

## ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅੰਤਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖੰਡ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫਤ-ਫੋਨ 0808 808 00 00 ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਰੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

## ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ
- ਹਸਪਤਾਲ, ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਪੁਰੋਹਿਤ ਸਬੰਧੀ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ
- ਮੌਤ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣਾ
- ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਕਰੀਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਣਹਾਕੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 0808 808 00 00 ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਬਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ
- ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਸੀਅਤ ਲਿੱਖਣੀ

ਵਸੀਅਤ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਕਿਸਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜੋ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ (ਆਸਰਿਤ) ਕਿਸਨੂੰ ਸੌਂਪਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਖਾਸ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਵਸੀਅਤ ਲਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ (Law Society) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)

## ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੱਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਇੱਛਾਵਾਂ ਲਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਲਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 'ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗ੍ਰਿਮ ਨਿਰਣਾ' ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 'ਅਗ੍ਰਿਮ ਆਦੇਸ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਲਈ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀ ਦੇਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਫਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗੀਤ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ
- ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੱਪੜੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

## ਮਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਚੁਣਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਅਕਸਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਘਰ ਵਿੱਚ** – ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰੀਬੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ** – ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਮੇਤ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ** – ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠਹਿਰਣ ਜਾਂ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ** – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਲਿਏਟਿਨ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

### ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

## ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ (ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ) ਟੀਮਾਂ

ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹਨ। ਉਹ ਦਰਦ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਭਰ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## **ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ**

ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਣਨਾ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮ। ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਇਸ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਜ਼**

ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਕਰਨ
- ਵੀਲਚੇਅਰ (ਪਹੀਆਕੁਰਸੀ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉੱਪਰ ਵਰਣਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੂਜੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ।

## **ਹੋਸਪਿਸ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਸਮੁਦਾਏ ਦੀਆਂ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮਾਂ** ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੋਸਪਿਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- **ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮਾਂ** ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮਾਂ** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ, ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਰਸ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ (ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਪੁਰੋਹਿਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣ ਤੇ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਚੈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਸਪਿਸ ਕੇਂਦਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਊਮੈਨਿਸਟ ਕੇਅਰ ([www.humanist.org.uk](http://www.humanist.org.uk)) ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਹਨ ਜੋ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਰੋਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਡਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਚਾਹੋ। ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵੀ ਮਰਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਥਕਾਵਟ**

ਉਰਜਾ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### **ਨੀਂਦ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਏ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਦਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਖੋ
- ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪਿਓ ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੋਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਟੀਵੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ CD ਜਾਂ DVD ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ

ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ।

### **ਦਰਦ**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਿਰਣਾ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।

**ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਲਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਤਵਚਾ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਚਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ**

ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਘ ਆਉਣੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਘ ਆਉਣੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਨਾਮਕ ਦਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਖਾਸ ਉਪਕਰਨ ਵਰਤੇ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੱਸਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਜਿੰਜਰ (ਅਦਰਕ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ) ਬਿਅਰ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਣਾ
- ਸੇਡੇ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਣਾ
- ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਸੁੱਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ਗਰਮ-ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੋਸੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ

## ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਨੈਕਸ ਰੱਖੋ। ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਹੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕਬਜ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਜੇਟਿਵਜ਼ (ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾ) ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ, ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ) ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਸਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਹਵਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪੱਖੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਬਗ਼ੈਰ ਉੱਠੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੇੜੇ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁਥਪੇਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਟੈਨਿਕ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕੰਜੀ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਕੇ ਪਿਓ, ਆਈਸ ਕਿਊਬ ਚੂਸੋ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਗਮ ਚਬਾਓ।

### **ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ**

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਚਮੁੱਚ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਐਥ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਕੁਰਸੀ ਤਕ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਰੂਚੀ ਖੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਣਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਿਪ ਬਾਮ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਨੂੰ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲ-ਫਿਰ ਜਾਂ ਉੱਠ-ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਲੱਛਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ
- ਤਵਚਾ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪੈਚ ਚਿਪਕਾ ਕੇ
- ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ' (just in case) ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 'ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ' ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਦਰਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਬੇਚੈਨੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਵ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਪੰਪ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੇ, ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕੇ।



## ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਚੱਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਡ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ (ਢਿੱਡ ਪੀੜ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਅਤੇ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਵਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਵਿੱਚਕੈਥੀਟਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਮੌਤ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣਾ

ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਣ।

## ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਰਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੋਂ ਜਾਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕ ਹੋਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਸੀਂ ਅਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ, ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਤਵਚਾ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਵਚਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸੁਆਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਅੰਤਰਾਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਏਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੜਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੀਪੀ ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਹੋਣ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਜੀਪੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਦਏਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ 'Notice to informant' (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ) ਨਾਮਕ ਫਾਰਮ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਆਉਂਦੀ/ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੀ ਕਰੇਗਾ**

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (ਅੰਡਰਟੇਕਰ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (National Association of Funeral Directors) ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (<https://nafd.org.uk>)।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਵ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਚੈਪਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪੇਸ਼ਾਕ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਚੈਪਲ (ਚਰਚ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨਾ

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰ ਆਫਿਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਫੋਨ ਬੁਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ [www.gov.uk/register-a-death](http://www.gov.uk/register-a-death) ਇਹ ਵੇਰਵੇ ਮੌਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਿਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰੇਗਾ।

## ਸੇਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪਨ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਈ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Cruse Bereavement Care (ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਸਪਿਸ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੋਗ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੇ ਹੋਸਪਿਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ Winston's Wish ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ([www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org))। ਕੁਝ ਹੋਸਪਿਸ ਕੇਂਦਰ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ:

### ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ

ਟੈਲੀਫੋਨ 0800 090 2309 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)

ਈਮੇਲ [supporter.relations@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.relations@mariecurie.org.uk)

[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ:

British Association for Counselling and Psychotherapy (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ)

ਟੈਲੀਫੋਨ 01455 883 300

ਈਮੇਲ [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ:

**Carers UK (ਕੇਰਰਸ ਯੂਕੇ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ) 0808 808 7777

ਟੈਲੀਫੋਨ (ਨੇਦਰਲੈਂਡ ਆਇਰਲੈਂਡ) 028 9043 9843

(ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ)

ਈਮੇਲ [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮਦਦ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੇ ਮਦਦ:

**Cruse Bereavement Care (ਕ੍ਰੂਸ ਬੀਰੇਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 0808 808 1677 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ)

ਈਮੇਲ: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

[www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)

## ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ:

**The Law Society for England and Wales (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਐਂਡ ਵੇਲਸ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 020 7242 1222

[www.lawsociety.org.uk](http://www.lawsociety.org.uk)

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**The Law Society of Scotland (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸਕਾਟਲੈਂਡ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 0131 226 7411

[www.lawscot.org.uk](http://www.lawscot.org.uk)

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

The Law Society of Northern Ireland (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)

ਟੈਲੀਫੋਨ 028 9023 1614

[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ	ਮਤਲਬ
ਅੰਤੜੀ	Bowel	ਬਾਉਅਲ	ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਨਲੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	Funeral Director	ਫੁਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ	ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਸਲਾਹਕਾਰ	Counsellor	ਕਾਉਂਸਲਰ	ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸੋਗ	Bereavement	ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ	ਸੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਤਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਕਬਜ	Constipation	ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ੋਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਖਤ ਅਤੇ ਢੇਲੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੈਥੀਟਰ	Catheter	ਕੈਥੀਟਰ	ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਨਲੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਤਰਠ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ) ਦੇ ਛੇਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕੋ।



ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ	Registration Office	ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸ	ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਫਲੂਓਰਾਈਡ	Fluoride	ਫਲੂਓਰਾਈਡ	ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਣਿਜ ਜਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਟੁਥਪੇਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮੁਰਦਾਖਰ	Chapel of rest	ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੇਸਟ	ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ	Bladder	ਬਲੈਡਰ	ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣ ਤਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ।
ਵਕੀਲ	Solicitor	ਸੋਲਿਸਿਟਰ	ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ
<ul style="list-style-type: none"><li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ</li><li>ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li><li>ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)</li><li>ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ</li><li>ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ</li><li>ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li><li>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li></ul>
<b>ਇਲਾਜ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਸਰਜਰੀ</li></ul>	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ "ਪੰਜਾਬੀ")।

ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ **ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾ** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Senior Medical Editors Dr Sara Booth Associate Lecturer, University of Cambridge and Emeritus (ਸੀਨੀਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਰਾ ਬੁਥ ਐਸੋਸੀਏਟ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਮਬ੍ਰਿਜ ਐਂਡ ਐਮੇਰਿਟਸ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। Palliative Medicine (ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਮੈਡੀਸਿਨ) ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ; ਅਤੇ Dr Viv Lucas (ਡਾਕਟਰ ਵੀਵ ਲੁਕਾਸ), ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਬਸ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ) ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਹੋ।

MAC14363 \_Punjabi



ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ:

ਨਵੰਬਰ 2019

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: ਨਵੰਬਰ

2022

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2020। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),  
ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 89 Albert  
Embankment,  
London SE1 7UQ.

MAC14363 \_Punjabi

## End of life

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

This fact sheet tells you about who can help care for you at home and in other places where you may receive end of life care. It explains what to expect in the last few weeks of life. It also has information for your relatives and close friends about what to do after your death. You may want to read this section too.

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 discuss 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 (say "xxxxx").

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

## **This information is about:**

- How you may feel
- Planning ahead
- At home
- In a hospital, hospice or care home
- Relationships with people close to you
- Spiritual, religious or pastoral support
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Nearing death
- After death
- Contact details of useful organisations
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

## How you may feel

Finding out that you may be nearing the end of your life can be very difficult. You might find it hard to believe, even if you know your illness is getting worse. You may feel it is unfair. You may be tearful and sad. You may not know how to cope with these different feelings. And you may worry about what will happen next.

Some people find it helpful to talk about how they are feeling. You could talk to family or friends, or your doctor or nurse. Or you can speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

## Planning ahead

It can be helpful to plan ahead and make the most of the days when you feel well. You may want to plan to do some nice things with your family and friends, or just spend time with them.

There are some important things you may want to think about before you die. These include:

- making a will
- planning your funeral
- planning where you will be cared for.

It may be helpful to talk about these with your family and your doctor or specialist nurse.

## Writing 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 may also include instructions about:

- who you would like to look after your children or anyone who is financially dependent on you (dependants)
- any specific funeral arrangements you want.

It is important to write a will. It is usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure everyone understands what you want to happen. If you need help finding a solicitor, you can contact the Law Society (see the list of useful organisations later in this information).

### **Your wishes for your care**

You can talk to people about your wishes and what matters to you. It is usually better to use a document to help plan and write down your wishes for your care. You can write down any specific wishes about how and where you would prefer to be cared for if you become unwell.

You can also write down your wishes 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.

You may want to arrange for someone to help make decisions for you if you are unwell or if you are unable to make decisions for yourself. This is called giving someone power of attorney.

Your healthcare team can tell you more about these.

### **Planning your funeral**

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

- whether you want a burial or cremation
- what type of service you want
- what songs you would like
- if there are specific clothes you want to wear.

You may want to talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye. If there are things that you want to happen at your funeral, write them down, so people know.

### **Choosing where to die**

The choice of where you will die often depends on:

- what you would like
- what help you have from family and friends
- the services available where you live
- your medical condition.

You can be cared for in different places.

Depending on your situation, you may be cared for:

- **at home** – with close family members or friends to look after you. There are different healthcare professionals that can support you and your carers at home and help you manage any symptoms.
- **in a hospice** – which is a place that specialises in caring for people who have a terminal illness and may be close to the end of their life.



- **in a residential home or care home with nursing** – that usually offer short-stay or long-stay care. Your GP or healthcare team can explain the different types of care homes.
- **in a hospital** – which has palliative care teams that can help manage any symptoms and provide emotional support.

## **At home**

You may need extra help if you are being looked after at home. There are health and social care professionals who can help you:

### **Your GP**

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

- are worried about any changes in your symptoms
- want to talk about the future and what may happen
- need advice about getting nursing care or other help in the home.

### **District nurses**

District nurses will visit you at home. They work closely with GPs and often work with palliative care nurses to help support you and your carers so you can stay at home. They can:

- give you medicines and change dressings
- help make you more comfortable and arrange equipment if needed
- give your relatives or carers advice on looking after you
- contact other people who can help, like social workers or specialist nurses
- help you cope with your feelings.

### **Palliative care teams**

Palliative care teams provide care for people who are close to the end of their life. They can help with symptoms, including pain, and can provide emotional support. They can also provide support for the person's family and friends.

### **Marie Curie Nurses**

Marie Curie Nurses care for people at home who are nearing the end of their life. They can provide nursing care and support overnight. This allows your carers to have a break or get a good night's sleep.

Your district nurse or GP can arrange a Marie Curie Nurse for you.

## **Social workers**

Social workers can arrange help with personal care, such as washing and dressing, housework and other practical tasks. You, or your doctor or nurse, can contact a social worker to ask for this help. You usually have to pay towards the cost of personal care, depending on your financial situation. But you may be able to claim extra financial benefits to help you get care.

## **Occupational therapists**

Occupational therapists can visit your home and may provide any equipment you need. This may be things like:

- rails to help you move around your home
- equipment to help you shower or bath
- a wheelchair.

**Your nurse or doctor can arrange any of the services described above. They will also tell you about other help available in your area.**

## **In a hospice, hospital or care home**

If it is not possible for you be cared for at home, you can get help and support from a palliative care team, wherever you are being cared for.

- **Community palliative care teams** are based in the community. They often work with a hospice and can visit you if you are in a care home.
- **Hospice palliative care teams** care for people in the hospice. They can also visit people in their own homes.
- **Hospital palliative care teams** are usually based in a hospital. They care for people who are in hospital.

## **Relationships with people close to you**

Your partner, family and friends can provide support and reassurance to help you cope with what is happening. However, terminal illness can sometimes make relationships difficult. It can sometimes help to talk to each other about how you feel. Or you may find it easier to talk to your GP, community nurse, or an organisation that offers emotional support (see the list of useful organisations later in this information). Your GP may refer you to a counsellor to talk about how you are feeling.

## **Spiritual, religious or pastoral support**

Some people may find they become more aware of religious beliefs or spiritual feelings towards the end of life. Even if you are not sure about what you believe, it may be helpful to talk to a religious leader or advisor. They may be able to offer you emotional or spiritual comfort and help you to feel more at peace with your situation.

Hospices usually provide spiritual support to people of all faiths or no faith. You may prefer to talk to someone who is not religious. Humanist Care ([www.humanist.org.uk](http://www.humanist.org.uk)) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

## **The last few weeks of life**

During the last few weeks of life, you may notice some of the following changes.

### **Emotional changes**

It is natural to feel different emotions, including anxiety, panic or anger 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. Your doctor or nurse can arrange this for you.

Some people become sad and withdrawn. You may not want to talk about what is happening. Communicating less and spending time thinking can be a way of mentally preparing to die.

### **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 a lot during the day. Ask for help with things that are tiring, like washing and dressing. If you find eating tiring, try eating small amounts more often instead of eating meals.

### **Sleep problems**

Some people find it hard to sleep well at night. There may be many reasons for this. You may be feeling 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.

There are things you can do to help you sleep:

- reduce light and noise and make sure your room is not too hot or cold
- 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 device with a screen, such as a smartphone, tablet or TV for at least an hour before you go to bed
- if you wake up during the night, write down anything you are worried about or need to do
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some relaxing music.

**If these things don't help, your doctor or nurse may have other suggestions, such as medicines to help you sleep.**

### **Pain**

Many people are worried about pain as their illness gets worse. Tell your doctor or nurse if you have pain. They can help with this and give you painkillers if you need them.

There are many types of painkiller. Your doctor or nurse will decide which one is best for you.

**Always follow your doctor's instructions on when to take painkillers. Most work best when they are taken at regular times during the day.**

You usually have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you cannot swallow or are being sick, there are other ways you can have painkillers. Your nurse or doctor can tell you more.

### **Side effects from painkillers**

Strong painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually stops after a few days. If you feel sick, you can have anti-sickness drugs to help. Sickness usually gets better in a few days. Constipation is common. Most people taking strong painkillers also need to take a medicine called a laxative to help with this. Your doctor or nurse can tell you more.

### **Other ways to reduce pain**

There may be other things you can do to help reduce your pain:

- Use any special equipment you have been given. For example, you could use pressure-relieving cushions on chairs to help find a comfortable position to sit or lie in.
- Use relaxation techniques such as deep breathing or meditation.
- Try to distract yourself by listening to music or watching a film.

Your doctor or nurse can tell you about other ways to help reduce your pain.

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

Your illness, or your medicines, may make you feel sick (nausea) or be sick (vomit). If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs to help. It is important to take the medicine regularly to prevent the sickness returning. You can have anti-sickness drugs as tablets or in liquid form. If you find it difficult to swallow, you can have them in a different way, including as an injection. Your doctor or nurse will tell you more about this.

If you feel sick, things that can help include:

- having ginger tea, ginger beer or ginger biscuits
- sipping fizzy drinks
- eating small amounts more often instead of eating meals
- eating dry foods, like crackers
- eating warm or cold food, rather than hot food
- asking someone else to prepare food for you.

### **Losing weight or losing your appetite**

You may lose weight, even if you are eating well. This can be upsetting.

Try eating small amounts more often and have snacks nearby to eat. Medicines called steroids can sometimes help improve your appetite. Your doctor can prescribe these if they may help you.

Your body does not need as much energy at this stage. It is also difficult for your body to digest food as you near the end of your life. So do not force yourself to eat as this could make you feel unwell. Your family and friends might feel anxious or upset because you no longer feel hungry or enjoy food. Talk to them about what you would like to eat or drink.

### **Constipation**

Many people get constipation. This is because they are not moving around and not eating and drinking as much. Medicines such as strong painkillers can also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you have this problem. They can give you medicines called laxatives to help. Make sure you drink plenty of fluids. If you can, try to have a high fibre diet, with fruit and vegetables, brown rice, bread and pasta.

### **Feeling breathless**

Breathlessness can be frightening. Tell your doctor or nurse if you are breathless or you suddenly become more breathless than usual. Different things may help depending on what is causing the breathlessness.

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help with your breathing. Sit down to do jobs like washing and dressing. If you are feeling breathless, use a cool fan to blow air onto your face or sit by an open window. If you need to talk to someone in another room without getting up, you could use a mobile phone. Your GP or nurse can arrange for you to have oxygen at home if you need it.

Your doctor may give you medicines to help with your breathing. Your nurse or a physiotherapist can teach you ways to relax, so that you feel less anxious. If anxiety has caused the breathlessness or made it worse, then feeling less anxious can help with your breathing.

## **Mouth problems**

You may have a dry mouth or get ulcers or an infection. Some medicines can make these problems worse. Tell your nurse or doctor if you have mouth problems so that they can treat them.

Looking after your mouth is important and can help prevent mouth problems. It helps to keep your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore. If your doctor gave you a mouthwash, follow the instructions about how to use it.

It can help to avoid caffeine, alcohol or smoking, as these can make your mouth worse. If your mouth is dry, sip tonic water or lemonade, suck ice cubes or chew sugar-free gum.

## **Managing difficult symptoms**

Your symptoms can often be treated at home. But sometimes you may need to have symptoms treated in a hospice or hospital. Your nurse or doctor will talk to you about this. Once you are feeling a bit better, you can usually go home again.

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

People have different experiences in the last few days of life. It can be difficult to know exactly what will happen and when or how quickly things will change. Usually you will slowly become very weak and have little energy. You may:

- find it difficult to move around
- need help getting from your bed to a chair
- need to spend most or all of the day in bed
- lose interest in what is happening around you
- sleep a lot and feel drowsy when you are awake
- feel confused and unsure whether you are dreaming.

## **Physical care**

You will need more care from those looking after you. If your family needs help to look after you, your nurse can arrange this.

If you have a dry mouth, a district nurse can show your carers how to regularly moisten your mouth. They can also put lip balm on your lips to stop them cracking.

Your carers will need to moisturise your skin and change your position regularly. This helps to stop your skin becoming sore. The nurses can show your carers how to make you comfortable when you cannot move yourself.

There may be a lot of time when you do not need to have anything done. You can lie quietly and your relatives or friends can sit with you. Let them know whether you would like to talk or have some time on your own. But also tell them if you would like someone to be with you all the time. It will help your carers in planning your care.

## **Symptoms**

If your symptoms change, your doctor or nurse may change your medicines. Sometimes your nurse or doctor may stop some of your medicines. Or if you develop new symptoms, you may start a new medicine.

If you have problems swallowing tablets, medicines can also be given:

- by injection
- by patches stuck onto the skin
- by a syringe attached to a small pump.

It can sometimes be hard to get medicines quickly at night or at weekends. Your doctor or nurse may leave some with you in case you need them. These are called 'just in case' medicines. When you have 'just in case' medicines at home, a nurse or doctor can give them to you straight away if you need them.

Some people develop the symptoms below. You are unlikely to be aware of these symptoms, as you will be sleepy.

### **Breathing changes**

Fluid can sometimes collect in your throat or chest. This may make your breathing loud but it will not usually cause you any distress. Your nurses can help to stop the fluid building up or give you medicines to help.

### **Restlessness**

Some people become restless. This may be for different reasons. You can have medicines, through an injection or a syringe pump, to help you relax and sleep. Having a close family member with you can help, or a religious leader who can sit, talk or pray with you.

### **Bladder and bowel changes**

You may not be able to control your bladder or bowel. This is natural. Your nurse can get you special bed covers and pads. They may put a tube into your bladder to drain away urine.

Sometimes urine cannot drain out of the bladder and you are not able to pass urine. This causes severe tummy pain (abdominal pain), and your tummy (abdomen) will feel very hard and bloated. If this happens, your carer needs to contact your doctor or nurse straight away and ask them to come urgently. They can put a catheter into the bladder to drain the urine and relieve the pain.

**If your carers are worried about any of your symptoms, they should contact your GP or nurse**

## **Nearing death**

Thinking about dying can be very frightening. It is normal to worry about what will happen. It can be comforting to have someone with you as you die. Not everyone has family or friends who can do this. But you may want to have a religious or spiritual adviser with you. Tell your carers or relatives what you would like so they can make sure it happens.

### **What usually happens**

For many people, dying is very peaceful. You will usually fall into a deep sleep where it gets harder and harder to wake up.

Usually you gradually become completely unconscious. You cannot be woken at all but may still be able to hear and be aware of the people around you. There might be times when you are awake and can talk, and then you become unconscious again.

**If you are at home your carers can contact your district nurse, specialist nurse or GP 24 hours a day, 7 days a week.**

As you near death, your hands, feet and skin feel very cold. Your skin may be very sensitive to touch. Your breathing pattern may change. It may become irregular, with longer and longer gaps between each breath. You will not be aware of these changes. For most people, the final moments of life are very peaceful. Finally, your body will completely relax and your breathing will stop.

## **After death**

**This section is written for your relatives or carers, but you may want to read it too.**

If your family member 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.

You can spend time with the person who has died if you want to. Many people like to sit and talk or hold hands. You may want to have a relative or friend there to support you. Do what you feel is right.

Take time to carry out any traditions that are important to you. It may also help to have a spiritual or religious leader with you at this time.

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

If the person died at home and this was expected, you will need to tell their GP or community nurse within a few hours. They will come to the house as soon as possible, to confirm the death. If your family member or friend died during the night or outside your GP's usual working hours, you do not need to contact the doctor until the following morning, unless you want to.



If the GP comes, they will give you a death certificate. This confirms the cause of death. They will also give you a form called 'Notice to informant'. This tells you how to register the death (see below).

If a nurse or out-of-hours doctor comes, they will confirm the death. But you may need to get the death certificate from your GP the next day.

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

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They are available 24 hours a day. They can tell you what to do next. Details of funeral directors are in your local phone book or on the internet. You can also get information from the National Association of Funeral Directors (<https://nafd.org.uk>).

The funeral director will come as soon as you want them to. They will take care of your relative's or friend's body. You can tell the funeral director how you would like them to do this and if there are any traditions to follow.

Tell the funeral director if you or your family and friends would like to spend some time alone with the person's body. Some people wish to look after their family member or friend's body at home until the funeral. The funeral director can help you with this.

Or you may prefer for the body to be taken to the funeral director's chapel of rest. The funeral director will ask if you would like the person who has died to be dressed in any specific clothes, such as a favourite outfit. You can visit the chapel of rest to be with the body if you wish.

### **Registering the death**

Before the funeral can happen, you need to register the death at your local register office. This must be done within five days (or eight days in Scotland). You can find details of your local register office in the phone book or by visiting the website [www.gov.uk/register-a-death](http://www.gov.uk/register-a-death). They may also be written on the envelope containing the death certificate. Phone the register office before going to register the death. You may need to make an appointment. You can also visit [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) for more information.

### **Planning the funeral**

Your relative or friend may have told you what they want for their funeral or written it down. In some cultures and religions, it is important to have the funeral soon after the death. Tell the funeral director if this needs to happen.

The funeral director will help you arrange the funeral. You can also get help from a religious or spiritual leader. If your friend or relative did not leave any information about their wishes, the funeral director will guide you through planning the funeral.

## **How grief might make you feel**

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel different emotions, including numbness, disbelief, anger or guilt. You may feel a longing for the person or feel depressed. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking to family or friends about how you are feeling may help. But you might prefer to talk to someone you do not know. There are organisations that have people you can talk to, such as, Cruse Bereavement Care (see the list of useful organisations later in this information). Your GP can provide support and may be able put you in contact with a local bereavement counsellor. Many people find talking to a counsellor helpful.

Many hospices also provide bereavement support for the families of people who have used their services. Some may offer support even if your family member or friend did not use the hospice.

If you have young children or teenagers, they will also have many different emotions. These may affect their behaviour. There are many organisations that can help you support your children, including Winston's Wish ([www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)). 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)

**Email** [supporter.relations@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.relations@mariecurie.org.uk)

**[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)**

Marie Curie nurses provide free care to people approaching the end of life. They can look after you at home or in a hospice. They can provide care at night too.

### **Counselling and emotional support:**

#### **British Association for Counselling and Psychotherapy**

**Telephone** 01455 883 300

**Email** [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

You can search for a counsellor on the website and read about therapy and how it can help.

## **Support for carers:**

### **Carers UK**

**Telephone (England, Scotland, Wales)** 0808 808 7777

**Telephone (Northern Ireland)** 028 9043 9843

(Mondays and Tuesdays 10am–4pm)

**Email** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

**[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)**

Gives information and support to carers across the UK. They can put you in contact with support groups for carers in your area.

## **Support when someone dies:**

### **Cruse Bereavement Care**

**Telephone** 0808 808 1677 (Monday and Friday, 9.30am to 5pm, Tuesday to Thursday, 9.30am to 8pm)

**Email:** [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

**[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)**

There are branches across the UK where you can get support if someone you love has died. You can find your local branch at **[www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)**

## **Finding a solicitor:**

### **The Law Society for England and Wales**

**Telephone** 020 7242 1222

**[www.lawsociety.org.uk](http://www.lawsociety.org.uk)**

Represents solicitors in England and Wales and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Scotland**

**Telephone** 0131 226 7411

**[www.lawscot.org.uk](http://www.lawscot.org.uk)**

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Northern Ireland**

**Telephone** 028 9023 1614

**[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)**

Represents solicitors in Northern Ireland and can provide details of solicitors.

## How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** 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. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

<b>Word</b> (target language)	<b>In English</b>	<b>How to say in English</b> (transliteration of English word)	<b>Meaning</b>
	Bladder		The organ in your body that stores urine until you go to the toilet.
	Bowel		A long tube inside your body that helps you digest food.
	Catheter		A thin plastic tube that comes out of the hole you pee (urinate) from. It is put there so you can pee without getting up to go to the toilet.
	Chapel of rest		The place where someone's body is kept before their funeral.
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Counsellor		A professional who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
	Fluoride		A natural mineral that is used in most toothpastes.
	Funeral director		A person who arranges funerals. They also look after the person's body before the funeral and provide support to the family.
	Grief		Grief is how you feel when someone dies. It is different for everyone.
	Register office		A local government building where births, marriages and

			deaths are recorded.
	Solicitor		A legal professional trained to help people write their will.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

### Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [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 Senior Medical Editors Dr Sara Booth Associate Lecturer, University of Cambridge and Emeritus Consultant in Palliative Medicine; and 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 \_Language



Content reviewed: November 2019

Next planned review: November 2022

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363 \_Language