

Наприкінці життя

Цей матеріал містить інформацію про те, що відбувається наприкінці життя, і як до цього підготуватись.

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

Цей інформаційний матеріал розповідає про те, хто може допомагати доглядати за вами вдома, а також у різних закладах, де ви можете отримувати допомогу наприкінці життя. В ньому пояснюється, чого слід очікувати в останні декілька тижнів життя. Він також містить інформацію для ваших рідних та близьких друзів про те, що робити після вашої смерті. Радимо і вам прочитати цей розділ.

Щось із прочитаного може вас засмутити. Вам варто попросити когось із рідних, друга або медичного працівника також його прочитати, щоб ви могли обговорити цю інформацію разом.

Якщо у вас виникнуть запитання з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація про рак різними мовами розміщена за посиланням: **macmillan.org.uk/translations**

В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Ваші почуття
- Планування наперед
- Де ви хочете померти
- Стосунки з близькими людьми
- Духовна, релігійна або пастирська підтримка
- Останні декілька тижнів життя
- Останні декілька днів життя
- Наближення смерті
- Після смерті
- Контактна інформація корисних організацій
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

Ваші почуття

Буває дуже важко дізнатись про те, що ваше життя, можливо, наближається до кінця. Вам може бути важко в це повірити, навіть якщо ви знаєте, що хвороба прогресує. У вас може з'явитись відчуття несправедливості. Ви можете плакати й засмучуватись. Ви можете не знати, як упоратись із цими різними почуттями. А ще ви можете хвилюватись про те, що буде далі.

Комусь стає легше, коли вони розповідають про свої почуття. Ви можете поговорити з рідними чи друзями або з лікарем чи медсестрою/медбратом. Або ж можете звернутись до когось із спеціалістів компанії Macmillan з надання підтримки хворим на рак за номером **0808 808 00 00**. У нас є перекладачі.

Планування наперед

Корисно буває планувати наперед і максимально використовувати ті дні, коли ви добре почуваетесь. Ви можете запланувати зробити щось приємне разом з родиною та друзями або просто провести з ними час.

До того, як ви помрете, радимо вам подумати про деякі важливі речі. Зокрема такі:

- складання заповіту;
- планування похорону;
- вибір місця, де за вами доглядатимуть.

Корисно було б поговорити про це з вашими рідними, а також із вашим лікарем або медсестрою/медбратом-спеціалістом.

Складання заповіту

Заповіт — це юридичний документ, що містить вказівки стосовно того, кому ви хочете передати свої гроші та майно після смерті. Він також може містити вказівки стосовно того:

- хто має піклуватись про ваших дітей або інших фінансово залежних від вас осіб (утриманців);
- які у вас конкретні побажання щодо організації похорону.

Написати заповіт дуже важливо. Як правило, для оформлення заповіту краще звернутись до юриста. Він подбає про те, щоб усім були зрозумілі ваші побажання. Якщо вам потрібна допомога з пошуком юриста, ви можете звернутись до Асоціації юристів (див. перелік корисних організацій нижче в цьому матеріалі).

Ваші побажання щодо догляду

Ви можете говорити з іншими про свої побажання і те, що для вас має значення. Зазвичай краще використовувати документ, який допоможе спланувати та зафіксувати ваші побажання щодо догляду. Ви можете зафіксувати будь-які конкретні побажання стосовно того, як і де за вами мають доглядати, якщо ви погано почуватиметесь.

Ви також можете зафіксувати свої побажання стосовно видів лікування, які ви не хотіли би проходити в майбутньому. Такий документ називається «Попереднє рішення про відмову від лікування» в Англії, Уельсі та Північній Ірландії та «Попереднє розпорядження» — в Шотландії.

Радимо подбати про те, щоб хтось допомагав вам приймати рішення, якщо ви погано почуватиметесь або не зможете робити це самостійно. Це називається наданням довіреності.

Спеціалісти вашої лікувальної бригади можуть розказати вам про це більш докладно.

Планування похорону

Радимо спланувати свій похорон. Ви можете продумати такі моменти:

- це має бути поховання чи кремація;
- яку службу потрібно відправити;
- яка музика має звучати;
- чи ви хочете, щоб на вас був конкретний одяг.

Було б добре обговорити такі плани з рідними та друзями. У них також можуть бути думки щодо того, як попрощатись із вами. Якщо ви хочете, щоб під час похорону відбувались певні речі, напишіть про це, щоб люди знали.

Де ви хочете померти

Вибір місця, де ви будете помирати, часто залежить від:

- вашого бажання;
- допомоги, яку ви отримуєте від рідних та друзів;
- обслуговування, доступного за місцем проживання;
- вашого захворювання.

Догляд за вами може здійснюватись у різних місцях.

В залежності від вашої ситуації, догляд за вами може здійснюватись:

- **Вдома** — за вами доглядатимуть близькі родичі або друзі. Є різні медичні працівники, які можуть підтримати вас і тих, хто за вами доглядає вдома, а також допомогти вам подолати будь-які симптоми.
- **В хоспісі** — це заклад, який спеціалізується на догляді за невиліковно хворими людьми, чиє життя може наблизитись до кінця.
- **В будинку для літніх людей або в будинку-інтернаті з сестринським доглядом** — зазвичай там пропонують догляд із короткочасним або тривалим перебуванням. Ваш лікар-терапевт або спеціалісти лікувальної бригади можуть розказати про різні види таких закладів по догляду.
- **В лікарні** — де працюють спеціалісти з паліативного догляду, які допоможуть подолати симптоми та нададуть емоційну підтримку.

Якщо ви вирішили помирати вдома

Вам може знадобитись додаткова допомога, якщо за вами доглядають вдома. Вам можуть допомогти медичні та соціальні працівники:

Ваш лікар-терапевт

Поки ви знаходитесь удома, за ваш догляд відповідає ваш лікар-терапевт. Він може допомогти, якщо ви:

- занепокоєні змінами у симптомах;
- хочете поговорити про майбутнє і те, що може статись;
- потребуєте поради стосовно сестринського догляду або отримання іншої допомоги вдома.

Дільничні медсестри/медбрати

Дільничні медсестри/медбрати відвідуватимуть вас удома. Вони працюють у тісній взаємодії з лікарем-терапевтом і часто разом із медсестрами/медбратами паліативної допомоги та допомагають підтримувати вас і тих, хто за вами доглядає, щоб ви могли залишатися вдома. Вони можуть:

- давати вам ліки та міняти пов'язки;
- допомагати створювати для вас комфортні умови та в разі необхідності домовлятися про надання обладнання;
- давати вашим рідним або доглядальникам поради щодо догляду за вами;
- звертатись до інших людей, які можуть допомогти, наприклад до соціальних працівників або медсестер/медбратів-спеціалістів;
- допомагати вам опанувати свої почуття.

Бригади паліативної допомоги

Бригади паліативної допомоги здійснюють догляд за людьми, чиє життя наближається до кінця. Вони можуть допомагати з симптомами, зокрема болем, і можуть надавати емоційну підтримку. Також вони можуть підтримувати рідних та друзів хворого.

Медсестри/медбрати агентства Marie Curie

Медсестри/медбрати агентства Marie Curie здійснюють догляд за людьми, чиє життя наближається до кінця, в них удома. Вони можуть здійснювати сестринський догляд та надавати підтримку в нічний час. Це дозволяє тим, хто за вами доглядає, відпочити або добре виспатись уночі.

Дільничні медсестри/медбрати або лікар-терапевт можуть домовитись для вас про послуги медсестри/медбрата агентства Marie Curie.

Соціальні працівники

Соціальні працівники можуть організувати допомогу в догляді за собою, зокрема з умиванням та одяганням, а також у виконанні хатніх та інших побутових справ. Ви, ваш лікар або медсестра/медбрат можете звернутись до соціального працівника і попросити про таку допомогу. Зазвичай ви маєте оплачувати допомогу в догляді за собою в залежності від свого фінансового становища. Однак ви можете претендувати на додаткові фінансові пільги для оплати такої допомоги.

Лікарі-реабілітологи

Лікарі-реабілітологи можуть відвідати вас вдома та надати будь-яке необхідне обладнання. Це може бути таке обладнання:

- ходунки для пересування по дому;
- обладнання, що допоможе прийняти душу або ванну;
- крісло-каталка.

Ваш лікар або медсестра/медбрат може домовитись про зазначені вище послуги. Вони також розкажуть про інші види допомоги, доступні в тому районі, де ви живете.

Якщо ви вирішили померати в хоспісі, лікарні або стаціонарному закладі по догляду за хворими

Якщо догляд за вами вдома неможливий, ви можете отримати допомогу та підтримку від бригади паліативної допомоги, в якому б закладі ви не опинились.

- **Місцеві бригади паліативної допомоги** працюють у місцевій громаді. Спеціалісти таких бригад часто співпрацюють із хоспісом, а також можуть відвідати вас, якщо ви перебуваєте в стаціонарному закладі по догляду за хворими.
- **Хоспісні бригади паліативної допомоги** здійснюють догляд за пацієнтами хоспісу. Спеціалісти таких бригад також можуть відвідувати пацієнтів у них вдома.
- **Лікарняні бригади паліативної допомоги** зазвичай працюють в лікарні. Спеціалісти таких бригад здійснюють догляд за пацієнтами лікарні.

Стосунки з близькими людьми

Ваш партнер, рідні та друзі можуть підтримати та підбадьорити вас, щоб допомогти вам перенести все, що відбувається. Разом із тим невиліковна хвороба іноді може ускладнювати стосунки. Поговоріть один з одним про те, що ви відчуваєте — в деяких випадках це може допомогти. Або ж вам буде легше поговорити зі своїм лікарем-терапевтом, патронажною медсестрою/медбратом або співробітником організації, що надає емоційну підтримку (див. перелік корисних організацій нижче в цьому матеріалі). Ваш лікар-терапевт може направити вас до консультанта, з яким ви зможете поговорити про те, що відчуваєте.

Духовна, релігійна або пастирська підтримка

У деяких людей наприкінці життя може поглиблюватись усвідомлення релігійних вірувань або духовних почуттів. Навіть якщо ви не впевнені в тому, у що вірите, розмова з релігійним діячем або духовним наставником може допомогти. Вони можуть вас розрадити або підбадьорити ваш дух і допомогти більш спокійно сприймати ситуацію.

Зазвичай духовна підтримка в хоспісах надається людям усіх віросповідань і невіруючим. Можливо, ви захочете поговорити з кимось, хто не має стосунку до релігії. В організації Humanist Care (www.humanist.org.uk) працюють волонтери, які можуть надати нерелігійну пастирську підтримку.

Останні декілька тижнів життя

Протягом останніх декількох тижнів життя ви можете помітити деякі з наведених нижче змін.

Емоційні зміни

В останні декілька тижнів життя цілком природно відчувати різні емоції, в тому числі тривогу, паніку або злість.

Розмова з рідними або кимось із спеціалістів лікувальної бригади може допомогти. Комусь комфортніше розмовляти з незнайомою людиною, наприклад консультантом. Ваш лікар чи медсестра/медбрат можуть організувати вам зустріч із ним.

Дехто стає сумним і замкненим. У вас може не бути бажання говорити про те, що відбувається. Менше спілкуватись і проводити час у роздумах — це може бути одним із способів моральної підготовки до смерті.

Втома

Зазвичай сил стає менше. Можливо, ви потребуватимете допомоги в тому, що раніше звикли робити самостійно. У вас, можливо, з'явиться потреба багато відпочивати впродовж дня. Просіть про допомогу з тим, від чого ви втомлюєтесь, наприклад з умиванням або одяганням. Якщо ви втомлюєтесь від їжі, намагайтесь їсти потроху й частіше замість повноцінних порцій.

Проблеми зі сном

Деякі люди не можуть добре спати вночі. Для цього може бути багато причин. Ви можете відчувати тривогу або мати симптоми, які вас турбують. Безсоння можуть викликати деякі ліки. Якщо ви погано спите, скажіть про це своєму лікарю або медсестрі/медбрату.

Ви можете покращити свій сон і самі:

- зменшіть рівень світла та шуму і подбайте про те, щоб у кімнаті не було надто жарко або холодно;
- якщо у вас незручний матрац, попросіть медсестру/медбрата порадити вам зручніший;
- перед сном випийте гарячий напій, однак утримуйтесь від вживання кави та алкогольних напоїв;
- не користуйтеся пристроєм з екраном, наприклад смартфоном, планшетом або телевізором, принаймні протягом години до сну;
- якщо ви прокидаєтесь вночі, запишіть, що вас потурбувало, або в чому виникла потреба;
- використовуйте CD чи DVD-диски для релаксації або слухайте спокійну музику.

Якщо все це не допомагає, ваш лікар або медсестра/медбрат може порадити вам щось інше, наприклад ліки від безсоння.

Біль

З прогресуванням хвороби багатьох людей хвилює біль. Якщо у вас з'явився біль, повідомте про це свого лікаря або медсестру/медбрата. Вам можуть із цим допомогти і в разі необхідності дати знеболювальні.

Є багато видів знеболювальних. Ваш лікар або медсестра/медбрат вирішить, який саме для вас ефективніший.

Завжди дотримуйтесь вказівок свого лікаря щодо того, коли приймати знеболювальні. Більшість із них діють найбільш ефективно, якщо приймати їх у звичний час протягом дня.

Зазвичай знеболювальні застосовують у формі таблеток, рідких препаратів або пластирів, що приклеюються на шкіру. Якщо ви не можете ковтати або відчуваєте нудоту, існують інші способи застосування знеболювальних. Більш детально про це вам розкаже ваш лікар або медсестра/медбрат.

Побічні ефекти знеболювальних

Сильні знеболювальні можуть викликати сонливість, нудоту і закреп. Сонливість зазвичай проходить через декілька днів. Якщо вас нудить, можете прийняти ліки від нудоти, щоб полегшити свій стан. Нудота зазвичай зникає через декілька днів. Закреп є поширеним побічним ефектом. В більшості випадків тим, хто приймає сильні знеболювальні, для усунення цієї проблеми також необхідно приймати ліки, які називаються проносними засобами. Більш детально про це вам розкаже ваш лікар або медсестра/медбрат.

Інші способи послаблення болю

Є інші способи зменшення болю, які ви можете застосовувати самостійно:

- Використовуйте надане вам спеціальне обладнання. Наприклад, можна використовувати подушки для зняття тиску на стільцях, щоб влаштуватись зручніше, коли ви сидите чи лежите.
- Практикуйте техніки релаксації, такі як глибока дихальна гімнастика або медитація.
- Намагайтесь відволікати себе прослуховуванням музики або переглядом фільму.

Ваш лікар або медсестра/медбрат може розказати вам про інші способи послаблення болю.

Нудота або блювання

Ваше захворювання або ваші ліки можуть викликати у вас нудоту або блювання. Якщо це сталося, ваш лікар або медсестра/медбрат може дати вам ліки від нудоти, щоб полегшити ваш стан. Важливо приймати ліки регулярно, щоб нудота не повернулася. Можна приймати ліки від нудоти в таблетках або в рідкій формі. Якщо вам важко ковтати, можна приймати їх інакше, зокрема шляхом ін'єкції. Більш детально про це вам розкаже ваш лікар або медсестра/медбрат.

Якщо у вас нудота, для полегшення стану можна:

- вживати імбирний чай, імбирне пиво або імбирне печиво;
- пити газовані напої невеликими ковтками;
- їсти потроху й частіше замість повноцінних порцій;
- вживати суху їжу, наприклад крекери;
- вживати їжу теплою або холодною, а не гарячою;
- просити когось іншого готувати вам їжу.

Втрата ваги або втрата апетиту

Ви можете втрачати вагу, навіть якщо добре їсте. Це може засмучувати.

Намагайтесь їсти потроху й частіше та майте з собою щось перекусити. В деяких випадках покращити апетит можуть ліки, які називаються стероїдами. Ваш лікар може призначити їх, якщо вони вам допоможуть.

На цьому етапі вашому організму не потрібно стільки енергії. Крім того, коли життя наближається до кінця, організму стає важко перетравлювати їжу. Тож не змушуйте себе їсти, бо від цього вам може стати погано. Ваші рідні та друзі можуть хвилюватись або засмучуватись через те, що ви більше не хочете їсти та не відчуваєте задоволення від їжі. Поговоріть із ними про те, що б ви хотіли їсти чи пити.

Закреп

У багатьох людей виникає закреп. Причина в тому, що вони не рухаються та не так багато їдять і п'ють. Закреп можуть також викликати ліки, наприклад сильні знеболювальні. Якщо у вас виникла ця проблема, повідомте про це свого лікаря або медсестру/медбрата. Вам можуть дати ліки, які називаються проносними засобами, щоб полегшити ваш стан. Обов'язково пийте багато рідини. Якщо можете, намагайтесь вживати велику кількість клітковини — включайте в раціон фрукти та овочі, коричневий рис, хліб і макаронні вироби.

Відчуття нестачі повітря

Задишка може лякати. Якщо ви задихаєтесь або раптом задишка стала сильнішою, ніж зазвичай, скажіть про це своєму лікарю або медсестрі/медбрату. Допомога може бути різною — це залежить від причини задишки.

Медсестра/медбрат може показати вам і тим, хто за вами доглядає, як вам краще сидіти або стояти, щоб послабити задишку. Намагайтесь робити справи, наприклад, умиватись та одягатись, сидячи. Якщо ви відчуваєте нестачу повітря, обдувайте обличчя прохолодним вентилятором або сядьте перед відкритим вікном. Якщо вам потрібно поговорити з кимось у сусідній кімнаті, не піднімаючись, можете скористатись мобільним телефоном. Ваш лікар-терапевт може домовитись, щоб вам видали кисневий апарат для використання вдома, якщо це необхідно.

Ваш лікар може дати вам ліки, щоб послабити задишку. Медсестра/медбрат або фізіотерапевт може навчити вас технікам релаксації, щоб зменшити вашу тривожність. Якщо почуття тривоги викликає або посилює задишку, то зменшення тривожності допоможе нормалізувати дихання.

Проблеми з ротовою порожниною

У вас може з'явитись відчуття сухості в роті або можуть виникати виразки чи інфекції в ротовій порожнині. Деякі ліки можуть посилювати ці проблеми. Якщо у вас з'явилися проблеми в ротовій порожнині, повідомте про це свого лікаря або медсестру/медбрата, щоб вам могли призначити лікування.

Догляд за ротовою порожниною є дуже важливим і може попередити проблеми з нею. Варто підтримувати чистоту в ротовій порожнині. Чистіть зуби двічі на день зубною пастою з фтором. Якщо ви відчуваєте біль у роті, користуйтеся м'якою дитячою зубною щіткою. Якщо лікар дав вам ополіскувач для ротової порожнини, дотримуйтесь інструкцій щодо його використання.

Варто утримуватись від кофеїну, алкоголю та паління, оскільки це може посилити проблеми з ротовою порожниною. Щоб позбутися сухості в роті, пийте невеликими ковтками тонік чи лимонад, розсмоктуйте кубики льоду або жуйте жувальну гумку без цукру.

Контролювання складних симптомів

В багатьох випадках симптоми можна лікувати вдома. Та іноді буває так, що їх доводиться лікувати в хоспісі або лікарні. Ваш лікар або медсестра/медбрат поговорить про це з вами. Зазвичай, як тільки вам стає трохи краще, ви можете повернутись додому.

Останні декілька днів життя

Останні декілька днів життя проходять у всіх по-різному. Важко точно знати, що станеться, і коли або як швидко все зміниться. Зазвичай у вас поступово збільшується слабкість і зникають сили. Ви можете:

- мати складності з пересуванням;
- потребувати допомоги, щоб пересісти з ліжка на крісло;
- бути змушені майже весь день проводити в ліжку;
- втратити інтерес до того, що відбувається навколо;
- багато спати та відчувати сонливість, коли не спите;
- відчувати розгубленість і не розуміти, спите ви чи ні.

Фізичний догляд

Ви потребуватимете більше турботи з боку тих, хто за вами доглядає. Якщо вашим рідним потрібна допомога в догляді за вами, про це може домовитись медсестра/медбрат.

Якщо ви відчуваєте сухість у роті, дільнична медсестра/медбрат може показати тим, хто за вами доглядає, як потрібно регулярно зволожувати ротову порожнину. Також вам можуть нанести бальзам на губи, щоб вони не розтріскувались.

Необхідно, щоб ті, хто за вами доглядає, зволожували вам шкіру та регулярно міняли ваше положення. Це допоможе попередити виникнення виразок на шкірі. Медсестри/медбрати можуть показати тим, хто за вами доглядає, як вас зручно влаштувати, якщо ви не можете рухатись самостійно.

У вас може бути багато часу, коли нічого не потрібно робити. Ви можете спокійно лежати, а родичі або друзі — сидіти поруч із вами. Дайте їм знати, чи ви хочете поговорити, чи побути наодинці. Але також скажіть, якщо ви хочете, щоб із вами завжди хтось був. Це допоможе доглядальникам планувати догляд за вами.

Симптоми

Якщо симптоми змінюються, ваш лікар або медсестра/медбрат може коригувати прийом ліків. Іноді лікар або медсестра/медбрат припиняє застосування деяких ліків. Або ж, у разі виникнення нових симптомів, ви можете почати прийом нових ліків.

Якщо ковтати таблетки — це для вас проблема, ліки можна також приймати:

- шляхом ін'єкції;
- у формі пластиру, що клеїться на шкіру;
- через шприц, під'єднаний до невеликої помпи.

Іноді буває важко швидко знайти ліки вночі або на вихідних. Ваш лікар або медсестра може залишити вам певні ліки на той випадок, якщо вони вам знадобляться. Їх називають ліками «про всяк випадок». Якщо у вас вдома є ліки «про всяк випадок», лікар або медсестра в разі потреби може призначити їх вам негайно.

В деяких випадках розвиваються наведені нижче симптоми. Навряд чи ви помітите їх, оскільки вас буде хилити до сну.

Зміни дихання

В горлі або грудях іноді може накопичуватись рідина. Через це дихання може стати гучним, однак зазвичай це не завдає вам жодних страждань.

Медсестри/медбрати можуть зупинити накопичення рідини або дати вам ліки, що полегшать ваш стан.

Неспокій

Деякі люди стають неспокійними. Це відбувається через різні причини. Вам можуть ввести ліки шляхом ін'єкції або через шприцеву помпу, щоб ви розслабитись і заснули. Вам буде легше, якщо поряд буде хтось із рідних або релігійний діяч, який може посидіти, поговорити або помолитись із вами.

Зміни в роботі сечового міхура та кишечника

Можливо, ви не зможете контролювати свій сечовий міхур або кишечник. Це цілком природно. Медсестра/медбрат може принести вам спеціальні покривала для ліжка та прокладки. Вам можуть встановити трубку в сечовий міхур для відведення сечі.

Іноді сеча не може виводитись із сечового міхура, і ви не можете мочитися. Це викликає сильний біль у животі (черевній порожнині), живіт (черевна порожнина) стає твердим та роздувається. Якщо це сталось, вашому доглядальнику необхідно негайно звернутись до вашого лікаря або медсестри/медбрата і попросити терміново прийти. Вам можуть поставити катетер у сечовий міхур, щоб відвести сечу та зняти біль.

Якщо тих, хто за вами доглядає, хвилюють якісь із ваших симптомів, їм слід звернутись до вашого лікаря-терапевта або медсестри/медбрата.

Наближення смерті

Думки про смерть можуть сильно лякати. Хвилюватись про те, що станеться, цілком нормально. Якщо хтось буде поряд із вами в момент смерті, це вас може втішити. Не у всіх є родина або друзі, які можуть це зробити. Проте з вами може побути релігійний або духовний наставник. Скажіть тим, хто за вами доглядає, або рідним, чого ви хочете, щоб вони могли подбати про це.

Що зазвичай відбувається

В багатьох випадках люди помирають дуже спокійно. Як правило, ви впадатимете в глибокий сон, і вам буде все складніше просинатись.

Зазвичай поступово свідомість повністю втрачається. Вас неможливо буде розбудити, однак ви все ще чутимете та усвідомлюватимете людей навколо. Часом можуть бути моменти, коли ви не спите і можете говорити, а потім знову втрачаєте свідомість.

Якщо ви вдома, ваші доглядальники можуть звертатись до дільничної медсестри/медбрата, медсестри-медбрата-спеціаліста або лікаря-терапевта цілодобово без вихідних.

Перед смертю кисті, стопи та шкіра стають дуже холодними. Шкіра може стати дуже чутливою до дотиків. Може змінитись характер дихання. Воно може стати нерівномірним, а проміжки між вдихами будуть все довшими. Ви не усвідомлюватимете цих змін. Для більшості людей останні миті життя є дуже спокійними. Зрештою, ваше тіло повністю розслабиться, а дихання припиниться.

Після смерті

Цей розділ написаний для ваших рідних або доглядальників, але радимо вам також його прочитати.

Якщо ваш родич або друг помре в лікарні чи хоспісі, поруч буде середній медперсонал. Вони розкажуть вам, що потрібно зробити протягом наступних декількох годин.

Ви можете побути деякий час із померлим, якщо хочете. Багатьом людям хочеться посидіти і поговорити або потримати за руки. Можливо, ви захочете, щоб разом з вами для підтримки був хтось із рідних або друг. Робіть так, як вважаєте правильним.

Не поспішайте і зробіть все, що передбачають важливі для вас традиційні звичаї. В цей час вам також може допомогти присутність духовного або релігійного діяча.

Що робитиме лікар-терапевт

Якщо людина померла вдома, і це було очікувано, вам необхідно протягом декількох годин повідомити про це її лікаря-терапевта або патронажну медсестру/медбрата. Вони прийдуть до вас додому в терміновому порядку, щоб констатувати смерть. Якщо ваш родич або друг помер уночі або поза звичайним робочим часом лікаря-терапевта, вам не потрібно звертатись до лікаря аж до наступного ранку, хіба що ви цього хочете.

Якщо прийде лікар-терапевт, він видасть вам свідоцтво про смерть. Воно підтверджує причину смерті. Лікар-терапевт також дасть вам форму «Повідомлення для інформатора». В ньому міститься інформація про те, як потрібно зареєструвати смерть (див. нижче).

Якщо прийде медсестра/медбрат або черговий лікар, вони констатують смерть. Але вам, можливо, доведеться отримати свідоцтво про смерть у лікаря-терапевта наступного дня.

Що робитиме розпорядник похорону

Після констатації смерті ви можете звернутись до розпорядника похорону (похоронного бюро). Така організація працює цілодобово. Там вам можуть розказати, що робити далі. Контактні дані розпорядників похорону можна знайти в місцевому телефонному довіднику або в інтернеті. Ви також можете отримати інформацію в Національній асоціації розпорядників похорону (<https://nafd.org.uk>).

Представники розпорядника похорону прийдуть одразу, як ви їх покличете. Вони подбають про тіло вашого родича або друга. Ви можете передати представникам розпорядника похорону свої побажання щодо цього, а також повідомити, чи потрібно дотримуватись якихось традицій.

Якщо ви або ваші родичі чи друзі хотіли б провести деякий час наодинці з тілом померлого, скажіть про це представникам розпорядника похорону. Дехто хоче, щоб за тілом померлого родича або друга доглядали вдома аж до похорону. Розпорядник похорону може з цим допомогти.

Або ж ви можете захотіти, щоб тіло перевезли до залу прощання організації-розпорядника похорону. Представник розпорядника похорону запитає, чи хочете ви, щоб на померлій людині був конкретний одяг, наприклад улюблене вбрання. Ви можете прийти до залу прощання, щоб побути з тілом, якщо захочете.

Реєстрація смерті

Перш ніж відбудеться похорон, вам необхідно зареєструвати смерть у місцевому відділі реєстрації актів цивільного стану. Це потрібно зробити протягом п'яти днів (або восьми днів у Шотландії). Ви можете знайти контактні дані місцевого відділу реєстрації актів цивільного стану в телефонному довіднику або на вебсайті www.gov.uk/register-a-death. Вони також можуть міститись на конверті зі свідоцтвом про смерть. Перш ніж іти реєструвати смерть, зателефонуйте до відділу реєстрації актів цивільного стану. Можливо, вам необхідно буде записатись на прийом. Додаткову інформацію можна отримати за адресою gov.uk/register-a-death.

Планування похорону

Ваш родич або друг, можливо, розказував вам про свої побажання щодо похорону або записав їх. Для деяких культур та релігій важливо, щоб похорон відбувся невдовзі після смерті. Повідомте розпорядника похорону, якщо в цьому є потреба.

Розпорядник похорону допоможе вам організувати похорон. Ви також можете отримати допомогу від релігійного діяча або духовного наставника. Якщо ваш друг або родич не залишив інформації про свої побажання, розпорядник похорону допоможе вам спланувати похорон.

Які почуття може викликати горе

Горе є природною реакцією на смерть близької людини. Ви можете переживати різні емоції, зокрема заціпеніння, зневіру, гнів або почуття провини. Ви можете сумувати за людиною або відчувати пригніченість. І хоча спочатку такі почуття можуть бути дуже сильними, з часом вони поступово слабшатимуть.

Поговоріть із рідними або друзями про свої почуття — це може допомогти. Однак, можливо, ви захочете поговорити з кимось незнайомим. Є організації, де працюють спеціалісти, з якими ви можете поговорити, наприклад Cruse Bereavement Care (див. перелік корисних організацій нижче в цьому матеріалі). Ваш лікар-терапевт може надати вам підтримку та, можливо, направити вас до місцевого консультанта по роботі з людьми, які втратили близьких. Багатьом розмова з консультантом допомагає.

В багатьох хоспісах також надається підтримка з приводу втрати близьких для родичів тих людей, які були їхніми пацієнтами. Деякі можуть надавати підтримку навіть тим, чиї родичі та друзі не були пацієнтами хоспісу.

Якщо у вас маленькі діти або діти підліткового віку, вони також можуть переживати багато різних емоцій. Це може впливати на їхню поведінку. Є багато організацій, які можуть допомогти вам підтримати своїх дітей, зокрема Winston's Wish (www.winstonswish.org). Деякі хоспіси співпрацюють зі школами, а також пропонують різноманітні варіанти підтримки.

Контактна інформація корисних організацій

Догляд наприкінці життя:

Агентство Marie Curie

Телефон 0800 090 2309 (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 18:00, по суботах з 11:00 до 17:00)

Адреса електронної пошти supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

Медсестри/медбрати агентства Marie Curie здійснюють безкоштовний догляд за людьми, чиє життя наближається до кінця. Вони можуть доглядати за вами вдома або в хоспісі. Вони працюють і вночі.

Консультавання та емоційна підтримка:

Британська асоціація консультавання та психотерапії

Телефон 01455 883 300

Адреса електронної пошти bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Ви можете знайти консультанта на вебсайті та прочитати про терапію та її користь.

Підтримка для осіб, що здійснюють догляд за хворими:

Carers UK

Телефон (Англія, Шотландія, Уельс) 0808 808 7777

Телефон (Північна Ірландія) 028 9043 9843

(по понеділках та вівторках з 10:00 до 16:00)

Адреса електронної пошти advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Надає інформацію та підтримку особам, що здійснюють догляд за хворими, по всій території Великої Британії. Організація може надати вам контакти ваших місцевих груп підтримки для осіб, що здійснюють догляд за хворими.

Підтримка для тих, хто втратив близьких:

Cruse Bereavement Care

Телефон 0808 808 1677 (п понеділках та п'ятницях з 9:30 до 17:00, з вівторка по четвер з 9:30 до 20:00)

Адреса електронної пошти: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

Організація має філії по всій території Великої Британії, в яких ви можете отримати підтримку, якщо втратили близьку людину. Ви можете знайти свою місцеву філію на вебсайті **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**

Пошук юриста:

Асоціація юристів Англії та Уельсу

Телефон 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

Представляє інтереси юристів Англії та Уельсу, може надати контактні дані юристів.

Асоціація юристів Шотландії

Телефон 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Представляє інтереси юристів Шотландії, може надати контактні дані юристів.

Асоціація юристів Північної Ірландії

Телефон 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

Представляє інтереси юристів Північної Ірландії, може надати контактні дані юристів.

Як може допомогти Macmillan

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити.

Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/talktous

Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням

macmillan.org.uk/translations

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці macmillan.org.uk/informationcentres або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці macmillan.org.uk/supportgroups або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці macmillan.org.uk/community Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати публікації інших.

Перелік термінів

Термін	Англійською	Як вимовляється англійською	Значення
Відділ реєстрації актів цивільного стану	Register office	Реджістер офіс	Місцева державна установа, де реєструються акти про народження, шлюб та смерть.
Горе	Grief	Гріф	Горе — це те, що відчуває людина, коли хтось помирає. Кожний переживає його по-своєму.
Закреп	Constipation	Констіпейшен	Коли вам важко або боляче випорожнитися. Випорожнення можуть відбуватись рідше, ніж зазвичай, або може бути твердий і грудкуватий кал.
Зал прощання	Chapel of rest	Чепел ов рест	Приміщення, в якому знаходиться тіло до похорону.

Катетер	Catheter	Кесітер	Тонка пластикова трубка, що виходить із отвору, через який ви мочитеся. Вона встановлюється для того, щоб ви могли мочитися без потреби підніматись і йти до туалету.
Кишечник	Bowel	Бауел	Довгий трубчастий орган всередині тіла, який допомагає перетравлювати їжу.
Консультант	Counsellor	Каунселе:	Спеціаліст, який пройшов відповідну підготовку та може допомогти людям опанувати свої емоції або впоратись з особистими проблемами.
Розпорядник похорону	Funeral director	Фьюнерел діректе	Організація, яка займається похоронами. Вона також здійснює догляд за тілом померлого перед похороном та надає підтримку родичам.
Сечовий міхур	Bladder	Бледе:	Орган, в якому накопичується сеча до того моменту, поки ви не сходите в туалет.
Фтор	Fluoride	Флуерайд	Природний мінерал, який міститься в більшості зубних паст.
Юрист	Solicitor	Селісете	Юридичний фахівець, який пройшов відповідну підготовку та може допомогти людям скласти заповіт.

Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

Види раку	Життя з раком
<ul style="list-style-type: none">• Рак грудей• Рак товстого кишечника• Рак легенів• Рак простати	<ul style="list-style-type: none">• Рак і коронавірус• Отримання пільг у разі захворювання на рак• Проблеми харчування та рак• Наприкінці життя• Правильне харчування• Допомога з витратами в разі захворювання на рак• Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник• Сепсис і рак• Побічні ефекти лікування раку• Слабкість (втома) та рак
Методи лікування <ul style="list-style-type: none">• Хіміотерапія• Радіотерапія• Хірургічна операція	

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Путівник із питань, що виникають наприкінці життя**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

Цю інформацію затвердили головні медичні редактори: д-р Сара Бут (Sara Booth) ад'юнкт-лектор Кембриджського університету та почесний консультант з паліативної медицини; та д-р Вів Лукас (Viv Lucas), консультант з паліативної допомоги.

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Всі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Ми докладаємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатись виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2019 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



End of life

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) 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. 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 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). 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

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

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

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

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**

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

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

The Law Society of Northern Ireland

Telephone 028 9023 1614

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**

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**

We can also arrange translations just for you. Email us at **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** 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** 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** 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>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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

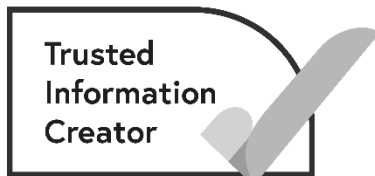
MAC14363 _Ukrainian

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 (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum