

## Yaşamın sonu

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

Altı çizili kelimeler, belgenin sonundaki kelime listesinde açıklanmaktadır. Kelime listesinde, kelimelerin İngilizce dilinde söylenişleri de yer almaktadır.

Bu bilgi broşüründe, yaşam sonu bakımı alabileceğiniz evinizde ve diğer yerlerde bakımınıza kimin yardımcı olacağını anlatılmaktadır. Yaşamın son birkaç haftasında yanınızda kimlerin olabileceğini açıklar. Aynı zamanda akrabalarınız ve yakın arkadaşlarınızın sizden sonra neler yapacaklarına dair bilgiler içerir. Bu bölümü de okumak isteyebilirsiniz.

Bu bilgilerin bir kısmını okumak sizi üzebilir. Yakın bir akrabanızdan veya sağlık hizmetleri uzmanından bu bilgileri sizinle birlikte okumasını isteyebilirsiniz; böylece bilgileri beraber tartışabilirsiniz.

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

Ayrıca haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz telefon hattından Macmillan Cancer Support'u arayabilirsiniz.

Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Bizi aradığınızda, lütfen hangi dilde konuşmak istediğinizi İngilizce olarak belirtin.

**macmillan.org.uk/translations** adresinde kanserle ilgili diğer dillerde bilgiler bulunmaktadır.

### **Bu broşürdeki bilgiler şunlar hakkındadır:**

- Nasıl hissedebilirsiniz?
- İleriye yönelik planlama
- Yaşamın nerede sonlanacağını seçmek
- Size yakın kişilerle ilişkiler
- Manevi, dini veya pastoral destek
- Hayatın son birkaç haftası
- Hayatın son birkaç günü
- Ölüme doğru
- Ölümden sonra
- Yararlı kuruluşların iletişim bilgileri
- Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?
- Kelime listesi
- Kendi dilinizde daha fazla bilgi
- Referanslar ve teşekkür

## Nasıl hissedebilirsiniz?

Hayatınızın sonuna yaklaşmış olduğunuzu öğrenmek çok zor olabilir. Hastalığın seyri kötüye gitse bile buna inanamayabilirsiniz. Bunun adil olmadığını hissedebilirsiniz. Ağlamaklı ve üzgün olabilirsiniz. Bu değişik hislerle nasıl baş edeceğinizi bilemeyebilirsiniz. Bir sonraki adımda neler olacağı hakkında endişe duyabilirsiniz.

Bazı kişiler nasıl hissettikleri hakkında konuşmanın kendilerine yardımcı olduğunu düşünür. Ailenizle, arkadaşlarınızla, doktorunuzla veya hemşirenizle konuşabilirsiniz. **0808 808 00 00** numaralı telefonda Macmillan kanser destek uzmanlarıyla konuşabilirsiniz. Tercümanlarımız bulunmaktadır.

## İleriye yönelik planlama

Önceden plan yapmak ve kendinizi iyi hissettiğiniz günlerden en iyi şekilde yararlanmak faydalı olabilir. Aileniz ve arkadaşlarınızla birlikte hoş şeyler yapmak veya onlarla birlikte vakit geçirmek için plan yapmak isteyebilirsiniz.

Hayata veda etmeden önce üzerine düşünmek isteyebileceğiniz önemli konular olabilir. Bunlar arasında aşağıdaki konular bulunabilir:

- Vasiyetname hazırlamak
- Cenazenizin planlanması
- Bakımınızın nerede yapılacağına planlanması

Bu konular hakkında aileniz, doktorunuzla veya uzman hemşirenizle konuşmak yararlı olabilir.

## Vasiyetnamenin yazılması

Vasiyetname, paranızı ve diğer mal varlığınızı vefat ettikten sonra kime bırakmak istediğiniz konusunda talimatlar içeren yasal bir belgedir. Aynı zamanda şu talimatları da içerebilir:

- Çocuklarınıza veya size finansal açıdan bağlı olan kişilere kimin bakmasını istediğiniz
- Cenazeniz için istediğiniz özel düzenlemeler

Vasiyetname yazmak önemlidir. Vasiyetnamenizi yazarken bir avukattan yardım almak en iyisidir. Avukatlar olmasını istediğiniz şeyleri herkesin anlamasını sağlar. Bir avukat bulmakta zorlanıyorsanız Law Society ile iletişime geçebilirsiniz. Lütfen bu bilgilerin son kısmında yer alan yararlı kurumlar listesine bakın.

## Bakımınıza yönelik istekleriniz

Çevrenizdeki kişilerle istekleriniz hakkında ve sizin için önemli konularda konuşabilirsiniz. Bakımınız için isteklerinizi planlamanıza ve yazmanıza yardımcı olacak bir belge kullanmak genellikle daha iyidir. Kendinizi iyi hissetmediğinizde nerede ve nasıl bakılmayı tercih edeceğinizle ilgili özel isteklerinizi yazabilirsiniz.

Ayrıca gelecekte almak istemediğiniz bir tedavi varsa bunu da belirtebilirsiniz. Buna İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'da "İleriye yönelik tedavi reddi", İskoçya'da ise "İleriye yönelik talimat" adı verilir.

İyi değilseniz veya kendi adınıza karar verecek durumda değilseniz sizin adınıza karar vermeye yardımcı olması için birini belirleyebilirsiniz. Buna birisine vekaletname vermek denir.

Sağlık ekibiniz bu konuda size daha fazla bilgi verebilir.

### **Cenazenizin planlanması**

Cenazenizi planlamak isteyebilirsiniz. Şu hususları değerlendirebilirsiniz:

- Gömülmek mi yoksa yakılmak mı istiyorsunuz?
- Nasıl bir cenaze töreni istiyorsunuz?
- Hangi şarkıların çalınmasını istersiniz?
- Giymek istediğiniz belirli bir kıyafet var mı?

Bu planlar hakkında ailenizle veya arkadaşlarınızla konuşmak isteyebilirsiniz. Belki onların da vedalaşmak için bazı fikirleri olabilir. Cenazenizde yapılmasını istediğiniz şeyler varsa bunları bir yere yazın. Böylece insanlar isteklerinizden haberdar olur.

### **Yaşamın nerede sonlanacağını seçmek**

Yaşamınızı sonlandırmak istediğiniz yer seçimi genellikle aşağıdakilere bağlıdır:

- İstekleriniz
- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan alacağınız yardım
- Yaşadığınız yerde verilen hizmetler
- Tıbbi durumunuz

Bakımınız farklı yerlerde yapılabilir.

Durumunuza bağlı olarak bakımınız:

- **Evde:** Yakın aile bireyleriniz veya arkadaşlarınız tarafından evde yapılabilir. Size ve size bakanlara evde destek verebilecek ve belirtilerinizi yönetmeye yardımcı olabilecek farklı sağlık hizmetleri uzmanları bulunmaktadır.
- **Son dönem bakımevi:** Burası ölümcül hastalığı olan ve yaşamlarının sonuna yaklaşan kişilerin bakımında uzmanlaşmış bir yerdir.
- **Hemşire hizmetlerinin verildiği bir ev veya bakımevi:** Genellikle kısa veya uzun dönem hizmet sunan yerlerdir. Aile hekiminiz veya sağlık ekibiniz size farklı bakım evleri türlerini açıklayabilir.
- **Hastanede:** Palyatif bakım ekipleri her türlü belirtiyi yönetmeye ve duygusal destek sağlamaya yardımcı olur.

### **Evde ölmeyi tercih etmek**

Bakımınız evde yapılacaksa ek yardıma ihtiyacınız olabilir. Size yardımcı olabilecek sağlık ve sosyal bakım uzmanları bulunmaktadır.

### **Aile hekiminiz**

Evinizdeki bakımınızdan aile hekiminiz sorumludur. Size şu hususlarda yardımcı olabilir:

- belirtilerinizde meydana gelen değişiklikler konusunda endişelendiğinizde
- gelecek ve neler olacağı hakkında konuşmak istediğinizde
- evde hemşirelik veya başka bir yardım almak üzere öneri sunmada.

### **Bölge hemşireleri**

Bölge hemşireleri sizi evinizde ziyaret edecektir. Bölge hemşireleri, aile hekimleri ve sıklıkla palyatif bakım hemşireleriyle birlikte çalışarak evinizde kalabilmeniz için size ve bakıcılarınıza destek olurlar. Bölge hemşireleri şunları yapabilir:

- İlaçlarınızı verebilir, pansuman yapabilirler.
- Daha rahat etmeniz için yardımcı olurlar ve gerekirse cihaz temini sağlarlar.
- Akrabalarınıza ve bakıcılara bakımınız için önerilerde bulunabilirler.
- Sosyal hizmet uzmanları veya uzman hemşireler gibi size yardımcı olabilecek diğer kişilerle iletişim kurarlar.
- Duygularınızla baş etmenize yardımcı olurlar.

### **Palyatif bakım ekipleri**

Palyatif bakım ekipleri hayatlarının sonuna gelmiş olan kişilere bakım sağlarlar. Ağrılar da dâhil olmak üzere belirtilerin hafifletilmesine yardımcı olurlar ve duygusal destek sağlarlar. Aynı zamanda kişinin ailesi ve arkadaşları için de destek sağlarlar.

## **Marie Curie Hemşireleri**

Marie Curie Hemşireleri hayatlarının sonuna yaklaşan hastalara evde bakım sağlar. Hemşirelik ve gece boyu destek hizmeti sunarlar. Bu, bakıcılarınızın dinlenmelerine ve iyi bir gece uykusu uyumalarına olanak tanır.

Bölge hemşireniz veya aile hekiminiz Marie Curie Hemşireleri için bir düzenleme yapabilir.

## **Sosyal hizmet görevlileri**

Sosyal hizmet görevlileri yıkanma ve giyinme gibi kişisel bakım ve ev işleriyle diğer pratik işlerde yardım gereksinimlerini karşılamak için düzenleme yapabilirler. Siz, doktorunuz veya hemşireniz sosyal hizmet uzmanıyla iletişime geçerek yardım isteyebilirsiniz. Maddi durumunuza göre kişisel bakım hizmetlerinin sağlanması için ödeme yapmak zorunda kalabilirsiniz. Ancak bakım hizmetinden yararlanabilmek için ek finansal yardımlardan yararlanabilirsiniz.

## **Ergoterapistler**

Ergoterapistler evinizi ziyaret edebilir ve ihtiyaç duyduğunuz ekipmanları temin edebilirler. Bu ekipmanlar arasında şunlar olabilir:

- Evin içinde hareket etmenize yardımcı olacak tırabzanlar
- Duş veya banyo almanıza yardımcı olacak ekipmanlar
- Tekerlekli sandalye

**Hemşireniz ve doktorunuz yukarıda tanımlanan herhangi bir hizmet için düzenleme yapabilir. Ayrıca bulunduğunuz bölgede mevcut diğer yardım olanakları hakkında sizi bilgilendireceklerdir.**

**Ölümü son dönem bakımevinde, hastanede veya bakım merkezinde beklemeyi tercih etmek**

Bakımınızın evde yapılması mümkün değilse bakımınızın yapılacağı diğer tüm yerlerde de palyatif bakım ekibinden yardım ve destek alabilirsiniz.

- **Topluluk palyatif bakım ekipleri**, topluluğun içinde bulunmaktadır. Bu bakım ekipleri, genellikle bir son dönem bakımeviyle birlikte çalışırlar ve sizi bakımevinde ziyaret edebilirler.
- **Son dönem bakımevi bakım ekipleri**, son dönem bakımevlerindeki hastalara bakarlar. Hastaları kendi evlerinde de ziyaret ederler.
- **Hastanenin palyatif bakım ekipleri**, genellikle bir hastanede hizmet verirler. Hastanede yatan hastalara bakım sağlarlar.

## Size yakın kişilerle ilişkiler

Eşiniz, aileniz ve arkadaşlarınız olup bitenlerle baş edebilmenize yardımcı olabilmek için size destek olabilir ve yanınızda durabilir. Ancak ölümcül hastalıklar bazen ilişkileri de zorlaştırabilir. Bazen nasıl hissettiğiniz hakkında birbirinizle konuşmanız size yardımcı olabilir. Aile hekiminiz, hemşireniz veya duygusal destek veren bir kurumla konuşmayı daha kolay bulabilirsiniz. Bu bilgilerin son kısmında yer alan faydalı kurumlar listesine bakın. Aile hekiminiz, nasıl hissettiğiniz hakkında konuşmak için sizi bir danışmana yönlendirebilir.

## Manevi, dini veya pastoral destek

Bazı kişiler hayatın sonuna doğru yaklaşırken dini inançlar veya manevi duygular hakkında daha fazla farkındalığa sahip olduklarını fark edebilirler. Neye inandığınızdan emin olmasanız bile dini bir liderle veya danışmanla konuşmak yararlı olabilir. Size duygusal veya manevi rahatlık sağlayabilirler ve daha fazla huzurlu hissetmenize yardımcı olabilirler.

Son dönem bakımevleri genelde tüm inanışların sahiplerine veya inanmayanlara manevi destek sağlamaktadır. Dini inancı olmayan birisiyle de konuşmayı tercih edebilirsiniz. Humanist Care ([www.humanist.org.uk](http://www.humanist.org.uk)) kuruluşunun gönüllüleri, dini inancı olmayan kişilere de dini olmayan pastoral destek sağlarlar.

## Hayatın son birkaç haftası

Hayatın son birkaç haftasında aşağıdaki değişikliklerden bazılarını fark edebilirsiniz.

### Duygusal değişiklikler

Hayatınızın son birkaç haftasında endişe, panik veya kızgınlık da dâhil olmak üzere farklı duyguları hissetmek normaldir.

Ailenizle veya sağlık ekibinizden birileriyle konuşmak yardımcı olabilir. Bazı kişiler hiç tanımadıkları biriyle, mesela bir danışmanla konuşmayı tercih edebilir. Doktorunuz veya hemşireniz bunu sizin için ayarlayabilir.

Bazı kişiler mutsuzlaşır ve içine kapanır. Neler olduğu hakkında konuşmak istemeyebilirsiniz. Daha az konuşmak ve zamanınızı düşünerek geçirmek fikren ölüme hazırlanmanın bir yolu olabilir.

### Yorgunluk

Daha az enerjiye sahip olmak normaldir. Genellikle kendi başınıza yaptığınız işler için yardıma ihtiyacınız olabilir. Gün içinde pek çok kez dinlenmeye ihtiyacınız olabilir. Yıkanma ve soyunup giyinme gibi yorucu işler için yardım isteyin. Yemek yemeyi yorucu buluyorsanız ana öğünler yerine daha az miktarda daha sık yemek yiyin.

## Uyku problemler

Bazı kişiler gece uyku uyumada zorluk çekebilir. Bunun pek çok nedeni olabilir. Endişeli olabilirsiniz veya sizi rahatsız eden hastalık belirtileri olabilir. Aldığınız bazı ilaçlar sizi uyutmayabilir. İyi uyuyamıyorsanız bunu doktorunuza veya hemşirenize söyleyin.

Uyumanıza yardımcı olabilecek bazı yöntemler vardır:

- Işık ve ses düzeyini azaltın ve odanızın çok sıcak veya çok soğuk olmadığından emin olun.
- Yatak şiltiniz rahat değilse hemşirenizden daha rahat bir yatak için öneride bulunmasını isteyin.
- Yatağa girmeden önce sıcak bir içecek için, ancak kafein veya alkolden kaçının.
- Uyumadan en az bir saat önce akıllı telefon, tablet veya televizyon gibi cihaz ekranlarına bakmayı bırakın.
- Gece uyanırsanız endişe duyduğunuz veya yapılması gereken bir şey varsa not alın.
- Rahatlatıcı bir CD veya DVD takıp izleyin veya rahatlatıcı bir müzik dinleyin.

**Bütün bunlar yardımcı olmazsa doktorunuzun veya hemşirenizin uyumanıza yardımcı olabilecek ilaçlar gibi başka önerileri olabilir.**

## Ağrı

Pek çok kişi hastalıkları ağırlaştıkça ağrı hakkında endişelenir. Ağrınız varsa doktorunuzla veya hemşirenizle görüşün. Bu konuda size yardımcı olabilirler ve ihtiyaç duyarsanız size ağrı kesici verebilirler.

Pek çok çeşit ağrı kesici vardır. Doktorunuz veya hemşireniz hangisinin sizin için iyi olduğuna karar verecektir.

**Ağrı kesicileri ne zaman alacağınız hakkında daima doktorunuzun talimatlarını izleyin. Ağrı ilaçlarının pek çoğu, en iyi sonucu gün içinde düzenli alındıklarında verir.**

Ağrı kesicileri tablet, şurup veya cildinize yapışan plaster şeklinde kullanabilirsiniz. İlaçları yutamıyorsanız veya kusuyorsanız ağrı kesicileri almanın başka yolları da bulunmaktadır. Hemşireniz veya doktorunuz size daha fazla bilgi verebilir.

## Ağrı kesicilerin yan etkileri

Güçlü ağrı kesiciler uyuklamaya, mide bulantısına ve kabızlığa neden olabilir. Uyuklama hissi birkaç gün sonra durur. Mide bulantınız varsa bulantıya karşı ilaçlar alabilirsiniz. Bulantı birkaç gün sonra geçer. Kabızlık yaygın görülür. Güçlü ağrı kesici alan kişilerin aynı zamanda bu soruna yardımcı olan ve laksatif adı verilen bir ilaç daha almaları gerekir. Doktorunuz veya hemşireniz size daha fazla bilgi verebilir.

## **Ağrıyı azaltmanın diğer yolları**

Ağrınızın azalmasına yardımcı olabilecek diğer yöntemler de olabilir.

- Size verilen özel ekipmanları kullanın. Örneğin sandalyede otururken baskıyı azaltıcı yastıkları kullanarak oturabilir veya uzanmak için rahat bir pozisyon bulabilirsiniz.
- Derin nefes alma veya meditasyon gibi rahatlama tekniklerini kullanın.
- Müzik dinleyerek veya bir film izleyerek dikkatinizi dağıtın.

Doktorunuz veya hemşireniz ağrılarınızı azaltmak için başka önerilerde de bulunabilir.

## **Mide bulantısı veya kusma**

Hastalığınız veya aldığınız ilaçlar midenizin bulanmasına ve kusmanıza neden olabilir. Böyle bir şey olursa doktorunuz veya hemşireniz size yardımcı olması için bulantıyı önleyici bir ilaç verebilir. Mide bulantısının yeniden başlamaması için ilaçları düzenli olarak kullanmak önemlidir. Mide bulantısını önleyen ilaçları tablet veya sıvı şekilde alabilirsiniz. Yutmada güçlük yaşıyorsanız bu ilaçları enjeksiyon da dâhil farklı şekillerde alabilirsiniz. Doktorunuz veya hemşireniz bu konuda size daha fazla bilgi verecektir.

Mide bulantınız varsa aşağıdaki yöntemler yararlı olabilir:

- Zencefil çayı, zencefilli bira veya zencefilli bisküviler yemek
- Gazlı içecekleri yudumlamak
- Ana öğün yerine daha az miktarda daha sık yemek yemek
- Kraker gibi kuru gıdalar yemek
- Sıcak yemekler yerine ılık veya soğuk yemekler yemek
- Başka birisinden yemeklerinizi hazırlamasını istemek

## **Kilo veya iştah kaybı**

Çok yemek yeseniz bile kilo verebilirsiniz. Bu üzüntü verici olabilir.

Küçük miktarlarda sık sık yemeyi deneyin ve yakınınızda atıştırmalıklar bulundurun. Steroid adı verilen ilaçlar bazen iştahınızın yerine gelmesini sağlayabilir. Bunlar size yardımcı olacaksa doktorunuz bu ilaçları sizin için yazabilir.

Vücudunuzun bu aşamada çok fazla enerjiye ihtiyacı yoktur. Aynı zamanda hayatınızın son evrelerine yaklaşırken vücudunuzun gıdaları sindirmesi zorlaşır. Bu nedenle yemek yemek için kendinizi zorlamayın. Bu, kendinizi kötü hissetmenize neden olabilir. Aileniz ve arkadaşlarınız artık açlık hissetmediğiniz ve yemeklerden zevk almadığınız için endişelenebilir veya üzülebilir. Onlarla neler yemek ve içmek istediğinizi konuşun.



## **Kabızlık**

Pek çok kişi kabızlık yaşar. Bu durum, kişilerin eskisi kadar hareket etmemesinden ve eskisi kadar çok yiyip içmemesinden kaynaklanır. Güçlü ağrı kesiciler gibi ilaçlar de kabızlığa neden olur. Bu sorunu yaşıyorsanız doktorunuzla veya hemşirenizle görüşün. Size yardımcı olmak için laksatif adı verilen ilaçlar verebilirler. Bol miktarda sıvı aldığınızdan emin olun. Mümkünse içerisinde meyve, sebze, kahverengi pirinç, ekmek ve makarna olan yüksek lifli bir diyet uygulayın.

## **Nefes darlığı**

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

Hemşireniz, size ve bakıcınıza nefes almanıza yardımcı olmak üzere oturabileceğiniz veya durabileceğiniz en iyi yeri gösterecektir. Yıkanırken veya üstünüzü giyinirken ya da çıkartırken oturun. Kendinizi nefessiz hissediyorsanız yüzünüze dönük serin hava üfleyen bir hava pervanesi kullanın veya açık bir pencerenin önünde oturun. Başka bir odadaki birisiyle konuşmak isterseniz ayağa kalkmadan cep telefonunuzu kullanabilirsiniz. Aile hekiminiz veya hemşireniz gerekli olması durumunda evde oksijen almanız için düzenleme yapabilir.

Doktorunuz nefes almanıza yardımcı olması için bir ilaç verebilir. Hemşireniz veya fizik tedavi uzmanınız size daha az endişeli hissetmeniz için rahatlama yöntemlerini öğretebilir. Endişe, nefes darlığına neden olduysa veya daha da kötüleştirdiyse daha az endişeli hissetmek nefes almanıza yardımcı olabilir.

## **Ağız sorunları**

Ağız kuruluğu, ağızda yaralar veya enfeksiyon oluşabilir. Bazı ilaçlar bu durumu daha da kötüleştirebilir. Ağızınızda sorunlar varsa bunların tedavi edilmesi için doktorunuzu veya hemşirenizi bilgilendirin.

Ağız sağlığınız önemlidir ve ağız problemlerinin oluşmasını engeller. Ağız temizliği bu duruma yardımcı olabilir. Dişlerinizi günde iki kez florürlü diş macunu kullanarak fırçalayın. Ağızınızda yaralar varsa yumuşak bir çocuk diş fırçası kullanın. Doktorunuz bir ağız gargarası verdiyse nasıl kullanılacağına dair talimatları izleyin.

Kafein, alkol ve sigara ağızınızın durumunu kötüleştireceğinden dolayı bunlardan kaçının. Ağızınız kuruysa tonik veya limonata yudumlayın, buz küpü emin veya şekersiz sakız çiğneyin.

## **Zor belirtilerin yönetilmesi**

Belirteleriniz çoğunlukla evde tedavi edilebilir. Ancak belirtilerin bazen bir klinik veya hastanede tedavi edilmesi gerekebilir. Bu konuda hemşireniz veya doktorunuz sizinle konuşacaktır. Kendinizi biraz daha iyi hissettiğinizde yine evinize dönebilirsiniz.

## Hayatın son birkaç günü

İnsanlar hayatlarının son birkaç gününde farklı deneyimler yaşarlar. Tam olarak neyin ne zaman olacağını ve durumun ne kadar hızlı değişeceğini bilmek zor olabilir. Genellikle yavaş yavaş kendinizi çok güçsüz hisseder ve çok az enerjiye sahip olursunuz. Şunları yaşayabilirsiniz:

- Hareket etmeniz zorlaştığını fark edebilirsiniz
- Yatağınızdan koltuğunuza geçmek için yardıma ihtiyacınız olabilir
- Günün büyük bir kısmını veya tamamını yatakta geçirme ihtiyacı oluşabilir
- Etrafınızda olanlara karşı ilginiz azalabilir
- Çok uyur, uyandığınızda kendinizi uykulu hissedebilirsiniz
- Kafanız karışabilir ve rüya görüp görmediğinizden emin olamayabilirsiniz

### Fiziksel bakım

Size bakım sağlayanlardan daha fazla bakım almaya ihtiyacınız olacaktır. Ailenizin size bakmak için yardıma ihtiyacı varsa hemşireniz bunu ayarlayabilir.

Ağzınız kuruyorsa bölge hemşiresi, bakıcılarınıza düzenli olarak ağzınızı nasıl nemli tutabileceklerini gösterebilir. Dudaklarınızın çatlamasını önlemek için dudaklarınıza dudak kremi sürebilirler.

Bakıcılarınız cildinizi nemlendirmeli ve pozisyonunuzu sık sık değiştirmelidir. Bu, cilt yaralarının oluşmasını engeller. Hemşireler kendi başınıza hareket edemediğinizde sizi nasıl rahat ettirebileceklerini bakıcılara gösterecektir.

Hiçbir şey yapmanıza gerek olmadığı çok zaman olabilir. Sessizce yatabilirsiniz ve akrabalarınız veya arkadaşlarınız sizinle birlikte oturabilir. Onlarla konuşmak veya kendi başınıza zaman geçirmek isteyip istemediğinizi onlara bildirin. Yanınızda daima birisinin kalmasını istiyorsanız bunu onlara söyleyebilirsiniz. Bakıcılarınızın bakım programı yapmasına yardımcı olur.

### Belirtiler

Belirtelerinizde değişiklik olursa doktorunuz veya hemşireniz ilaçlarınızı değiştirebilir. Bazen doktorunuz veya hemşireniz bazı ilaçları almanızı durdurabilir. Yeni belirtiler ortaya çıkarsa yeni ilaçlara başlayabilirsiniz.

Hap yutmakta zorlanırsanız ilaçlar şu şekilde de verilebilir:

- Enjeksiyon
- Cilt üzerine yapıştırılan plasterler
- Ufak bir pompaya takılan şırınga

Bazen geceleri ve hafta sonları ilaçların hızlı bir şekilde temin edilmesi güç olabilir. Doktorunuz veya hemşireniz ihtiyacınız olduğunda kullanılmak üzere size ilaç bırakabilir. Bunlara "her ihtimale karşı bulundurulan" ilaçlar denir. Evinizde "her ihtimale karşı bulundurulan" ilaçlar olduğunda, ihtiyacınız hâlinde bir hemşire veya doktor bu ilaçları verebilir.

Bazı kişilerde aşağıdaki belirtiler oluşabilir. Uyukulu olacağınız için bu belirtilerin farkına varmayabilirsiniz.

### **Nefes alıp verme değişikliği**

Boğazınızda veya göğsünüzde sıvı toplanabilir. Bu, nefes alıp verme sesinde yükselmeye neden olabilir ancak üzerinizde herhangi bir stres oluşturmayacaktır. Hemşireniz sıvı toplanmasını durdurmaya yardımcı olabilir veya yardımcı olması için size ilaç verebilir.

### **Huzursuzluk**

Bazı insanlar huzursuz olur. Bunun farklı nedenleri vardır. Rahatlamana ve uyumanıza yardımcı olması için size enjeksiyonla veya şırınga pompasıyla ilaç verilebilir. Yakın bir aile ferdinin veya bir dini liderin yanınızda oturması, konuşması veya dua okuması yardımcı olabilir.

### **Mesane ve bağırsaklarda değişiklikler**

Mesanenizi veya bağırsak hareketlerinizi kontrol edemeyebilirsiniz. Bu doğaldır. Hemşireniz size özel yatak koruyucular ve ped sağlayabilir. İdrarı dışarı almak için mesanenize bir tüp yerleştirebilirler.

Bazen idrar mesaneden dışarı akamaz ve idrarı dışarı alamazsınız. Bu, şiddetli karın ağrısına (abdominal ağrı) neden olur ve karnınız çok sertleşir ve şişkinleşir. Böyle bir durum oluşursa bakıcınız doktorunuzla veya hemşirenizle iletişime geçerek derhâl gelmelerini istemelidir. Doktorunuz veya hemşireniz idrarı dışarı almak ve ağrıyı azaltmak için mesaneye bir kateter yerleştirebilir.

**Bakıcılarınız belirtilerinizden herhangi biri nedeniyle endişelenirlerse aile hekiminizi veya hemşirenizi aramalıdır.**

## **Ölüme doğru**

Ölümü düşünmek çok korkutucu olabilir. Ne olacağı hakkında endişe duymak normaldir. Ölüm anında yanınızda birisinin olması rahatlatıcı olabilir. Herkesin bir ailesi veya arkadaşı olmayabilir. Ancak yanınızda dini veya ruhani bir danışmanın olmasını isteyebilirsiniz. Bakıcınıza veya akrabalarınıza ne olmasını istediğinizi söyleyin. Böylelikle isteklerinizin gerçekleştirildiğinden emin olabilirler.

## **Genellikle ne olur?**

Ölüm, pek çok kişi için huzurla birlikte gelir. Genellikle derin bir uykuya dalarsınız ve uyanması giderek daha da zorlaşır.

Genellikle yavaş yavaş şuurunuzu kaybedersiniz. Hiçbir şekilde uyandırılmayabilirsiniz, ancak çevrenizdeki insanları duyabilir ve onların farkına varabilirsiniz. Uyandığınız ve konuşabildiğiniz anlar olabilir ve daha sonra tekrar şuurunuzu kaybedersiniz.

## **Evdeyseniz bakıcılarınız bölge hemşirenizle, uzman hemşirenizle veya aile hekiminizle günün 24 saati, haftanın 7 günü iletişim kurabilirler.**

Ölüme yaklaşırken elleriniz, ayaklarınız ve cildiniz çok soğur. Cildiniz temasa karşı çok hassas olabilir. Nefes alma düzeniniz değişir. Düzensiz bir hâl almaya başlayabilir, her nefes alış arasındaki süre uzayabilir. Siz bu değişikliklerin farkında olmayacaksınız. Pek çok kişi için yaşamın son dakikaları son derece huzurludur. Son olarak vücudunuz tamamen rahatlar ve solunumunuz durur.

## **Ölümden sonra**

### **Bu bölüm akrabalarınız ve bakıcılarınız için yazılmıştır, ancak arzu ederseniz siz de okuyabilirsiniz.**

Aile yakınınız veya arkadaşınız bir hastane veya son dönem bakım evinde hayata veda ettiğinde hemşireler yakınınızda olacaktır. Hemşireler takip eden birkaç saat içinde neler yapılması gerektiği konusunda size yardımcı olacaktır.

Arzu ederseniz vefat eden kişinin yanında biraz zaman geçirebilirsiniz. Pek çok kişi vefat eden kişinin yanında oturmak, konuşmak veya elini tutmak ister. Yanınızda size destek olmak için bir akrabanızın veya arkadaşınızın olmasını isteyebilirsiniz. Neyin doğru olduğunu hissediyorsanız onu yapın.

Sizin için önemli olan gelenekleri yerine getirmek için acele etmeyin. Bu süre içerisinde yanınızda ruhani veya dini bir liderin bulunması da size yardımcı olabilir.

### **Aile hekiminin yapacakları**

Kişinin evinde vefat etmesi ve bunun beklenmesi durumunda aile hekimini veya topluluk hemşiresini birkaç saat içinde haberdar etmelisiniz. Mümkün olduğu kadar kısa bir süre içerisinde eve gelerek ölümü teyit edeceklerdir. Aile bireyi veya arkadaşınızın, gece veya aile hekiminin normal çalışma saatlerinin dışında vefat etmesi durumunda doktoru bir sonraki sabaha kadar aramak zorunda değilsiniz, ancak isterseniz yine de arayabilirsiniz.

Aile hekimi geldiğinde size ölüm belgesini verecektir. Bu belgede ölüm nedeni onaylanmaktadır. Size aynı zamanda bir bilgilendirme ilamı vereceklerdir. Bu ilamda ölümün nasıl kayda alınacağı belirtilmektedir. Ayrıntılı bilgi için lütfen aşağıya bakın.

Bir hemşire veya nöbetçi doktor gelirse ölümü onaylayacaklardır. Ancak bir sonraki gün aile hekiminden ölüm belgesini almanız gerekecektir.

### **Cenaze işleri yöneticisi ne yapar?**

Ölüm onaylandıktan sonra cenaze işleri yöneticisiyle iletişim kurabilirsiniz. Günün 24 saati erişebilirsiniz. Size bir sonraki adımda ne yapmanız gerektiğini söyleyeceklerdir. Cenaze işleri yöneticilerinin bilgileri yerel telefon rehberinizde veya internette bulunmaktadır. Ulusal Cenaze işleri derneğinden de (<https://nafd.org.uk>) bilgi alabilirsiniz.

Cenaze işleri yöneticisi, sizin istediğiniz zaman gelecektir. Akrabanızın veya arkadaşınızın naaşını teslim alırlar. Cenaze işleri yöneticisine bunun nasıl yapılmasını istediğinizi ve uyulması gereken geleneklerin olup olmadığını söyleyebilirsiniz.

Vefat eden kişinin yakınlarının, arkadaşlarının veya sizin vefat eden kişiyle son kez yalnız başınıza kalmak istemeniz durumunda bunu cenaze işleri yöneticisine söyleyin. Bazı kişiler, vefat eden aile bireyinin veya arkadaşının cenaze törenine kadar evde kalmasını isteyebilir. Cenaze işleri yöneticisi bu konuda size yardımcı olabilir.

Cenazenin, cenaze işleri yöneticisi tarafından teslim alınarak defin öncesi bekletileceği yere götürülmesini de isteyebilirsiniz. Cenaze işleri yöneticisi, ölen kişinin defnedilirken en sevdiği kıyafeti gibi belirli bir kıyafetle defnedilip defnedilmeyeceğini soracaktır. Arzu ederseniz defin öncesinde cenazenin bekletildiği yeri ziyaret edebilirsiniz.

### **Ölümün kayda alınması**

Cenaze töreninin yapılabilmesi için ölümü yerel nüfus idaresine kaydettirmeniz gerekmektedir. Bu işlem beş gün (İskoçya'da sekiz gün) içinde yapılmalıdır. Yerel nüfus idarenizi telefon rehberinde veya [www.gov.uk/register-a-death](http://www.gov.uk/register-a-death) sitesini ziyaret ederek bulabilirsiniz. Bu bilgi aynı zamanda ölüm belgesini içeren zarfın üzerinde de olabilir. Ölüm kaydını yaptırmadan önce nüfus idaresini telefonla arayın. Randevu almanız gerekebilir. Daha fazla bilgi edinmek için [www.gov.uk/register-a-death](http://www.gov.uk/register-a-death) adresini ziyaret edebilirsiniz.

### **Cenaze töreninin planlanması**

Akrabanız veya arkadaşınız cenazesinde ne istediğinizi size söylemiş veya yazılı olarak hazırlamış olabilir. Bazı kültür ve dinlerde cenazenin ölümün hemen ardından kaldırılması önemlidir. Böyle olması gerekiyorsa bunu cenaze işleri yöneticisine söyleyin.

Cenaze işleri yöneticisi cenazenin kaldırılması için size yardımcı olacaktır. Aynı zamanda dini veya ruhani liderlerden de yardım alabilirsiniz. Arkadaşınız veya akrabanız istekleri hakkında herhangi vasiyet bırakmamışsa cenaze işleri yöneticisi, cenaze töreninin planlanmasında size rehberlik edecektir.

## **Derin bir üzüntü duyduğunuzda hissettikleriniz**

Size yakın birinin ölümünden sonra derin üzüntü hissetmeniz normaldir. Uyuşukluk, inanmama, kızgınlık ve suçluluk dâhil olmak üzere farklı duygular hissedebilirsiniz. Bu kişiyi özleyebilir veya kendinizi depresyonda hissedebilirsiniz. İlk başta bu hisler çok güçlü olsa da zaman içinde yavaşça azalır.

Ailenizle veya arkadaşlarınızla nasıl hissettiğinizi konuşmak size yardımcı olabilir. Ancak tanımadığınız birisiyle konuşmak da isteyebilirsiniz. Cruse Bereavement Care gibi konuşabileceğiniz kişileri bünyesinde barındıran kuruluşlar bulunmaktadır. Bu bilgilerin son kısmında yer alan faydalı kurumlar listesine bakın. Aile hekiminiz size destek sağlayabilir ve belki yerel yas danışmanıyla iletişime geçmenizi sağlayabilir. Pek çok kişi bir danışmanla konuşmayı yararlı bulmaktadır.

Birçok son dönem bakımevi, hizmetlerini kullanan kişilerin ailelerine yas desteği sunmaktadır. Bazıları ise aile bireyiniz veya arkadaşınız son dönem bakımevini kullanmamış olsa bile destek sağlamaktadır.

Küçük çocuklarınız veya genç yaşta çocuklarınız varsa onların da pek çok farklı duyguları olacaktır. Bu duygular davranışlarını etkileyebilir. Aralarında Winston's Wish de (**www.winstonswish.org**) dâhil olmak üzere çocuklarınıza destek olmanıza yardımcı olacak pek çok kuruluş bulunmaktadır. Bazı son dönem bakımevleri okullarla birlikte çalışmakta ve çok çeşitli destekler sunmaktadır.

## **Yararlı kuruluşların iletişim bilgileri**

### **Hayatın sonunda bakım**

#### **Marie Curie**

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

**E-posta:** supporter.relations@mariecurie.org.uk

**www.mariecurie.org.uk**

Marie Curie hemşireleri hayatlarının sonuna yaklaşmış kişilere ücretsiz hemşirelik bakımı sağlamaktadır. Size evinizde veya son dönem bakımevinde bakabilirler. Geceleri de bakım hizmeti verebilirler.

### **Danışmanlık ve duygusal destek:**

#### **İngiliz Danışmanlık ve Psikoterapi Derneği (British Association for Counselling and Psychotherapy)**

**Telefon:** 01455 883 300

**E-posta:** bacp@bacp.co.uk

**www.bacp.co.uk**

İnternet sitesi üzerinden bir danışman arayabilir, terapi ve size nasıl yardımcı olabileceği konuları hakkında bilgi edinebilirsiniz.

## **Bakıcılar için destek:**

### **Carers UK**

**Telefon (İngiltere, İskoçya, Galler):** 0808 808 7777

**Telefon (Kuzey İrlanda):** 028 9043 9843

(Pazartesi ve Salı, 10.00 - 16.00)

**E-posta:** advice@carersuk.org

**www.carersuk.org**

Birleşik Krallık genelindeki bakıcılara bilgi ve destek sağlar. Bölgenizde bulunan bakıcı destek gruplarıyla iletişime geçmenize yardımcı olurlar.

## **Birisi vefat ettiğinde destek:**

### **Cruse Bereavement Care**

**Telefon:** 0808 808 1677 (Pazartesi ve Cuma, 09.30 - 17.00, Salı - Perşembe, 09.30 - 20.00)

**E-posta:** helpline@cruse.org.uk

**www.cruse.org.uk**

Sevdiğiniz birisini kaybettiğinizde Birleşik Krallık'ta destek alabileceğiniz şubeler bulunmaktadır. Yerel şubeleri bulabileceğiniz internet adresi:

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

## **Avukat bulmak için:**

### **İngiltere ve Galler Hukuk Derneği (The Law Society for England and Wales)**

**Telefon:** 020 7242 1222

**www.lawsociety.org.uk**

İngiltere ve Galler dâhilinde bulunan avukatları temsil eder ve avukatlar hakkında bilgiler sunabilir.

### **İskoçya Hukuk Derneği (The Law Society of Scotland)**

**Telefon:** 0131 226 7411

**www.lawscot.org.uk**

İskoçya dâhilinde bulunan avukatları temsil eder ve avukatlar hakkında bilgiler sunabilir.

### **Kuzey İrlanda Hukuk Derneği (The Law Society of Northern Ireland)**

**Telefon:** 028 9023 1614

**www.lawsoc-ni.org**

Kuzey İrlanda dâhilinde bulunan avukatları temsil eder ve avukatlar hakkında bilgiler sunabilir.

## Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?

Macmillan olarak kanser teşhisinin her şeyi nasıl etkileyebileceğini biliyoruz ve size yardımcı olmak için yanınızdayız.

### Macmillan Destek Hattı

Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Sadece konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak bize belirtin. Tıbbi sorularınızı yanıtlamaya yardımcı olabilir, maddi destek konusunda bilgi verebilir veya birisiyle konuşmak isterseniz sizi dinlemek için yanınızda olabiliriz. Ücretsiz ve gizli telefon hattı haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar açıktır. **0808 808 00 00** numaralı telefonda bizi arayın.

### İnternet üzerinden sohbet

Bize internet üzerinden bir sohbet mesajı göndererek tercüman istediğinizi belirtebilirsiniz. Bize konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak söyleyin. Sizinle iletişime geçecek birisini bulacağız. İnternet sitesindeki sayfalarda görüntülenen "Chat to us" (Bizimle sohbet edin) düğmesine tıklayın. **macmillan.org.uk/talktous** adresini de ziyaret edebilirsiniz.

### Macmillan internet sitesi

İnternet sitemizde kanserle ilgili pek çok bilgi yer almaktadır. **macmillan.org.uk/translations** adresinde diğer dillerde de pek çok bilgi yer almaktadır.

Size özel tercüme yapılmasını da sağlayabiliriz. Neye ihtiyacınız olduğunu bize bildirmek için **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** adresine bir e-posta gönderin.

### Bilgi merkezleri

Bilgi ve destek merkezlerimiz hastanelerde, kütüphanelerde ve mobil merkezlerde bulunmaktadır. Bunlardan birini ziyaret ederek ihtiyaç duyduğunuz bilgileri alabilir ve birisiyle yüz yüze görüşebilirsiniz. Size en yakın merkezi **macmillan.org.uk/informationcentres** adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefonda bizi arayarak bulabilirsiniz.

### Yerel destek grupları

Bir destek grubunda kanserden etkilenen diğer kişilerle konuşabilirsiniz. Bölgenizdeki destek gruplarını **macmillan.org.uk/supportgroups** adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefonda bizi arayarak bulabilirsiniz.

### Çevrim İçi Macmillan Topluluğu

Kanserden etkilenen diğer kişilerle çevrim içi olarak **macmillan.org.uk/community** üzerinden konuşabilirsiniz. Gece veya gündüz, günün her saatinde erişebilirsiniz. Deneyimlerinizi paylaşabilir, sorular sorabilir veya başka kişilerin gönderilerini okuyabilirsiniz.



## Kelime listesi

Kelime	İngilizce	İngilizcede söylenişi	Anlamı
Avukat	Solicitor	Solizitır	Vasiyet yazmaya yardımcı olmak üzere eğitim almış bir hukuk uzmanı.
Bağırsak	Bowel	Bovıl	Vücudunuzun içinde gıdaları sindirmeye yardımcı olan uzun boru.
Cenaze işleri yöneticisi	Funeral director	Fünerıl direktır	Cenazeye ilgili işlemleri yapan kişi. Aynı zamanda defin öncesinde cenazeye ilgili işlemleri yaparlar ve aileye destek olurlar.
Danışman	Counsellor	Konsılır	İnsanların duygusal veya kişisel sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olmak üzere eğitim almış kişilerdir.
Defin öncesi cenazenin bekletildiği yer	Chapel of rest	Şapel ov rest	Defin işlemleri yerine getirilinceye kadar cenaze burada bekletilir.
Florür	Fluoride	Florayt	Pek çok diş macununda kullanılan doğal bir mineral.
Kabızlık	Constipation	Konstıpayşın	Tuvalete çıkmanın zor ve ağrılı olduğu durumdur. Her zaman tuvalete gittiğiniz sıklıkla gitmeyebilirsiniz veya dışkıınız sert ve yumru şeklinde olabilir.
Kateter	Catheter	katettır	İdrarınızı yaptığınız delikten çıkan ince bir plastik tüp. Yattığınız yerden kalkıp tuvalete gitmenize gerek kalmadan idrarınızı yapmanız için yerleştirilir.
Mesane	Bladder	Bladır	Tuvalete gidene kadar idrarınızı depolayan vücuttaki organ.

Nüfus İdaresi	Register office	Registır ofis	Doğum, evlilik ve ölümlerin kayıt altına alındığı devlet dairesi.
Yas	Grief	Grif	Sevdiğiniz birisini kaybettiğinizde yaşadığınız histir. Bunu herkes farklı yaşar.

## Kendi dilinizde daha fazla bilgi

Aşağıdaki konularda kendi dilinizde hazırlanmış bilgilere sahibiz:

<b>Kanser türleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meme kanseri</li><li>• Kalın bağırsak kanseri</li><li>• Akciğer kanseri</li><li>• Prostat kanseri</li></ul> <b>Tedaviler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kemoterapi</li><li>• Radyoterapi</li><li>• Ameliyat</li></ul>	<b>Kanserle yaşam</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanser ve koronavirüs</li><li>• Kanser hastası olarak sosyal yardım talebinde bulunmak</li><li>• Beslenme sorunları ve kanser</li><li>• Yaşamın sonu</li><li>• Sağlıklı beslenme</li><li>• Kanser olduğunuzda maliyetlere yönelik yardım</li><li>• Kanser tanısı aldıysanız – Hızlı bir kılavuz</li><li>• Sepsis ve kanser</li><li>• Kanser tedavisinin yan etkileri</li><li>• Yorgunluk (bitkinlik) ve kanser</li></ul>
--	--

Bu bilgileri görmek için lütfen [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) adresini ziyaret edin.

## Referanslar ve teşekkür

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

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

Burada yer alan bilgiler Yardımcı Öğretim Üyesi, Kıdemli Tıbbi Editör Dr. Sara Booth, Cambridge ve Emeritus Palyatif Tıp Danışmanı ve Dr. Viv Lucas, Palyatif Bakım Danışmanı tarafından onaylanmıştır.

Ayrıca bu bilgileri gözden geçiren kanserden etkilenmiş herkese teşekkür ederiz.

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

**cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14363 \_Turkish

İçeriğin gözden geçirilme tarihi: 2019

Planlanan bir sonraki gözden geçirme tarihi: 2022

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

© Macmillan Cancer Support 2019, İngiltere ve Galler (261017), İskoçya (SC039907) ve Man Adasında (604) tescilli bir hayır kurumudur. Kuzey İrlanda'da da faaliyet göstermektedir. 2400969 şirket numarasıyla İngiltere ve Galler'de tescilli, garanti ile sınırlı şirket. Man Adası şirket numarası 4694F'dir. Kayıtlı merkez: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.



## 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 how to say 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.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- How you may feel
- Planning ahead
- Choosing where to die
- 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 your 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.

### **Choosing to die 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.**

## **Choosing to die 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**

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**

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**

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**

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**

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### **Macmillan Support Line**

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### **Web chat**

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous)

### **Macmillan website**

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### **Information centres**

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

### **Local support groups**

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### **Macmillan Online Community**

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## Word list

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 your language

We have information in your language about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• 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>Living with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer and coronavirus</li><li>• Claiming benefits when you have cancer</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Help with costs when you have cancer</li><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Sepsis and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li></ul>
---	---

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

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated 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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC14363 \_Turkish

Content reviewed: 2019

Next planned review: 2022

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

© Macmillan Cancer Support 2019, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (04). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

