونت کے مشیران سے بات کر سکتے/سکتی ہیں۔

ہم کینسر میں مبتلا افراد کو میک ملن گرانٹس (Macmillan Grants) بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ ایک مرتبہ کی ادائیگیاں ہوتی ہیں، جنہیں ہسپتال میں پارکنگ، سفری اخراجات، بچوں کی نگہداشت یا گھر گرم کرنے کے بلز کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے/سکتی ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن۔** ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے/چاہتی ہیں، ہمیں صرف انگریزی میں اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں، یا آپ کے احساسات کے متعلق بھی آپ سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ صرف **0808 00 00 808** پر کال کریں (ہفتے میں 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک)۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ۔** کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات حاصل کرنے کے لیے **macmillan.org.uk** ملاحظہ کریں۔ اس کے بارے میں دیگر زبانوں میں مزید معلومات **macmillan.org.uk/translations** پر موجود ہیں
- **معلومات اور معاونت کی خدمات۔** کسی معلوماتی اور معاونت کی خدمت پر، آپ کسی کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے/سکتی ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز **macmillan.org.uk/informationcentres** پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی معاونتی گروپس۔** معاونت کے کسی گروپ میں آپ کینسر سے متاثرہ دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے ارد گرد **macmillan.org.uk/supportgroups** پر جا کر کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی۔** آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے **macmillan.org.uk/community** پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں

اردو زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس درج ذیل موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر کا مقابلہ کرنا
<ul style="list-style-type: none"> • چھاتی کا کینسر • گردن رحم کا کینسر • بڑی آنت کا کینسر • پھیپھڑوں کا کینسر • پراسٹیٹ کینسر 	<ul style="list-style-type: none"> • کینسر اور کورونا وائرس • اگر آپ کو کینسر ہے تو فوائد کے لیے دعویٰ کرنا • کھانے پینے کے مسائل اور کینسر • زندگی کا اختتام • اگر آپ کو کینسر ہے تو آپ کے لئے اخراجات میں مدد • صحت بخش غذا
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیموتھراپی • ریڈیو تھراپی • سرجری 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – فوری رہنماء کتابچہ • تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر • کینسر کے علاج کے مضر اثرات • آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو زبان میں ترجمہ ایک ترجمہ کرنے والی کمپنی نے کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات میک ملن (Macmillan) کے کتابچہ اے گائیڈ فار دی اینڈ آف لائف پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو اس کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات ہمارے سینینئر میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ویو لوکاس، کنسلٹنٹ ان پبلیٹو کینر کی جانب سے منظور کردہ ہیں۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی ہے۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال کردہ ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC14363_Urdu

مواد پر نظر ثانی: ستمبر 2022

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: ستمبر 2025

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کرتے ہیں، وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دینے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں تک قانون اجازت دیتا ہے، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل کی گئی یا حوالہ دی گئی تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔

© Macmillan Cancer Support 2022، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹرڈ چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹرڈ دفتر: 89 7UQ SE1 - Albert Embankment، London VAT نمبر: 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>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Help with costs when you have cancer • Healthy eating • If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself 	<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast cancer • Cervical cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery
--	---

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

References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363 _English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

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

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

