

## Diwedd oes

Mae'r wybodaeth yma ynghylch beth sy'n digwydd tuag at ddiwedd oes a sut i gynllunio ar ei gyfer.

Ceir esboniad o'r geiriau sydd wedi eu tanlinellu yn y rhestr eiriau ar y diwedd. Mae'r rhestr eiriau hefyd yn cynnwys ynganiad y geiriau yn Saesneg.

Mae'r ddalen ffeithiau hon yn esbonio pwy all helpu gofalu amdanoch yn eich cartref ac mewn llefydd eraill ble gallech dderbyn gofal diwedd oes. Mae'n egluro beth i'w ddisgwyl yn ystod wythnosau olaf bywyd. Mae ynddo hefyd wybodaeth i'ch perthnasau a'ch ffrindiau agos am beth i'w wneud ar ôl eich marwolaeth. Efallai yr hoffech chi ddarllen yr adran hon hefyd.

Efallai y bydd peth o'r wybodaeth hon yn peri gofid i chi ei darllen. Efallai byddwch am ofyn i berthynas agos, ffrind neu weithiwr iechyd proffesiynol ei darllen hefyd, fel y gallwch drafod yr wybodaeth gyda'ch gilydd.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth hon, gallwch holi'ch meddyg neu nyrs yn yr ysbyty lle rydych yn cael eich triniaeth.

Gallwch hefyd ffonio Cymorth Canser Macmillan ar radffôn **0808 808 00 00 7** diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm. Mae gennym gyfieithwyr felly, gallwch siarad â ni yn eich iaith eich hun. Pan fyddwch yn ein ffonio, dywedwch wrthym yn Saesneg pa iaith yr ydych ei hangen (dywedwch "Welsh").

Mae mwy o wybodaeth am ganser yn Gymraeg yn [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## **Mae'r wybodaeth hon yn trafod:**

- Sut y gallwch fod yn teimlo
- Cynllunio ymlaen
- Yn y cartref
- Mewn ysbyty, hosbis neu gartref gofal
- Perthnasau gyda phobl agos atoch chi
- Cefnogaeth ysbrydol, grefyddol neu fugeiliol
- Wythnosau olaf oes
- Dyddiau olaf oes
- Agosáu at farwolaeth
- Ar ôl marwolaeth
- Manylion cyswllt mudiadau defnyddiol
- Sut y gall Macmillan eich helpu chi
- Rhestr eiriau
- Mwy o wybodaeth yn Gymraeg
- Cyfeiriadau a diolchiadau

## Sut y gallwch fod yn teimlo

Gall fod yn anodd iawn dysgu y gallech fod yn nesáu at ddiwedd eich oes. Efallai ei bod yn anodd credu, hyd yn oed os ydych chi'n gwybod bod eich salwch yn gwaethygu. Efallai byddwch yn teimlo ei fod yn annheg. Efallai byddwch yn ddagreuol ac yn drist. Efallai na fyddwch yn gwybod sut i ymdopi gyda'r gwahanol deimladau hyn. Ac efallai y byddwch chi'n poeni am beth ddaw nesaf.

Mae rhai pobl yn ei chanfod yn help i siarad ynghylch sut maent yn teimlo. Gallech siarad â theulu neu ffrindiau, neu eich meddyg neu nyrs. Neu gallwch siarad ag arbenigwyr cefnogaeth canser Macmillan ar **0808 808 00 00**. Mae gennym gyfieithwyr.

## Cynllunio ymlaen

Gall fod yn ddefnyddiol cynllunio ymlaen a gwneud y gorau o'r dyddiad pan fyddwch chi'n teimlo'n dda. Efallai yr hoffech chi wneud pethau braf gyda'ch teulu a ffrindiau, neu dreulio amser gyda nhw.

Mae yna rai pethau pwysig yr hoffech eu hystyried cyn i chi farw o bosibl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- gwneud ewyllys
- cynllunio eich angladd
- cynllunio ymhle fyddwch chi'n derbyn gofal.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol trafod y rhain gyda'ch teulu a'ch meddyg neu nyrs arbenigol.

## Gwneud ewyllys

Mae ewyllys yn ddogfen gyfreithiol sy'n rhoi cyfarwyddiadau ynghylch i bwy ydych chi eisiau rhoi eich arian a'ch eiddo pan fyddwch yn marw. Gall hefyd gynnwys cyfarwyddiadau ynghylch:

- pwy hoffech fod yn gyfrifol am eich plant neu unrhyw un sy'n ddibynnol arnoch chi'n ariannol (dibynyddion)
- unrhyw drefniadau angladd penodol.

Mae'n bwysig ysgrifennu ewyllys. Mae'n syniad da fel arfer i ddefnyddio cyfreithiwr pan fyddwch yn ysgrifennu eich ewyllys. Byddant yn sicrhau bod pawb yn deall beth rydych eisiau i ddigwydd. Os byddwch chi angen help i ddod o hyd i gyfreithiwr, gallwch gysylltu â Chymdeithas y Gyfraith (gweler y rhestr o sefydliadau defnyddiol yn nes ymlaen yn yr wybodaeth yma).

### **Eich dymuniadau o ran gofal**

Gallwch siarad â phobl am eich dymuniadau a beth sy'n bwysig i chi. Fel arfer bydd yn well defnyddio dogfen i helpu cynllunio a nodi eich dymuniadau o ran gofal. Gallwch nodi unrhyw dymuniadau penodol ynghylch ymhle a sut fyddai'n well gennych dderbyn gofal os byddwch yn wael.

Gallwch hefyd nodi eich dymuniadau am unrhyw driniaethau nad ydych chi eisiau eu cael yn y dyfodol. Gelwir hyn yn 'Benderfyniad o flaen llaw i wrthod triniaeth' yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ac yn 'Gyfarwyddyd o flaen llaw' yn yr Alban.

Efallai yr hoffech drefnu i rywun wneud penderfyniadau ar eich rhan os ydych chi'n wael neu os na allwch chi wneud penderfyniadau drosoch eich hun. Fe elwir hyn yn rhoi pŵer atwrnai i rywun.

Gall eich tîm gofal iechyd ddweud wrthyich am y rhain..

### **Cynllunio eich angladd**

Efallai byddwch eisiau cynllunio eich angladd. Gallwch feddwl am:

- os ydych am gael eich claddu neu amlosgi
- pa fath o wasanaeth rydych eisiau
- pa ganeuon yr hoffech
- os oes yna ddillad penodol rydych eisiau gwisgo.

Efallai byddwch eisiau siarad gyda'ch teulu neu ffrindiau ynghylch y cynlluniau hyn. Efallai y bydd ganddynt hwythau syniadau a fydd yn eu helpu i ffarwelio. Os oes yna bethau yr hoffech iddynt ddigwydd yn eich angladd, nodwch nhw i lawr, fel bo pobl yn gwybod.

### **Dewis ble i farw**

Yn aml bydd y dewis o ble fyddwch chi'n marw yn ddibynnol ar:

- beth yw eich dymuniad
- pa help sydd gennych gan eich teulu a'ch ffrindiau
- y gwasanaethau sydd ar gael ble rydych yn byw
- eich cyflwr meddygol.

Gellir gofalu amdanoch mewn gwahanol lefydd.

Yn ddibynnol ar eich sefyllfa, efallai y byddwch yn derbyn gofal:

- **yn eich cartref** – gydag aelod agos o'r teulu neu ffrindiau i ofalu amdanoch. Mae yna wahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol all eich cefnogi chi a'ch gofalwyr yn y cartref a'ch helpu i reoli unrhyw symptomau.
- **mewn hosbis** – lle sy'n arbenigo mewn gofalu am bob gyda salwch angheuol ac a allai fod yn agos at ddiwedd eu hoes.
- **mewn cartref preswyl neu gartref gofal gyda nyrsio** – sydd fel arfer yn cynnig gofal arhosiad byr neu arhosiad hir. Gall eich meddyg teulu neu dîm gofal iechyd esbonio'r gwahanol fathau o gartrefi gofal.
- **mewn ysbyty** – sydd â thimau gofal lliniarol all helpu rheoli unrhyw symptomau a darparu cefnogaeth emosiynol.

## Yn y cartref

Efallai y byddwch chi angen cymorth ychwanegol os ydych chi'n derbyn gofal yn y cartref. Mae yna weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol a all eich helpu:

### Eich meddyg teulu

Tra byddwch chi adref, mae eich meddyg teulu yn gyfrifol am eich gofal. Gallant helpu os ydych:

- yn poeni am unrhyw newidiadau yn eich symptomau
- eisiau siarad am y dyfodol a'r hyn a allai ddigwydd
- angen cyngor am gael gofal nyrsio neu gymorth arall yn y cartref.

### Nyrsys ardal

Bydd nyrs ardal yn ymweld â chi yn eich cartref. Maent yn gweithio'n agos gyda meddygon teulu ac yn aml yn gweithio gyda nyrsys gofal lliniarol i helpu'ch cefnogi chi a'ch gofalwyr er mwyn i chi allu aros adref. Gallant:

- roi meddyginiaeth i chi a newid rhwymynnau
- helpu eich gwneud yn fwy cyfforddus a threfnu offer os oes angen
- roi cyngor i'ch perthnasau neu ofalwyr ynghylch gofalu amdanoch
- gysylltu â phobl eraill a all helpu, fel gweithwyr cymdeithasol neu nyrsys arbenigol
- eich helpu i ymdopi gyda'ch teimladau.

### Timau gofal lliniarol

Mae timau gofal lliniarol yn gofalu am bobl sy'n agos at ddiwedd eu bywyd. Gallant helpu gyda symptomau, yn cynnwys poen, a gallant ddarparu cefnogaeth emosiynol. Gallant hefyd ddarparu cefnogaeth ar gyfer teulu a ffrindiau'r unigolyn.

## **Nyrsys Marie Curie**

Mae Nyrsys Marie Curie yn gofalu am bobl yn y cartref sy'n agos at ddiwedd eu bywyd. Gallant ddarparu gofal a chymorth nyrsio dros nos. Mae hyn yn galluogi eich gofaluwr i gael seibiant neu i gael noson dda o gwsg.

Gall eich nyrs ardal neu feddyg teulu drefnu nyrs Marie Curie ar eich cyfer.

## **Gweithwyr cymdeithasol**

Gall gweithwyr cymdeithasol drefnu help gyda gofal personol, fel ymolchi a gwisgo, gwaith tŷ a thasgau ymarferol eraill. Gallwch chi, eich meddyg neu nyrs gysylltu â gweithiwr cymdeithasol i ofyn am yr help hwn. Fel arfer mae'n rhaid i chi dalu tuag at gost gofal personol, yn ddibynnol ar eich sefyllfa ariannol. Ond efallai y byddwch yn gallu hawlio buddion ariannol ychwanegol i'ch helpu i gael gofal.

## **Therapyddion galwedigaethol**

Gall therapyddion galwedigaethol ymweld â'ch cartref ac efallai ddarparu unrhyw offer fyddwch chi angen. Gallai hyn fod yn bethau fel:

- canllawiau i'ch helpu i symud o amgylch eich cartref
- offer i'ch helpu i gael cawod neu fath
- cadair olwyn.

**Gall eich nyrs neu feddyg drefnu unrhyw un o'r gwasanaethau a ddisgrifiwyd uchod. Gallant hefyd ddweud wrthy'ch am help arall sydd ar gael yn lleol.**

## **Mewn hosbis, ysbyty neu gartref gofal**

Os nad yw'n bosibl gofalu amdanoch yn eich cartref, gallwch gael help a chefnogaeth gan dîm gofal lliniarol, ble bynnag y byddwch yn derbyn gofal.

- **Timau gofal lliniarol cymunedol** sydd wedi eu lleoli yn y gymuned. Yn aml byddant yn gweithio gyda hosbis a gallant ymweld â chi os ydych chi mewn cartref gofal.
- **Timau gofal lliniarol hosbis** sy'n gofalu am bobl yn yr hosbis. Gallant hefyd ymweld â phobl yn eu cartrefi eu hunain.
- **Timau gofal lliniarol ysbyty** sydd fel arfer wedi eu lleoli mewn ysbytai. Maent yn gofalu am bobl sydd yn yr ysbyty.

## **Perthnasau gyda phobl agos atoch chi**

Gall eich partner, teulu a ffrindiau hefyd ddarparu cefnogaeth a sicrwydd i'ch helpu i ymdopi gyda beth sy'n digwydd. Fodd bynnag, weithiau gall salwch angheuol wneud perthynas yn anodd. Weithiau gall helpu os byddwch yn siarad gyda'ch gilydd am sut ydych chi'n teimlo. Neu efallai y bydd yn haws siarad gyda'ch meddyg teulu, nyrs gymunedol neu sefydliad sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol (gweler y rhestr o sefydliadau defnyddiol yn bellach ymlaen yn yr wybodaeth yma). Efallai y bydd eich meddyg teulu yn eich cyfeirio at gynghorydd i drafod eich teimladau.

## **Cefnogaeth ysbrydol, grefyddol neu fugeiliol**

Efallai y bydd rhai yn gweld eu bod yn fwy ymwybodol o gredoau crefyddol neu deimladau ysbrydol tuag at ddiwedd eu hoes. Hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr beth ydych chi'n ei gredu, gall fod yn ddefnyddiol siarad gydag arweinydd neu gynghorydd crefyddol. Efallai y bydd yn gallu cynnig cysur emosiynol neu ysbrydol i chi a'ch helpu i deimlo'n dawelach eich meddwl am eich sefyllfa.

Yn aml bydd hosbisau yn darparu cefnogaeth ysbrydol i bobl o bob ffydd neu heb ffydd. Efallai y byddai'n well gennych chi siarad gyda rhywun nad yw'n grefyddol. Mae gan Humanist Care ([www.humanist.org.uk](http://www.humanist.org.uk)) wirfoddolwyr sy'n gallu darparu cefnogaeth fugeiliol nad yw'n grefyddol.

## **Wythnosau olaf oes**

Yn ystod wythnosau olaf eich oes, efallai y sylwch ar rai o'r newidiadau canlynol.

### **Newidiadau emosiynol**

Mae'n naturiol i deimlo gwahanol emosiynau, yn cynnwys gorbryder, panig neu ddieter yn ystod wythnosau olaf eich bywyd.

Gall siarad â'ch teulu neu rywun yn eich tîm gofal iechyd helpu. Mae'n well gan rai pobl siarad â rhywun nad ydynt yn ei adnabod, fel cwnsler. Gall eich meddyg neu nyrs drefnu hyn ar eich cyfer.

Mae rhai pobl yn dod yn drist ac yn mynd i'w cragen. Efallai na fyddwch chi eisïau trafod yr hyn sy'n digwydd. Gall cyfathrebu llai a threulio amser yn meddwl fod yn ffordd i baratoi'n feddylol i farw.

### **Blinder**

Mae'n arferol i gael llai o egni. Efallai y byddwch angen help i wneud pethau fyddwch chi fel arfer yn gwneud eich hun. Efallai y gwelwch eich bod angen gorffwys dipyn yn ystod y dydd. Gofynnwch am help gyda phethau sy'n eich blino, fel ymolchi a gwisgo. Os yw pethau fel bwyta'n eich blino, ceisiwch fwyta llai yn fwy aml yn hytrach na bwyta prydau.

## **Problemau cysgu**

Bydd rhai pobl yn ei chael yn anodd cysgu'n dda gyda'r nos. Gall fod sawl rheswm am hyn. Efallai'ch bod yn teimlo'n bryderus neu fod gennych symptomau sy'n eich poeni. Gall rhai meddyginiaethau eich cadw yn effro. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os nad ydych yn cysgu'n dda.

Mae yna bethau allwch chi wneud i'ch helpu i gysgu:

- lleihau golau a sŵn a sicrhau nad yw'ch ystafell yn rhy boeth neu'n rhy oer
- os yw'ch matres yn anghyfforddus, gofynnwch i'ch nyrs am gyngor ynghylch un mwy cyfforddus
- yfwch ddiod boeth cyn mynd i'r gwely, ond gan osgoi caffein ac alcohol
- ceisiwch osgoi defnyddio dyfais gyda sgrin, fel ffôn clyfar, llechen neu deledu, am o leiaf awr cyn i chi fynd i'r gwely
- os byddwch yn deffro yn y nos, nodwch unrhyw beth sy'n eich poeni neu yr ydych angen ei wneud i lawr
- defnyddiwch CD neu DVD ymlacio, neu wrando ar gerddoriaeth i'ch ymlacio.

**Os nad yw'r pethau yma'n helpu, efallai y bydd gan eich meddyg neu nyrs awgrymiadau eraill, fel meddyginiaethau i'ch helpu i gysgu.**

## **Poen**

Mae nifer o bobl yn poeni am boen wrth i'w salwch waethygu. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn cael poen. Gallant eich helpu â hyn a rhoi poenladdwyr i chi os bydd eu hangen arnoch.

Mae sawl math gwahanol o boenladdwyr. Bydd eich meddyg neu nyrs yn penderfynu pa un sydd orau i chi.

**Dylech ddilyn cyfarwyddiadau eich meddyg bob amser pan fyddwch yn cymryd poenladdwyr. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn gweithio orau os byddwch yn eu cymryd ar adegau rheolaidd yn ystod y dydd.**

Caiff poenladdwyr fel arfer eu rhoi fel tabledi, moddion hylifol, neu batsys sy'n cael eu glynu ar y croen. Os na allwch chi lyncu neu os ydych yn bod yn sâl, mae yna ffyrdd eraill i chi gael poenladdwyr. Gall eich nyrs neu feddyg esbonio ymhellach.

## **Sgil-effeithiau poenladdwyr**

Gall poenladdwyr cryf achosi syrthni, salwch a diffyg traul. Bydd y teimlad cysglyd yn peidio ar ôl ychydig ddyddiau fel arfer. Os ydych chi'n teimlo'n sâl, gallwch gael cyffuriau atal cyfog i helpu. Mae'r cyfog yn gwella ar ôl ychydig ddyddiau fel arfer. Mae rhwymedd yn gyffredin. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd poenladdwyr cryf hefyd angen cymryd meddyginiaeth o'r enw moddion gweithio (laxative) i helpu gyda hyn. Gall eich meddyg neu nyrs ddweud mwy wrthyh.



## **Ffyrdd eraill i leihau poen**

Efallai bod yna bethau eraill allwch chi wneud i helpu lleihau eich poen:

- Defnyddiwch unrhyw offer arbennig a roddwyd i chi. Er enghraifft, gallech ddefnyddio clustogau i ryddhau gwasgedd ar gadeiriau i'ch helpu i eistedd yn gyfforddus.
- Defnyddiwch dechnegau ymlacio fel anadlu'n ddwfn neu fyfrio.
- Ceisiwch gadw'ch meddwl yn brysur trwy wrando ar gerddoriaeth neu wyllo ffilm.

Gall eich meddyg neu nyrs rannu syniadau eraill gyda chi i helpu lleihau'ch poen.

## **Teimlo'n sâl neu fod yn sâl**

Gallai'ch salwch, neu'ch meddyginiaethau, wneud i chi deimlo'n sâl (pwys) neu fod yn sâl (cyfogi). Os bydd hyn yn digwydd, gall eich meddyg neu nyrs roi cyffuriau atal cyfog i helpu. Mae'n bwysig cymryd y feddyginiaeth yn rheolaidd i atal y salwch rhag dychwelyd. Gallwch gael cyffuriau atal cyfog fel tabledi neu ar ffurf hylif. Os ydi hi'n anodd i chi lyncu, gallwch eu cael mewn ffordd wahanol, yn cynnwys fel pigiad. Gall eich meddyg neu nyrs ddweud mwy wrthy'ch chi am hyn.

Os byddwch yn teimlo'n sâl, mae'r pethau all helpu yn cynnwys:

- yfed te sinsir, diod sinsir neu fwyta bisgedi sinsir
- sipian diodydd byrlymog
- ceisiwch fwyta llai yn fwy aml yn hytrach na bwyta prydau
- bwyta bwydydd sych, fel craceri
- bwyta bwyd cynnes neu oer, yn hytrach na bwyd poeth
- gofyn i rywun arall i baratoi'r bwyd i chi.

## **Colli pwysau neu gollu'ch archwaeth**

Efallai y byddwch yn colli pwysau, hyd yn oed os ydych chi'n bwyta'n dda. Gall hyn achosi gofid i chi.

Ceisiwch fwyta ychydig o fwyd yn fwy aml a chael byrbryd wrth law i'w fwyta. Gall meddyginiaethau a elwir yn steroidau weithiau helpu i wella eich archwaeth bwyd. Gall eich meddyg ragnodi'r rhain i chi os byddant o gymorth.

Dydy eich corff ddim angen cymaint o egni yn ystod y cyfnod hwn. Mae hefyd yn anodd i'ch corff dreulio bwyd wrth i chi nesáu at ddiwedd eich bywyd. Felly peidiwch â gorfodi eich hun i fwyta gan y gallai hyn wneud i chi deimlo'n sâl. Efallai y bydd eich teulu a ffrindiau yn ofidus neu'n poeni gan nad ydych chi'n teimlo'n llwglyd neu ddim yn mwynhau eich bwyd. Siaradwch gyda nhw am beth hoffech chi ei fwyta neu yfed.

## **Rhwymedd**

Bydd llawer o bobl yn mynd yn rhwym. Mae hyn yn digwydd am nad ydynt yn symud o gwmpas nac yn yfed a bwyta cymaint. Gall meddyginiaethau fel poenladdwyr cryf hefyd achosi rhwymedd. Dywedwch wrth eich nyrs neu feddyg os ydych chi'n cael y broblem hon. Gallant roi meddyginiaeth gweithio'r corff i'ch helpu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o hylif. Os yn bosibl, ceisiwch fwyta diet llawn ffibr, gyda ffrwythau a llysiau reis brown, bara a phasta.

## **Teimlo allan o wynt**

Mae bod allan o wynt yn gallu eich dychryn. Dwedwch wrth eich doctor neu nyrs os ydych chi allan o wynt neu'n fwy allan o wynt nag arfer yn sydyn. Gallai gwahanol bethau helpu yn ddibynnol ar beth sy'n achosi i chi fod allan o wynt.

Gall eich nyrs ddangos i chi a'ch gofawr ble yw'r lle gorau i chi eistedd neu sefyll i'ch helpu i anadlu. Eisteddwch i wneud tasgau fel ymolchi a gwisgo. Os ydych yn teimlo allan o wynt, defnyddiwch wyntyll oer i chwythu awel ar eich wyneb neu eisteddwch wrth ffenestr agored. Os ydych chi angen siarad gyda rhywun mewn ystafell arall heb i chi godi, gallech ddefnyddio ffôn symudol. Gall eich meddyg teulu neu nyrs drefnu i chi gael ocsigen yn y cartref os ydych chi ei angen.

Gall eich meddyg roi meddyginiaeth i chi i'ch helpu i anadlu. Gall eich nyrs neu ffisiotherapydd ddysgu dulliau ymlacio i chi, fel eich bod yn teimlo'n llai pryderus. Os yw gorbryder wedi achosi i chi fod yn fyr eich gwynt neu wedi ei waethygu, yna gall teimlo'n llai pryderus helpu gyda'ch anadlu.

## **Problemau â'r geg**

Efallai bod gennych chi geg sych neu'n cael wserau neu haint. Gall rhai meddyginiaethau wneud y problemau hyn yn waeth. Dywedwch wrth eich nyrs neu feddyg os ydych chi'n cael problemau â'ch ceg fel y gallant eu trin.

Mae gofalu am eich ceg yn bwysig a gall helpu atal problemau gyda'ch ceg. Mae'n helpu i gadw'ch ceg yn lân. Dylech frwsio eich dannedd ddwywaith y dydd yn defnyddio past dannedd fflworid. Defnyddiwch frwsh dannedd plant meddal os yw'ch ceg yn boenus. Os yw'ch meddyg wedi rhoi cegolch i chi, dilynwch y cyfarwyddiadau o ran sut i'w ddefnyddio.

Gall helpu i osgoi caffein, alcohol neu ysmegu, gan y gall y rhain wneud eich ceg yn waeth. Os yw'ch ceg yn sych, gallech sipian dŵr tonig neu lemonêd, sugno talpiau rhew neu gnoi gwm di-siwgr.

## **Rheoli symptomau anodd**

Yn aml gellir trin eich symptomau gartref. Ond weithiau bydd angen trin eich symptomau mewn hosbis neu ysbyty. Bydd eich nyrs neu feddyg yn siarad â chi am hyn. Cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'n well, gallwch fynd adref unwaith eto.

## Dyddiau olaf oes

Mae pobl yn cael profiadau gwahanol yn nyddiau olaf eu hoes. Gall fod yn anodd gwybod yn union beth fydd yn digwydd a phryd neu pha mor gyflym fydd pethau'n newid. Fel arfer byddwch yn mynd yn wan iawn yn raddol ac ni fydd gennych lawer o egni. Efallai y byddwch:

- yn ei chael yn anodd symud o gwmpas
- angen help mynd o'ch gwely i gadair
- gorfod treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod neu'r diwrnod cyfan yn y gwely
- yn colli diddordeb am yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas
- yn cysgu llawer ac yn teimlo'n gysglyd pan fyddwch ar ddiun
- yn teimlo'n ddryslud ac yn ansicr a ydych yn breuddwydio ai peidio.

## Gofal corfforol

Byddwch angen mwy o ofal oddi wrth y rhai sy'n gofalu amdanoch. Os yw eich teulu angen help i ofalu amdanoch, gall eich nyrs drefnu hyn.

Os oes gennych chi geg sych, gall nyrs ardal ddangos i'ch gofalwyr sut i leithio eich ceg yn rheolaidd. Gallant hefyd roi balm ar eich gwefusau i'w hatal rhag cracio.

Bydd angen i'ch gofalwyr leithio eich croen a'ch helpu i symud yn rheolaidd. Mae hyn yn helpu atal eich croen rhag bod yn boenus. Gall y nyrsys ddangos i'ch gofalwyr sut mae eich gwneud yn gyfforddus pan na fyddwch yn gallu symud eich hun.

Mae'n bosibl y bydd llawer o amser pan na fydd angen gwneud dim i chi. Ar yr adegau hyn gallwch orwedd yn dawel a gall eich perthnasau a'ch ffrindiau eistedd gyda chi. Gadewch iddynt wybod os hoffech chi siarad gyda rhywun neu gael amser ar ben eich hun. Ond dylech hefyd roi gwybod iddynt os hoffech chi i rywun fod gyda chi ar bob adeg. Bydd hyn yn helpu eich gofalwyr i gynllunio eich gofal.

## Symptomau

Os yw'ch symptomau'n newid, efallai y bydd eich meddyg neu nyrs yn newid eich meddyginiaethau. Weithiau gall eich nyrs neu feddyg stopio rhai o'ch meddyginiaethau. Neu os byddwch chi'n datblygu symptomau newydd, gallwch ddechrau meddyginiaeth newydd.

Os ydych yn cael problemau llyncu tabledi, gellir hefyd rhoi meddyginiaethau:

- trwy bigiad
- trwy batsys wedi eu gludo ar y croen
- trwy chwistrell sy'n sownd i bwmp bach.

Weithiau gall fod yn anodd cael meddyginiaeth yn sydyn yn ystod y nos neu ar benwythnosau. Efallai bydd eich meddyg neu nyrs yn gadael rhai gyda chi rhag ofn y byddwch eu hangen. Gelwir y rhain yn feddyginiaethau 'rhag ofn'. Pan fydd gennych y meddyginiaethau 'rhag ofn' yn y cartref, gall nyrs neu feddyg eu rhoi i chi ar unwaith os byddwch eu hangen.

Bydd rhai pobl yn datblygu'r symptomau isod. Nid ydych yn debygol o fod yn ymwybodol o'r symptomau hyn, gan y byddwch yn gysglyd.

### **Newidiadau yn eich anadlu**

Gall hylif gasglu weithiau yn eich gwddf neu frest. Gall hyn wneud i chi anadlu'n swnllyd, ond fel arfer ni fydd yn achosi unrhyw gyfyngder i chi. Gall eich nyrsys helpu atal yr hylif rhag cronni neu roi meddyginiaethau i'ch helpu.

### **Anesmwythder**

Gall rhai pobl fod yn anesmwyth neu aflonydd. Gall fod gwahanol resymau dros hyn. Gallwch gael meddyginiaethau, trwy bigiad neu bwmp chwistrell, i'ch helpu i ymlacio a chysgu. Gall cael aelod agos o'r teulu gyda chi helpu neu arweinydd crefyddol a all eistedd, siarad neu weddio â chi.

### **Newidiadau i'ch pledren a choluddyn**

Efallai na fyddwch chi'n gallu rheoli eich pledren neu goluddyn. Mae hyn yn naturiol. Gall eich nyrs gael gorchudd gwely arbennig a phadiau ar eich cyfer. Efallai y byddant yn rhoi tiwb yn eich pledren i ddraenio'r wrin i ffwrdd.

Weithiau ni all wrin ddraenio allan o'r bledren ac efallai na fyddwch yn gallu pasio dŵr. Mae hyn yn achosi poen yn y bol difrifol (poen abdomenol), a bydd eich bol (abdomen) yn teimlo'n galed iawn ac wedi chwyddo. Os bydd hyn yn digwydd, mae angen i'ch gofalwr gysylltu â'ch meddyg neu nyrs ar unwaith a gofyn iddynt ddod ar frys. Gallant roi cathetr yn y bledren i ddraenio'r wrin a rhyddhau'r boen.

**Os yw'ch gofalwyr yn gofidio am unrhyw rai o'ch symptomau, dylent gysylltu â'ch meddyg teulu neu nyrs**

### **Agosáu at farwolaeth**

Gall meddwl am farwolaeth fod yn frawychus. Mae'n arferol i boeni am beth fydd yn digwydd. Gall fod yn gysur cael rhywun gyda chi wrth i chi farw. Nid oes gan bawb deulu neu ffrindiau sy'n gallu gwneud hyn. Ond efallai yr hoffech chi gael cynghorydd crefyddol neu ysbrydol gyda chi. Dywedwch wrth eich gofalwyr neu berthnasau beth yw eich dymuniad fel y gallant wneud yn siŵr ei fod yn digwydd.

## **Beth sydd fel arfer yn digwydd**

I lawer o bobl mae marw'n dawel iawn. Byddwch fel arfer yn syrthio i drwmgwsg ble bydd yn fwyfwy anodd i ddeffro.

Fel arfer byddwch yn raddol ddod yn gwbl anymwybodol. Ni ellir eich deffro o gwbl, ond efallai y byddwch yn dal i allu clywed a bod yn ymwybodol o bobl o'ch cwmpas. Efallai y bydd yna adegau pan fyddwch chi'n effro ac yn gallu siarad, ac yna byddwch yn anymwybodol eto.

## **Os ydych chi adref gall eich gofalwyr gysylltu â'ch nyrs ardal, nyrs arbenigol neu feddyg teulu 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos.**

Wrth i chi nesáu at farwolaeth, mae'ch dwylo, traed a chroen yn teimlo'n oer iawn. Efallai y bydd eich croen yn sensitif iawn i'w gyffwrdd. Efallai y bydd eich patrwm anadlu'n newid. Efallai y bydd yn afreolaidd, gyda'r bylchau rhwng pob anadl yn mynd yn hirach. Ni fyddwch yn ymwybodol o'r newidiadau hyn. I'r rhan fwyaf o bobl, mae munudau olaf bywyd yn dawel iawn. Yn olaf, bydd eich corff yn ymlacio'n llwyr a'ch anadl yn stopio.

## **Ar ôl marwolaeth**

**Mae'r adran hon wedi'i hysgrifennu ar gyfer eich perthnasau neu'ch gofalwyr, ond efallai yr hoffech chi ei darllen hefyd.**

Os bydd aelod o'r teulu neu ffrind yn marw mewn ysbyty neu hosbis, bydd y staff nyrsio gerllaw. Byddant yn eich tywys trwy beth sydd angen ei wneud yn ystod yr oriau nesaf.

Os ydych yn dymuno, gallwch dreulio amser â'r sawl sydd wedi marw. Mae llawer o bobl yn hoffi eistedd a siarad neu afael llaw. Efallai yr hoffech gael perthynas neu ffrind yno i'ch cynnal. Gwnewch yr hyn sy'n teimlo'n iawn.

Cymerwch amser i wneud unrhyw draddodiadau sy'n bwysig i chi. Gallai hefyd helpu cael arweinydd ysbrydol neu grefyddol gyda chi ar yr amser hwn.

## Yr hyn y bydd y meddyg teulu'n ei wneud

Os yw'r unigolyn wedi marw yn y cartref a bod hyn wedi ei ddisgwyl, bydd angen i chi ddweud wrth ei feddyg teulu neu nyrs gymunedol o fewn ychydig oriau. Byddant yn dod i'r tŷ cyn gynted â phosibl, i gadarnhau'r farwolaeth. Os bu farw eich aelod o'r teulu neu ffrind yn ystod y nos neu du allan i oriau gwaith arferol eich meddyg teulu does dim angen i chi gysylltu â'r meddyg tan y bore wedyn, oni bai eich bod eisiau gwneud hynny.

Os bydd y meddyg teulu yn dod, byddant yn rhoi tystysgrif marwolaeth i chi. Mae hyn yn cadarnhau'r farwolaeth. Byddant hefyd yn rhoi ffurflen o'r enw 'Hysbysiad i hysbyswr' i chi. Bydd hon yn dweud wrthyf sut i gofrestru'r farwolaeth (gweler isod).

Os daw nyrs neu feddyg tu allan i oriau, byddant yn cadarnhau'r farwolaeth. Ond efallai bydd angen i chi gael y dystysgrif marwolaeth oddi wrth eich meddyg teulu y diwrnod canlynol.

## Yr hyn y bydd y trefnydd angladdau'n ei wneud

Unwaith bydd y farwolaeth wedi ei chadarnhau, gallwch gysylltu â'r trefnwr angladdau (ymgymerwr). Maent ar gael 24 awr y dydd. Gallant ddweud wrthyf beth i'w wneud nesaf. Mae manylion trefnwyr angladdau i'w cael yn eich llyfr ffôn lleol neu ar y rhyngwyd. Gallwch hefyd gael gwybodaeth gan Gymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (<https://nafd.org.uk>).

Bydd y trefnydd angladdau'n dod cyn gynted ag ydych yn dymuno. Byddant yn gofalu am gorff eich perthynas neu ffrind. Gallwch ddweud wrth y trefnydd angladdau sut yr hoffech iddyn nhw wneud hyn ac os oes unrhyw draddodiadau i'w dilyn.

Rhowch wybod i'r trefnydd angladdau os hoffech chi neu eich teulu a ffrindiau dreulio peth amser ar ben eich hun gyda chorff y person. Mae rhai pobl eisiau gofalu am gorff eu haelod o'r teulu neu ffrind adref nes bydd yr angladd. Gall y trefnydd angladdau eich helpu gyda hyn.

Neu efallai y byddai'n well gennych i'r corff gael ei gludo i gapel gorffwys y trefnydd angladdau. Bydd y trefnydd angladdau yn gofyn i chi os hoffech i'r sawl sydd wedi marw gael ei wisgo mewn dillad penodol, fel hoff wisg. Gallwch ymweld â'r capel gorffwys i fod gyda'r corff os dymunwch.

## Cofrestru'r farwolaeth

Cyn y gellir cynnal yr angladd, bydd angen i chi gofrestru'r farwolaeth yn eich swyddfa gofrestru leol. Rhaid gwneud hyn o fewn pum niwrnod (neu wyth diwrnod yn yr Alban). Gallwch weld rhagor o fanylion am eich swyddfa cofrestrydd lleol yn y llyfr ffôn neu trwy fynd i'r wefan **[www.gov.uk/register-a-death](http://www.gov.uk/register-a-death)**. Mae'n bosibl y byddant hefyd wedi eu hysgrifennu ar yr amlen sy'n cynnwys y dystysgrif marwolaeth. Ffoniwch y swyddfa gofrestru cyn mynd i gofrestru'r farwolaeth. Efallai bydd angen i chi wneud apwyntiad. Gallwch hefyd ymweld â **[gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death)** am fwy o wybodaeth.

## **Cynllunio'r angladd**

Efallai y bydd eich perthynas neu ffrind wedi dweud wrthy ch beth maent eisiau ar gyfer eu hangladd neu wedi eu hysgrifennu i lawr. Mewn rhai diwylliannau a chrefyddau mae'n bwysig cael yr angladd yn fuan ar ôl y farwolaeth. Dywedwch wrth y trefnydd angladdau os oes angen i hyn ddigwydd.

Bydd y trefnydd angladdau yn eich helpu i drefnu'r angladd. Gallwch gael help hefyd gan arweinydd crefyddol neu ysbrydol. Os na wnaeth eich ffrind neu berthynas adael unrhyw wybodaeth am eu dymuniadau, bydd y trefnydd angladdau yn eich tywys trwy gynllunio'r angladd.

## **Sut gallai galar wneud i chi deimlo**

Mae galar yn arferol ar ôl marwolaeth rhywun oedd yn agos atoch. Efallai y byddwch yn teimlo gwahanol emosiynau, yn cynnwys dideimladrwydd, anghrediniaeth, dicter neu euogrydd. Efallai y teimlwch hiraeth am y person, neu deimlo'n isel. Er bod y teimladau hyn yn gallu bod yn gryf iawn ar y dechrau, byddant yn cilio'n raddol.

Gall siarad â theulu neu ffrindiau am sut ydych chi'n teimlo helpu. Ond efallai y byddai'n well gennych chi siarad gyda rhywun nad ydych chi'n ei adnabod. Mae yna nifer o sefydliadau sydd â phobl y gallwch siarad gyda nhw, fel Cruse Bereavement Care (gweler y rhestr o sefydliadau defnyddiol yn nes ymlaen yn yr wybodaeth yma). Gall eich meddyg teulu ddarparu cefnogaeth ac efallai y gall eich rhoi mewn cysylltiad gyda chwnsler profedigaeth lleol. Mae llawer o bobl yn canfod siarad gyda chwnsler yn help.

Mae nifer o hosbisau hefyd yn darparu cefnogaeth mewn profedigaeth ar gyfer teuluoedd pobl sydd wedi defnyddio eu gwasanaethau. Bydd rhai yn cynnig cefnogaeth hyd yn oed os na ddefnyddiodd eich aelod o'r teulu neu ffrind yr hosbis.

Os oes gennych chi blant ifanc neu rai yn eu harddegau, bydd ganddynt hefyd nifer o emosiynau gwahanol. Gallai'r rhain effeithio ar eu hymddygiad. Mae yna nifer o sefydliad a all eich helpu i gefnogi eich plant, yn cynnwys Winston's Wish ([www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)). Mae rhai hosbisau yn gweithio gydag ysgolion a hefyd yn cynnig amrediad eang o gefnogaeth.

## Manylion cyswllt mudiadau defnyddiol

### Gofal ar ddiwedd oes:

#### Marie Curie

**Ffôn** 0800 090 2309 (dydd Llun i ddydd Gwener, 8am tan 6pm, dydd Sadwrn, 11am tan 5pm)

**Anfonwch e-bost at** [supporter.relations@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.relations@mariecurie.org.uk)

**www.mariecurie.org.uk**

Mae nyrsys Marie Curie yn darparu gofal am ddim i bobl sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes. Gallant ofalu amdanoch yn eich cartref neu mewn hosbis. Gallant ddarparu gofal yn y nos hefyd.

### Cwmsela a chefnogaeth emosiynol:

#### Cymdeithas Cyngori a Seicotherapi Prydain

**Rhif ffôn** 01455 883 300

**E-bost** [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

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

Gallwch chwilio am gwmsler ar y wefan a darllen am therapi a sut all helpu.

### Cymorth i ofalwyr:

#### Carers UK

**Ffôn (Lloegr, Yr Alban, Cymru)** 0808 808 7777

**Ffôn (Gogledd Iwerddon)** 028 9043 9843

(Dydd Llun a dydd Mawrth 10am–4pm)

**E-bost** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

**www.carersuk.org**

Yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr ar draws y DU. Gallant eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr yn eich ardal.

### Cefnogaeth pan fo rhywun yn marw:

#### Cruse Bereavement Care

**Ffôn** 0808 808 1677 (dydd Llun a dydd Gwener, 9.30am tan 5pm, dydd Mawrth a dydd Iau, 9.30am tan 8pm)

**E-bost:** [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

**www.cruse.org.uk**

Mae canghennau ar draws y Deyrnas Unedig lle gallwch gael cefnogaeth os yw rhywun rydych yn garu wedi marw. Gallwch ddod o hyd i'ch cangen leol yn

**www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**



**Dod o hyd i gyfreithiwr;**

**Cymdeithas y Cyfreithwyr yng Nghymru a Lloegr**

**Ffôn 020 7242 1222**

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

Yn cynrychioli cyfreithwyr yng Nghymru a Lloegr a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

**The Law Society of Scotland**

**Ffôn 0131 226 7411**

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

Yn cynrychioli cyfreithwyr yn yr Alban a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

**The Law Society of Northern Ireland**

**Ffôn 028 9023 1614**

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

Yn cynrychioli cyfreithwyr yng Ngogledd Iwerddon a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

## Sut y gall Macmillan eich helpu chi

Mae Macmillan yma i'ch helpu chi a'ch teulu. Gallwch gael cefnogaeth gan:

- **Linell Gymorth Macmillan (0808 808 00 00)**. Mae gennym gyfieithwyr, felly gallwch siarad gyda ni yn eich iaith. Dywedwch wrthym, yn Saesneg, yr iaith rydych am ei defnyddio. Gallwn ateb cwestiynau meddygol, rhoi gwybodaeth am gymorth ariannol i chi neu siarad gyda chi am eich teimladau. Gallwch ffonio 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm.
- **Gwefan Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**. Mae gan ein safle lawer o wybodaeth yn Saesneg am ganser a byw gyda chanser. Mae mwy o wybodaeth mewn ieithoedd eraill yn **[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)**
- **Gwasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth**. Mewn gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth, gallwch siarad ag arbenigwr canser a chael gwybodaeth ysgrifenedig. Chwiliwch am eich canolfan agosaf yn **[macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres)** neu ffoniwch ni. Efallai y bydd gan eich ysbyty ganolfan.
- **Grwpiau cefnogaeth lleol** – Mewn grŵp cefnogaeth, gallwch siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser. Dewch o hyd i grŵp gerllaw yn **[macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)** neu ffoniwch ni.
- **Cymuned Ar-lein Macmillan** – Gallwch hefyd siarad â phobl eraill wedi'u heffeithio gan ganser ar-lein yn **[macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)**

## Rhestr eiriau

Gair	Yn Saesneg	Sut i'w ddweud yn Saesneg	Ystyr
Capel gorffwys	Chapel of rest	Tshiapyl of rest	Y man ble cedwir corff rhywun cyn eu hangladd.
Cathetr	Catheter	Cathetyr	Tiwb plastig tenau sy'n dod allan o'r twll ble byddwch chi'n pasio dŵr (pi-pi) ohono. Fe'i rhoddir yno er mwyn i chi allu pasio dŵr heb orfod mynd i'r toiled.
Coluddyn	Bowel	Baw-yl	Tiwb hir tu fewn i'ch corff sy'n eich helpu i dreulio bwyd.
Cyfreithiwr	Solicitor	Solistry	Gweithiwr proffesiynol cyfreithiol i helpu pobl i ysgrifennu eu hewyllys.
Cynghorwyr	Counsellor	Cawnslyr	Gweithiwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi i helpu pobl ymdopi gyda'u hemosiynau neu broblemau personol.
Fflworid	Fluoride	Fflworid	Mwyn naturiol a ddefnyddir yn y mwyafrif o bastau dannedd.
Galar	Grief	Griff	Galar yw sut ydych chi'n teimlo pan fydd rhywun yn marw. Mae'n wahanol i bawb.
Pledren	Bladder	Bladyr	Yr organ yn eich corff sy'n storio wrin nes i chi fynd i'r toiled.
Rhwymedd	Constipation	Constipeishiyn	Pan mae'n anodd neu'n boenus i gael pŵ. Efallai na fyddwch yn mynd mor aml, neu efallai bod eich pŵ yn galed a lympiog.
Swyddfa gofrestru	Register office	Registryr offis	Adeilad llywodraeth leol ble cofnodir genedigaethau, priodasau a marwolaethau.

Trefnydd angladdau	Funeral director	Ffiwneral dai- rector	Unigolyn sy'n trefnu angladdau. Maent hefyd yn gofalu am gorff y person cyn yr angladd ac yn darparu cefnogaeth i'r teulu.
-----------------------	------------------	--------------------------	--

## Rhagor o wybodaeth yn Gymraeg

Mae gennym wybodaeth yn Gymraeg am y pynciau hyn:

<p><b>Mathau o ganser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Canser y fron</li><li>• Canser y coluddyn mawr</li><li>• Canser yr ysgyfaint</li><li>• Canser y brostad</li></ul> <p><b>Triniaethau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemotherapi</li><li>• Radiotherapi</li><li>• Llawfeddygaeth</li></ul>	<p><b>Ymdopi â chanser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Os cewch ddiagnosis o ganser – canllaw cyflym</li><li>• Problemau bwyta a chanser</li><li>• Diwedd oes</li><li>• Cymorth ariannol - budd-daliadau</li><li>• Cymorth ariannol – help gyda chostau</li><li>• Bwyta'n iach</li><li>• Blinder a chanser</li><li>• Sgîl-ffeithiau triniaeth canser</li><li>• Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu'ch hun</li></ul>
---	---

I weld yr wybodaeth hon, ewch i [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### Siaradwch â ni yn Gymraeg

Gallwch ffonio Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00** a siarad â ni yn Gymraeg trwy gyfieithydd. Gallwch siarad â ni am eich pryderon a'ch cwestiynau meddygol. Dim ond dweud Cymraeg yn Saesneg y mae angen i chi ei wneud pan fyddwch yn ffonio (dywedwch "Welsh").

Rydym ar agor 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm.

## Cyfeiriadau a diolchiadau

Mae'r wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi cael ei chyfieithu i'r Gymraeg gan gwmni cyfieithu.

Mae'r wybodaeth a gynhwysir yn seiliedig ar y llyfryn Macmillan **Canllaw ar gyfer diwedd oes**. Gallwn anfon copi atoch chi, ond mae'r llyfryn llawn ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae'r wybodaeth hon wedi ei chymeradwyo gan yr Uwch Olygyddion Meddygol Dr Sara Booth Darlithydd Cyswllt, Prifysgol Caergrawnt ac Emeritws Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Liniarol; a Dr Viv Lucas, Ymgynghorydd mewn Gofal Lliniarol.

Diolch hefyd i'r bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser a adolygodd yr wybodaeth hon.

Mae'r holl wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth am y ffynonellau a ddefnyddiwn, cysylltwch â ni yn [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

Gobeithiwn y bydd yr wybodaeth hon o help i chi. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, gallwn roi gwybodaeth a chefnogaeth i chi yn eich iaith dros y ffôn. Mae ein gwasanaethau'n rhad ac am ddim. Ffoniwch ni ar 0808 808 00 00 (7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 8pm) a gofynnwch yn Saesneg am gael siarad yn eich dewis iaith.

MAC14363 \_Welsh



Cynnwys wedi ei adolygu:

Tachwedd 2019

Adolygiad arfaethedig nesaf:

Tachwedd 2022

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir gennym yn gywir, ond ni ddylid dibynnu arni i adlewyrchu cyflwr presennol ymchwil feddygol, sy'n newid o hyd. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd, siaradwch â'ch meddyg. Ni all Macmillan fod yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod sy'n deillio o unrhyw gamgymeriad yn yr wybodaeth hon na gwybodaeth trydydd parti fel gwybodaeth ar wefanau rydym yn rhoi dolenni atyn nhw.

© Cymorth Canser Macmillan 2020. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Swyddfa gofrestredig 89 Albert Embankment, Llundain, SE1 7UQ.

MAC14363 \_Welsh

## 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

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	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