

پایان عمر

این معلومات درباره واقعات دوران پایانی زندگی و پلان گذاری برای این دوران است.

معنای همه لغاتی که زیر آنها خط کشیده شده است، در پایان در لست لغات ارائه شده است. این لست لغات تلفظ کلمات در لسان انگلیسی را نیز شامل می شود.

این ورق معلوماتی به شما می گوید چه کسی می تواند در خانه و در مکانهایی که ممکن است مراقبتهای پایان زندگی را دریافت کنید، به شما کمک کند. شما خواهید دانست که در چند هفته پایانی زندگی باید منتظر کدام چیزها باشید. همچنان معلومات موثری برای خویشاوندان و دوستان نزدیک تان، درباره اقداماتی که بعد از مرگ شما باید انجام دهند، ارائه شده است. شاید بهتر باشد که این بخش را نیز مطالعه کنید.

خواندن این معلومات شاید آزردهنده باشد. شاید بهتر باشد که خواندن این معلومات را به خویشاوندان نزدیک، دوستان یا متخصصین صحتی نیز پیشنهاد کنید تا بتوانید با آنها درباره این معلومات بحث کنید.

سوالات خود درباره این معلومات را با نرس های شفاخانه ای که در آن تحت تدوی هستید، در میان بگذارید.

همچنان می توانید از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته از طریق خط رایگان **00 00 808 0808** با پشتیبانی سرطان Macmillan به تماس شوید. ما دارای ترجمان های هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. در زمان برقراری تماس با ما، به انگلیسی به ما بگویید که به کدام لسان ضرورت دارید.

در آدرس macmillan.org.uk/translations معلومات بیشتری به دیگر لسان ها ارائه شده است

این معلومات درباره موارد ذیل است:

- وضعیت احتمالی شما
- پلان گذاری پیشاپیش
- انتخاب مکان مرگ
- روابط با افرادی که با شما قرابت نزدیک دارند
- حمایت معنوی، مذهبی یا عقیدتی
- چند هفته پایان زندگی
- چند روز پایان زندگی
- نزدیک شدن به زمان مرگ
- بعد از مرگ
- معلومات تماس سازمان های خدماتی
- مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند
- لست لغات
- معلومات بیشتر به لسان شما
- مراجع و سپاسگزاری

وضعیت احتمالی شما

آگاهی از نزدیک شدن به زمان مرگ ممکن است ناخوشایند باشد. باور کردن این واقعیت شاید سخت باشد؛ حتی اگر بدانید که مریضی شما رو به وخامت است. شاید این وضعیت را ناعادلانه بدانید. ممکن است اشک بریزید و غم بخورید. شاید ندانید که چی قسم باید با این احساسات متفاوت مبارزه کنید. شاید به تشویش روزهای بعدی شوید.

گفتگو درباره احساسات داخلی ممکن است برای بعضی اشخاص موثر باشد. می توانید با خویشاوندان یا دوستان، یا دکتر یا نرس صحبت کنید. همچنان می توانید با متخصصین پشتیبانی سرطان Macmillan به نمبر **808 0808** یا **00 00** گفتگو کنید. ما ترجمان هایی را در اختیار داریم.

پلان گذاری پیشاپیش

پلان گذاری پیشاپیش در روزهایی که صحت تان بهتر است، می تواند زمینه مستفید شدن هرچه بهتر از روزهای آینده را فراهم کند. ممکن است بخواهید همراه خویشاوندان و دوستان به کارهای موردعلاقه خود بپردازید، یا صرفاً در کنار آنها حضور داشته باشید.

قبل از مرگ باید به موضوعات مهمی فکر کنید. اینها شامل موارد ذیل اند:

- تهیه رضایت خط
- پلان گذاری برای امور به خاکسپاری
- پلان گذاری برای انتخاب محل دریافت مراقبت.

بهتر است این مسائل را با خویشاوندان و دکتر یا نرس متخصص در میان بگذارید.

نوشتن وصیت نامه

وصیت نامه یک سند حقوقی است که گیرندگان اموال و دارایی شخص درگذشته را مشخص می کند. این سند ممکن است حاوی طرزالعمل هایی درباره امور ذیل باشد:

- شخصی که قرار است از اطفال شما یا اشخاص تحت حمایت مالی (تحت سرپرستی) شما مراقبت کند
- ترتیبات خاص مربوط به مراسم خاکسپاری.

نوشتن وصیت نامه مهم است. معمولاً وکیل می تواند شما را در قسمت نوشتن وصیت نامه راهنمایی کند. وکیل قسمی تنظیم می کند که همه از خواسته های شما باخبر شوند. اگر برای پیدا نمودن وکیل به کمک ضرورت داشتید، می توانید با انجمن وکلا به تماس شوید (به فهرست سازمان های خدماتی که در ادامه ارائه می شود، مراجعه کنید).

خواسته های مربوط به مراقبت از شما

می توانید خواسته ها و مسائل مهم را با دیگران در میان بگذارید. معمولاً برای کمک به برنامه ریزی و نوشتن خواسته های خود برای مراقبت بهتر است از یک سند استفاده کنید. می توانید خواسته های مربوط به روش و مکان مراقبت، در دوران ناخوشی، را ثبت کنید.

همچنان می توانید خواسته های مربوط به تداوی هایی که علاقه ای به دریافت آنها ندارید، را در یک سند ذکر کنید. این سند در انگلستان، ولز و ایرلند شمالی به نام تصمیم زودهنگام برای پذیرفتن تداوی، و در اسکاتلند به نام دستورالعمل پیشرفته یاد می شود.

می توانید کاری کنید که، در دوران ناخوشی یا در صورت از دست دادن توانایی تصمیم گیری، شخص دیگری به جای شما تصمیم بگیرد. به این پروسه اصطلاحاً دادن وکالت می گویند.

گروه خدمات صحتی می تواند شما را در این قسمت راهنمایی کند.

پلان گذاری برای امور به خاکسپاری

شما می توانید برای خاکسپاری خود پلان گذاری کنید. در این راستا می توانید به مسائل ذیل فکر کنید:

- این که جسد شما دفن یا سوزانده شود
- کدام نوع خدمتی باید به شما ارائه شود
- کدام آهنگ هایی باید پخش شود
- آیا لباس خاصی باید به شما پوشانده شود یا خیر.

می توانید درباره این پروگرام ها با خویشاوندان یا دوستان تان نیز صحبت کنید. آنها نیز ممکن است پروگرام هایی برای وداع بهتر با شما داشته باشند. اگر می خواهید کار خاصی در مراسم خاکسپاری صورت بگیرد، آن را یادداشت کنید تا دیگران از آن باخبر شوند.

انتخاب مکان مرگ

انتخاب محل مرگ اکثراً به عوامل ذیل بستگی دارد:

- علایق شما
- کمک هایی که از خویشاوندان و دوستان دریافت می کنید
- خدماتی که در محل سکونت خود دریافت می کنید
- وضعیت جسمی شما.

شما می توانید خدمات مراقبت را در مکان های مختلفی دریافت کنید.

نظر به وضعیت شما، خدمات مراقبت در مکان های ذیل به شما ارائه می شود:

- **در خانه** - خویشاوندان یا دوستان تان می توانند از شما مراقبت کنند. متخصصین مختلف خدمات صحتی می توانند از شما و نرس های شما در خانه حمایت کنند و به شما در مدیریت مشکلات جسمی کمک کنند.
- **در آسایشگاه** - کارشناسان آسایشگاه در قسمت مراقبت از اشخاصی که دچار مریضی کشنده و درحال سپری نمودن دوران پایانی عمر هستند، تخصص دارند.
- **در خانه مسکونی یا مرکز مراقبت با خدمات نرسینگی** - که معمولاً خدمات مراقبت کوتاه مدت یا درازمدت ارائه می کند. داکتر عمومی یا گروه خدمات صحتی می تواند درباره انواع مختلف مراکز مراقبت به شما توضیح بدهد.
- **در شفاخانه** - گروه های مراقبت تسکینی می توانند به شما در قسمت مدیریت علایم مریضی و حمایت عاطفی کمک کنند.

انتخاب مرگ در خانه

اگر قرار باشد در خانه تحت مراقبت قرار بگیرید، به کمک های بیشتری ضرورت خواهید داشت. متخصصین صحت و کارشناسان اجتماعی می توانند به شما کمک کنند:

داکتر عمومی

در مدت اقامت در خانه، داکتر عمومی مسئولیت مراقبت از شما را به عهده می گیرد. آنها می توانند کمک کنند شما:

- در مورد هر گونه تغییر در علائم خود نگران هستند
- می خواهید در مورد آینده و آنچه ممکن است اتفاق بیفتد صحبت کنید
- ضرورت به مشاوره درباره دریافت مراقبت نرسینگی یا خدمات دیگر در خانه دارید.

نرس منطقی

نرس های منطقی با شما در خانه دیدار می کند. آنها با داکتر عمومی از نزدیک کار می کنند و اکثراً با نرس های مراقبت تسکینی در قسمت حمایت از شما و مراقبین شما و فراهم کردن زمینه اقامت در خانه، همکاری می کند. نرس های منطقی می توانند:

- به شما دوا بدهد و پانسمان شما را تبدیل کند
- شرایط راحت تری برای شما فراهم کند و وسایل مورد ضرورت شما را تامین نماید
- به خویشاوندان یا مراقبین شما درباره مراقبت از شما مشاوره بدهند
- با دیگر اشخاص کمک رسان، مانند کمک رسان اجتماعی یا نرس متخصص، به تماس شوند
- به شما در قسمت مدیریت احساسات کمک کنند.

گروپ مراقبت تسکینی

گروپ مراقبت تسکینی به ارائه مراقبت به اشخاصی که در دوران پایانی عمر خود هستند، می پردازد. این گروپ می تواند در قسمت مدیریت عوارض، بشمول درد، و ارائه حمایت عاطفی، به شما کمک کند. خویشاوندان و دوستان شخص تحت مراقبت نیز می توانند از خدمات این گروپ مستفید شوند.

نرس ماری کوری

نرس ها ماری کوری از اشخاصی که دوران پایانی عمر خود را در خانه سپری می کنند، مراقبت می کند. این نرس به ارائه مراقبت نرسینگی و حمایت شبانه می پردازد. به این ترتیب مراقبین شما می توانند استراحت کنند و از خواب شبانه مناسب مستفید شوند.

نرس منطقی یا داکتر عمومی می تواند شما را تحت پوشش نرس ماری کوری قرار دهد.

کمک رسان اجتماعی

کمک رسان اجتماعی می تواند به شما در قسمت مراقبت فردی، مانند شستشو و لباس پوشیدن، کارهای خانه و دیگر کارهای عملی، کمک کند. شما، یا داکتر یا نرس شما، می توانید برای دریافت خدمات مرتبط با کمک رسان اجتماعی به تماس شوید. نظر به وضعیت مالی شما، معمولاً موظف به پرداخت مصرف مراقبت فردی خواهید بود. البته برای تامین مصارف مراقبت می توانید خواستار دریافت مزایای مالی اضافی شوید.

متخصصین کاردرمانی

متخصصین کاردرمانی می توانند به خانه شما مراجعه کند و وسایل مورد ضرورت را برایتان فراهم نماید. از وسایل ضروری می توان به اینها اشاره نمود:

- دستگیره برای فراهم کردن امکان جابجایی در خانه
- وسایل کمکی برای استفاده از شاور یا تشت حمام
- چوکی چرخ دارد.

داکتر یا نرس می تواند کاری کنند که شما از هریک از خدمات پیش گفته مستفید شوید. آنها شما را از دیگر خدمات کمکی موجود در منطقه باخبر می سازند.

انتخاب مرگ در آسایشگاه، شفاخانه یا مرکز مراقبت

اگر مراقبت از شما در خانه امکان پذیر نباشد، می توانید از گروه مراقبت تسکینی، در محلی که تحت مراقبت هستید، کمک بخواهید.

- **گروه های مراقبت تسکینی اجتماعی** در نقاط مختلف جابجا هستند. آنها اکثراً با آسایشگاه ها همکاری می کنند و می توانند از اشخاصی که در خانه تحت مراقبت هستند، احوال گیری کنند.
- **گروه مراقبت تسکینی آسایشگاه** از اشخاص مقیم آسایشگاه مراقبت می کند. آنها می توانند به خانه اشخاص تحت مراقبت نیز مراجعه کنند.
- **گروه های مراقبت تسکینی شفاخانه** معمولاً در شفاخانه حاضر هستند. آنها از اشخاص بستر در شفاخانه مراقبت می کنند.

روابط با افرادی که با شما قرابت نزدیک دارند

همسر، خویشاوندان یا دوستان تان می توانند از شما حمایت کنند و به شما اطمینان بدهند که در روزهای سخت در کنارتان خواهند بود. البته، مریضی کشنده گاهی باعث مختل شدن روابط می شود. گاهی گفتگو درباره احساسات فردی می تواند موثر باشد. شاید بهتر باشد که با داکتر عمومی، نرس اجتماعی یا کارشناسان سازمان ارائه دهنده حمایت عاطفی گفتگو کنید (به فهرست سازمان های خدماتی که در ادامه ارائه می شود، مراجعه کنید). داکتر عمومی ممکن است شما را به مشاور ارجاع دهد تا بتوانید احساسات خود را با مشاور در میان بگذارید.

حمایت معنوی، مذهبی یا عقیدتی

بعضی اشخاص در روزهای پایانی عمر خود به آگاهی بیشتری درباره باورهای مذهبی یا احساسات معنوی نایل می شوند. حتی اگر درباره عقاید خود شک داشته باشید، گفتگو با پیشوا یا مشاور مذهبی می تواند موثر باشد. آنها می توانند آرامش عاطفی یا معنوی به شما ببخشند و به شما در قسمت ساختن با وضعیت جاری کمک کنند.

کارشناسان آسایشگاه معمولاً به همه اشخاص، صرف نظر از این که با عقیده یا بی دین باشند، حمایت معنوی ارائه می کنند. شاید بخواهید با کسی که گرایش مذهبی ندارد گفتگو کنید. مراقبت بشری (www.humanist.org.uk) داوطلبانی دارد که می توانند به ارائه حمایت های روحی غیرمذهبی بپردازند.

چند هفته پایان زندگی

در چند هفته پایان زندگی، ممکن است متوجه بعضی از تغییرات زیر شوید.

تغییرات عاطفی

ایجاد احساسات متفاوت، مانند اضطراب، وحشت یا خشم، در چند هفته پایانی زندگی طبیعی است.

گفتگو با فامیل یا اعضای گروه خدمات صحتی می تواند موثر باشد. بعضی اشخاص ترجیح می دهند که با اشخاص ناشناس، بطور مثال مشاور، صحبت کنند. داکتر یا نرس می تواند آن را برای شما ترتیب دهد.

بعضی اشخاص دچار اندوه و انزوا می شوند. شاید نخواهید درباره وضعیت خود با کسی صحبت کنید. کاهش ارتباطات فردی و پرداختن به تفکر شاید راهی برای کسب آمادگی ذهنی برای مرگ باشد.

خستگی

کاهش انرژی در دوران پایانی عمر یک امر طبیعی است. شاید برای انجام دادن کارهای معمول خود به کمک ضرورت داشته باشید. شاید احساس کنید که ضرورت شما به استراحت روزانه افزایش یافته است. برای انجام دادن کارهای خسته کننده، مانند شستشو و لباس پوشیدن، از دیگران کمک بخواهید. اگر غذا خوردن برای شما خسته کننده باشد، کوشش کنید، به جای وعده های غذایی کلان، تعداد و وعده ها را افزایش و مقدار غذای هر وعده را کاهش دهید.

مشکلات خواب

برای بعضی اشخاص، خوابیدن شبانه مشکل می شود. این مشکل دلایل متعددی دارد. شخص ممکن است دچار اضطراب یا عوارض آزار دهنده باشد. بعضی دواها شخص را بی خواب می کند. اگر کیفیت خواب شما مناسب نباشد، باید با داکتر یا نرس به تماس شوید.

با اقدامات خاصی می توانید کیفیت خواب را بهبود ببخشید:

- از نور و صدای مزاحم دوری کنید و درجه حرارت اتاق را قسمی تنظیم کنید که بسیار گرم یا سرد نباشد
- اگر تشنگی شما راحت نباشد، می توانید از نرس تان برای تهیه تشنگی راحت تر رهنمایی بخواهید
- قبل از خوابیدن مقدار نوشیدنی داغ بنوشید و از مصرف کافئین و الکل پرهیزید
- در مدت حداقل یک ساعت مانده به وقت خواب، از استفاده از وسایل دارای اسکرین، مانند تلفون هوشمند، تبلت یا تلویزیون، خودداری کنید
- اگر شبها از خواب بیدار می شوید، عوامل قابل تشویش یا کارهای ضروری خود را یادداشت کنید
- از لوح های فشرده یا دی وی دی های تعلیم روش های کسب آرامش استفاده کنید یا آهنگ های آرامش بخش را گوش کنید.

اگر این اقدامات موثر نباشد، داکتر یا نرس می تواند روش های دیگری، مانند تجویز دوی خواب آور، را امتحان کند.

درد

بسیاری از اشخاص به تشویش درد ناشی از وخامت مریضی هستند. اگر دچار درد شدید، با داکتر به تماس شوید. آنها می توانند به شما در این عرصه کمک کنند و، در صورت ضرورت، برایتان دوی مسکن تجویز کنند.

دوای مسکن انواع مختلفی دارد. داکتر یا نرس مناسب ترین دوا را، بر بنیاد شرایط شما، تجویز می کند.

دوای مسکن را حتماً در زمانی که داکتر توصیه می کند مصرف کنید. بیشتر دواهای مسکن در صورتی بهترین استفاده را دارند که در اوقات معینی از روز مصرف شوند.

دوای مسکن معمولاً به شکل تابلیت، شربت، یا پیچ های چسبیده به جلد عرضه می شود. اگر نتوانید دوا را بلعید یا یا احساس مریضی دارید، می توانید روش های دیگر مصرف دواهای مسکن را امتحان کنید. داکتر یا نرس می تواند معلومات بیشتری به شما ارائه کند.

عوارض جانبی دواهای مسکن

دوای مسکن قوی باعث خواب آلودگی، حالت تهوع و قیضیت می شوند. خواب آلودگی معمولاً بعد از چند روز برطرف می شود. اگر احساس مریضی کنید، می توانید دواهای ضد مریضی بخورید. مرض معمولاً ظرف چند روز بهبود می یابد. قیضیت یک پدیده شایعی است. بیشتر اشخاص مصرف کننده دواهای مسکن قوی نیز باید نوعی دوا مسهل را نیز همراه با دواهای مسکن مصرف کنند. داکتر یا نرس می تواند شما را در این باره راهنمایی کند.

روش های دیگر کاهش درد

روش های دیگری نیز برای کاهش میزان درد وجود دارد:

- از وسایل مخصوصی که در اختیارتان قرار گرفته است، استفاده کنید. به عنوان مثال، می توانید از بالشک های فشار بر روی چوکی ها برای کمک به پیدا کردن موقعیت راحت برای نشستن یا دراز کشیدن استفاده کنید.
- از تخنیک های کسب آرامش مانند تنفس عمیق یا مراقبه کمک بگیرید.
- کوشش کنید، با کارهایی مانند گوش دادن به موسیقی یا فلم دیدن، فکر خود را از درد دور کنید.

داکتر یا نرس می تواند شما را با دیگر روش های کاهش درد آشنا سازد.

احساس مریضی یا مریضی

مریضی یا دواهای ممکن است احساس ناخوشی در شما ایجاد کند (تهوع) یا شما را ناخوش کند (استفراق). در این صورت، داکتر یا نرس می تواند برایتان دواهای ضدتهوع تجویز کند. ضرور است که این دواها را بصورت منظم مصرف کنید تا از بازگشت مریضی جلوگیری شود. دواهای ضد مریضی به شکل تابلیت یا شربت عرضه می شود. اگر بلعیدن این دواها برایتان مشکل باشد، می توانید آنها را به روش دیگری، بطورمثال تزریق، دریافت کنید. داکتر یا نرس تان می تواند شما را در این عرصه راهنمایی کند.

اگر احساس مریضی دارید، کارهای ذیل می تواند موثر باشد:

- خوردن چای زنجبیل، آبجو زنجبیل یا بیسکویت زنجبیل
- نوشیدن نوشابه های گازدار
- افزایش وعده های غذایی و کاهش مقدار غذای هر وعده، به جای مصرف غذای سنگین
- مصرف غذای خشک، مانند کراکر
- مصرف غذای گرم یا سرد، به جای غذای داغ
- کمک گرفتن از دیگران برای تهیه غذا.

کاهش وزن یا کاهش اشتها

ممکن است، حتی با تغذیه مناسب، دچار کاهش وزن شوید. این وضعیت ممکن است آزاردهنده باشد.

کوشش کنید تعداد وعده ها را افزایش و مقدار غذای هر وعده را کاهش دهید و بین وعده های غذایی خوراکی مصرف کنید. دواهایی به نام استروئید می تواند اشتهای شما را تقویت کند. داکتر می تواند، در صورت ضرورت، این دواها را برای شما تجویز کند.

در این مرحله، بدن شما ضرورت چندان به انرژی ندارد. همچنان، در دوران پایانی زندگی، بدن برای هضم غذا دچار مشکل می شود. بنابراین، خود را مجبور به خوردن غذا نکنید؛ چون این کار نیز ممکن است صحت شما را بدتر کند. این که احساس گرسنگی نمی کنید یا از خوردن غذا لذت نمی برید، ممکن است باعث اضطراب یا ناراحتی دوستان و خویشاوندان تان شود. درباره ترجیحات خوراکی یا نوشیدنی خود با آنها گفتگو کنید.

قبضیت

بسیاری از اشخاص دچار قبضیت می شوند. این مشکل به دلیل کاهش تحرک و مصرف ناکافی غذا و نوشیدنی رخ می دهد. دواهایی مانند مسکن های قوی نیز ممکن است باعث قبضیت شود. اگر دچار این مشکل شوید، باید با داکتر یا نرس به تماس شوید. آنها دوا هایی به نام مسهل برای رفع این مشکل برایتان تجویز می کنند. حتماً مایعات فراوان بنوشید. در صورت امکان، رژیم غذایی سرشار از فیبر، میوه و ترکاری، برنج قهوه ای، نان و پاستا را امتحان کنید.

احساس نفس تنگی

نفس تنگی ممکن است وحشت ناک باشد. اگر دچار نفس تنگی شوید یا اگر در قسمت تنفس دچار مشکل ناگهانی شوید، باید با داکتر یا نرس به تماس شوید. نظر به عامل ایجادکننده نفس تنگی، یک سلسله روش هایی برای رفع این مشکل وجود دارد.

نرس تان می تواند بهترین مکان برای نشستن یا ایستادن شما، از نظر نایل شدن به وضعیت تنفس مطلوب، را به شما یا مراقبین شما نشان دهد. کارهایی مانند نظافت و لباس پوشیدن را منتهی به انجام دهید. اگر احساس نفس تنگی بکنید، باید کنار پکه یا کلکین باز بنشینید تا روی شما در معرض هوای خنک قرار بگیرد. اگر بخوابید، بدون بالا شدن از جایتان، با اشخاصی در اتاق های دیگر صحبت کنید، می توانید از تلفون همراه کمک بگیرید. داکتر عمومی یا نرس می تواند کاری کنند که، در صورت ضرورت، اکسیجن در خانه در دسترس شما قرار بگیرد.

داکتر ممکن است دواهایی برای رفع مشکل تنفس برایتان تجویز کند. نرس یا متخصص فیزیوتراپی می تواند روش های کسب آرامش را به شما تعلیم دهد تا شما کمتر دچار اضطراب شوید. اگر نفس تنگی از اثر اضطراب ایجاد شده یا بدتر شده باشد، کاهش میزان اضطراب می تواند به رفع مشکل تنفس کمک کند.

مشکلات دهن

دهن شما ممکن است دچار خشکی، زخم یا عفونت شود. مصرف بعضی دواها ممکن است این مشکلات را بدتر کند. مشکلات دهن را به داکتر یا نرس اطلاع دهید تا آنها بتوانند این مشکلات را تداوی کنند.

مراقبت از دهن حتمی است و می تواند مانع وقوع مشکلات دهن شود. پاک نگه داشتن دهن بسیار مهم است. دندان هایتان را دو بار در روز با کرم دندان حاوی فلوراید برس کنید. در صورت زخم بودن دهن، از برس دندان نرم اطفال استفاده کنید. اگر قرار است دهن شویه را با تجویز داکتر مصرف کنید، توصیه داکتر درباره روش استفاده از آن را مراعات کنید.

پرهیز از مصرف کافئین، الکل یا سگرت، که ممکن است حالت دهن را بدتر کند، می تواند موثر باشد. خشکی دهن را با نوشیدن یک جرعه سودا یا لیموناد، چوشیدن یک تکه یخ یا جویدن ساجق بدون قند برطرف سازید.

مدیریت عوارض آزاردهنده

بیشتر عوارض جانبی را می توان در خانه تداوی کرد. البته گاهی ضرورت می شود که برای تداوی عوارض جانبی به شفاخانه یا آسایشگاه مراجعه کنید. داکتر می تواند در این درباره با شما گفتگو کند. بعد از بهتر شدن نسبی وضعیت، معمولاً می توانید به خانه بروید.

چند روز پایان زندگی

در جریان چند روز پایان زندگی، اشخاص دچار تجربیات متفاوتی می شوند. نمی توان دقیقاً مشخص نمود که چه خواهد شد و اوضاع چی وقت و چی قسم تغییر خواهد کرد. معمولاً شما به تدریج ضعیف و ناتوان می شود. ممکن است دچار مشکلات ذیل شوید:

- مشکل بودن جابجایی
- نیازمند شدن به کمک برای انتقال از بستر به بالای چوکی
- مجبور شدن به ماندن در بستر در تمام اوقات روز
- بی علاقه‌گی به اتفاقات اطراف
- پر خوابی و خواب آلودگی در مدت بیداری
- احساس سردرگمی و ناتوانی در تفکیک واقعیت از رویا.

مراقبت جسمی

ضرورت شما به دریافت مراقبت از اطرافیان تان افزایش می یابد. اگر فامیل تان برای مراقبت از شما به کمک ضرورت پیدا کند، نرس می تواند این کمک را به آنها ارائه کند.

اگر دچار خشکی دهن شوید، نرس ساحوی می تواند طریقه مرطوب ساختن منظم دهن را به مراقبین شما تعلیم دهد. آنها می توانند روی لب های شما مرهم بمالند تا از ترک خوردن لب جلوگیری شود.

مراقبین شما باید بصورت منظم جلد شما را مرطوب کنند و موقعیت شما را تغییر دهند. به این ترتیب مانع زخم شدن جلد می شوند. نرس ها می توانند به مراقبین شما نشان دهند که چی قسم باید زمینه راحتی شخص فاقد توانایی تحرک را فراهم کنند.

ممکن است مدت زیادی بیکار بمانید. می توانید آرام دراز بکشید و خویشاوندان یا دوستان تان نیز می توانند کنار شما بنشینند. به آنها بگویید که آیا می خواهید با آنها گفتگو کنید یا تنها ماندن را ترجیح می دهید. همچنان اگر بخواهید یک نفر پیوسته کنار شما حضور داشته باشد، باید این موضوع را با آنها در میان بگذارید. به این ترتیب مراقبین شما می توانند پروسه مراقبت از شما را پلان گذاری کنند.

علایم

اگر نشانه های جسمی تغییر کند، داکتر یا نرس می تواند دواهای شما را تغییر دهد. گاهی داکتر یا نرس ممکن است شما را از مصرف بعضی دواها منع کند. اگر دچار نشانه های جدیدی شوید، ممکن است دواي جدیدی برایتان تجویز شود.

اگر برای بلعیدن تابلیت دچار مشکل باشید، دواها را می توانید به طرق ذیل مصرف کنید:

- از طریق زرق
- با استعمال پچ های مخصوص روی جلد
- از طریق سرنج متصل به پمپ کوچک.

دسترسی عاجل به دوا از طرف شب یا در رخصتی های پایان هفته ممکن است مشکل باشد. داکتر یا نرس می تواند یک مقدار دوا را برایتان بدهد تا در صورت ضرورت از آنها استفاده کنید. این ها دواهای «صرفاً موردی» نامیده می شوند. اگر دواهای «صرفاً موردی» در خانه داشته باشید، داکتر یا نرس می تواند آنها را، در صورت ضرورت، در اختیارتان قرار دهد.

بعضی اشخاص دچار نشانه های ذیل می شوند. شما احتمالاً، به دلیل خواب آلودگی، متوجه این نشانه ها نخواهید شد.

تغییرات تنفسی

گاهی مایعاتی در گلو یا سینه شما تجمع می کند. این وضعیت ممکن است تنفس شما را صدادار کند ولی معمولاً باعث ایجاد تنش نمی شود. نرس می تواند مانع تجمع مایع شود یا دواهای مخصوصی برایتان تجویز کند.

بی قراری

بعضی اشخاص دچار بی قراری می شوند. این مشکل دلایل مختلفی دارد. برای ایجاد آرامش یا حالت خواب، ممکن است دواهایی، از طریق تزریق یا پمپ سرنج، وارد بدن شما شود. حضور یکی از خویشاوندان نزدیک در کنار شما می تواند موثر باشد، پیشوای مذهبی نیز می تواند کنار شما بنشیند، با شما صحبت کند یا برایتان دعا بخواند.

تغییرات مثانه و روده

شاید نتوانید مثانه یا روده خود را کنترل کنید. این مشکل طبیعی است. نرس می تواند سرتختی و پد مخصوص در اختیارتان بگذارد. ممکن است یک تیوب به مثانه شما متصل شود تا ادرار شما از این طریق تخلیه شود.

گاهی مسیر خروج ادرار از مثانه مسدود می شود و شما نمی توانید ادرار کنید. این مشکل باعث ایجاد دل درد (درد بطنی) شدید و نیز شخی و نفخ معده (شکم) می شود. در این صورت، مراقب شما باید بلافاصله با داکتر یا نرس به تماس شوید و آنها را عاجل احضار کند. آنها می توانند ادرار را با وارد کردن کاتتر در مثانه تخلیه کنند و درد را تسکین دهند.

اگر مراقبین شما درباره هریک از نشانه های شما دچار تشویش شوند، باید با داکتر عمومی یا نرس به تماس شوند

نزدیک شدن به زمان مرگ

فکر کردن به مرگ ممکن است وحشتناک باشد. ایجاد تشویش درباره حوادث احتمالی یک امر طبیعی است. حضور یک نفر در کنار شما در لحظات مرگ می تواند آرامش بخش باشد. البته بعضی اشخاص از حضور دوستان یا خویشاوندانی که بتوانند این کار را انجام دهند، محروم اند. شما می توانید از یک مشاور مذهبی یا معنوی بخواهید که در کنار شما حاضر باشد. ترجیحات خود را به اطلاع مراقبین یا خویشاوندان خود برسانید تا آنها این خواسته ها را برآورده سازند.

آنچه معمولاً رخ می دهد

برای بسیاری از اشخاص، مردن یک اتفاق بسیار خوشایند است. معمولاً اشخاص در لحظه مرگ به خواب عمیقی می روند که بیدار شدن از آن لحظه به لحظه سخت تر می شود.

معمولاً شما به تدریج وارد وضعیت کاملاً بی هوش می شوید. بیدار کردن شما غیرممکن می شود ولی شاید همچنان صداهای اطراف را بشنوید و حضور دیگران در نزدیکی خود را تشخیص دهید. گاهی ممکن است مدت کوتاهی بیدار شوید و بتوانید صحبت کنید، ولی احتمالاً دوباره بیهوش می شوید.

اگر در خانه باشید، مراقبین شما می توانند در 24 ساعت از شبانه روز، 7 روز در هفته با نرس منظفوی، نرس متخصص یا داکتر عمومی به تماس شوند.

در لحظات پایانی زندگی، دستها، پاها و جلد بسیار سرد می شود. جلد شما به مقابل لمس بسیار حساس می شود. الگوی تنفس شما ممکن است تغییر کند. ممکن است روند تنفس شما نامنظم شود و فاصله بین نفس ها افزایش پیدا کند. شما متوجه این تغییرات نخواهید شد. برای بیشتر اشخاص، لحظات پایانی زندگی بسیار خوشایند است. سرانجام، بدن شما کاملاً آرام و روند تنفس شما متوقف می شود.

بعد از مرگ

این بخش برای خویشاوندان یا مراقبین شما نوشته شده است ولی شما نیز می توانید آن را مطالعه کنید.

اگر یکی از خویشاوندان یا دوستان شما در شفاخانه یا آسایشگاه فوت کند، پرسونل نرسینگ در اطراف او حضور خواهد داشت. آنها به شما می گویند که در ساعات آینده کدام کارها باید انجام بگیرد.

در صورت علاقمندی، می توانید کنار شخص فوت شده حضور یابید. بسیاری از اشخاص دوست دارند که کنار متوفی بنشینند و دستهایش را بگیرند. شاید بخواهید که در آن لحظات از همراهی دوستان و خویشاوندان تان برخوردار شوید. کاری را که صحیح می دانید، انجام دهید.

مراسمی را که برایتان مهم است، با آرامش انجام دهید. شاید حضور پیشوای مذهبی یا معنوی در آن لحظات موثر باشد.

آنچه داکتر عمومی انجام می دهد

اگر شخص در خانه فوت کرده باشد و این مرگ غیرمنتظره نباشد، باید موضوع را ظرف چند ساعت به داکتر عمومی یا نرس اجتماعی راپور دهید. آنها، در اولین فرصت، برای صدور تصدیق فوت به خانه می آیند. اگر خویشاوند یا دوست شما از طرف شب یا خارج از ساعات کار معمول داکتر عمومی فوت نموده باشد، می توانید تماس با داکتر را الی صبح روز بعدی به تاخیر بیندازید؛ مگر این که ترجیح دیگری داشته باشید.

اگر داکتر عمومی به خانه بیاید، برای شما تصدیق نامه فوت صادر می کند. این تصدیق نامه برای تایید مرگ صادر می شود. داکتر همچنان فورمی به نام «اطلاعیه آگاه سازی» به شما می دهد. در این فورم طریقه ثبت مرگ به شما توضیح داده شده است (قسمت ذیل را ببینید).

در صورت حضور نرس یا داکتر فوق العاده، وظیفه تایید مرگ به عهده آنها خواهد بود. ولی شاید لازم باشد که تصدیق فوت را صبح روز بعدی از داکتر عمومی بگیرید.

آنچه مامور کفن و دفن انجام می دهد

بعد از تایید شدن مرگ، می توانید با مامور کفن و دفن (خاکسپاری) به تماس شوید. خدمات این اشخاص 24 ساعته ارائه می شود. آنها به شما می گویند که چی باید بکنید. مشخصات مامورین کفن و دفن را می توانید از کتابچه تلفون محله یا انترنت دریافت کنید. معلومات بیشتر را می توانید از انجمن ملی مامورین کفن و دفن نیز دریافت کنید (<https://nafid.org.uk>).

مامور کفن و دفن در وقتی که شما تعیین می کنید در محل حاضر می شود. آنها به جسد خویشاوند یا دوست شما رسیدگی می کنند. شما می توانید ترجیحات خود در این راستا و رسوم احتمالی را که می خواهید اجرا شود، به مامور کفن و دفن اعلان کنید.

اگر خویشاوندان و دوستان تان علاقمند باشند که مدتی در کنار جسد متوفی حضور داشته باشند، باید این موضوع را به مامور کفن و دفن اطلاع دهید. بعضی اشخاص ترجیح می دهند که جسد دوست یا خویشاوند خود را تا وقت مراسم خاکسپاری در خانه نگه دارند. مامور کفن و دفن می تواند به شما در این عرصه کمک کند.

شاید بخواهید که جسد به اتاق مخصوص دفتر کفن و دفن منتقل شود. مامور کفن و دفن از شما می پرسد که آیا می خواهید لباس خاصی، بطورمثال لباس موردعلاقه متوفی، به جسد پوشانده شود یا خیر. در صورت علاقمندی، می توانید در اتاق مخصوص دفتر کفن و دفن در کنار جسد باشید.

ثبت مرگ

قبل از مراسم خاکسپاری، باید مرگ را در دفتر محلی ثبت احوال ثبت کنید. این کار باید ظرف پنج روز (یا در اسکاتلند، هشت روز) بعد از تاریخ مرگ، صورت بگیرد. مشخصات دفتر محلی ثبت احوال در کتابچه تلفون یا در آدرس www.gov.uk/register-a-death در دسترس است. معلومات مورد ضرورت روی پاکت حاوی تصدیق نامه فوت نیز درج شده است. قبل از مراجعه برای ثبت مرگ، ابتدا با دفتر ثبت احوال به تماس شوید. شاید گرفتن نوبت قبلی ضروری باشد. برای کسب معلومات بیشتر، می توانید به gov.uk/register-a-death نیز مراجعه کنید.

پلان گذاری برای امور خاکسپاری

خویشاوند یا دوست تان ممکن است خواسته های خود درباره مراسم خاکسپاری را به شما گفته باشد یا در جایی یادداشت کرده باشد. در بعضی فرهنگ ها و مذاهب، برگزاری هرچه زودتر مراسم خاکسپاری اهمیت دارد. در این صورت، باید موضوع را به مامور کفن و دفن اطلاع دهید.

مامور کفن و دفن به شما در برگزاری مراسم خاکسپاری کمک می کند. می توانید از پیشوایان مذهبی یا معنوی نیز کمک بگیرید. اگر دوست یا خویشاوندتان قبلاً توصیه خاصی درباره مراسم خاکسپاری ارائه نکرده باشد، مامور کفن و دفن شما را در قسمت پلان گذاری خاکسپاری راهنمایی می کند.

ماتم چه حسی ممکن است در شما ایجاد کند

ایجاد حالت ماتم بعد از مرگ اقارب طبیعی است. شما ممکن است با احساسات مختلفی، مانند کرحتی، ناباوری، خشم یا گناه، روبرو شوید. ممکن است تشنه دیدار متوفی شوید یا احساس افسردگی کنید. با وجود فوران این احساسات در روزهای ابتدایی، گذر زمان از شدت آنها می کاهد.

می توانید با فامیل و دوستان درباره حالت های عاطفی خود گفتگو کنید. شاید بخواهید با اشخاص ناشناس گفتگو کنید. سازمان هایی مانند **Cruse Bereavement Care** وجود دارند که اشخاصی را برای گفتگو با اشخاصی مانند شما استخدام کرده اند (به فهرست سازمان های خدماتی که در ذیل ارائه می شود، مراجعه کنید). داکتر عمومی شما می تواند به شما کمک کند و شاید بتواند ارتباط شما را با مشاورین محلی سوگ برقرار نماید. گفتگو با مشاور برای بسیاری از اشخاص موثر واقع می شود.

بسیاری از آسایشگاه ها نیز خدمات پشتیبانی سوگ را به فامیل اشخاصی که از خدمات آنها استفاده نموده اند، ارائه می کنند. آسایشگاه هایی نیز وجود دارند که حتی اگر خویشاوند یا دوست در گذشته شما از خدمات آنها استفاده نکرده باشد، باز هم به شما خدمات پشتیبانی ارائه می کنند.

اطفال و نوجوانان نیز در این شرایط احساسات مختلفی را تجربه می کنند. این شرایط ممکن است به رفتار آنها تاثیر بگذارد. سازمان های بسیاری، مانند **Winston's Wish (www.winstonswish.org)**، می توانند از اطفال شما حمایت کنند. بعضی آسایشگاه ها با مکاتب همکاری می کنند و خدمات حمایتی متنوعی ارائه می کنند.

معلومات تماس سازمان های خدماتی

مراقبت در دوران پایان عمر:

ماری کوری

نمبر تلفون 2309 090 0800 (دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 دیگر، شنبه، 11 صبح تا 5 بعد دیگر)

ایمیل supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

نرس های ماری کوری به اشخاصی که در روزهای پایانی عمر خود قرار دارند، مراقبت رایگان ارائه می کنند. آنها می توانند از شما در خانه یا آسایشگاه مراقبت کنند. آنها خدمات مراقبت شبانه نیز ارائه می کنند.

مشاوره و حمایت عاطفی:

انجمن مشاوره و سایکوتراپی بریتانیا

تلفون 300 883 01455

ایمیل bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

شما می توانید نام مشاورین را در وب سایت جستجو کنید یا درباره تداوی ها و کاربردهای آنها معلومات بدست آورید.

پشتیبانی خاص نرس ها:

Carers UK

تلفون (انگلستان، اسکاتلند، ولز) 7777 808 0808

تلفون (ایرلند شمالی) 9843 9043 028

(10 صبح الی 4 بعدازچاشت دوشنبه ها و سه شنبه ها)

ایمیل advice@carersuk.org

www.carersuk.org

به ارائه معلومات و رهنمایی به نرس ها در سراسر بریتانیا می پردازد. آنها می توانند ارتباط شما را با گروپ های حمایتی خاص نرس ها که در منطقه شما فعال هستند، برقرار کنند.

پشتیبانی بعد از مرگ:

Cruse Bereavement Care

نمبر تلفون 1677 808 0808 (9:30 صبح الی 5 عصر سه شنبه و پنجشنبه، 9:30 صبح الی 8 شب)

ایمیل: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

در صورت وفات عزیزان تان، می توانید از نمایندگی های مختلف این نهاد در سراسر بریتانیا کمک بگیرید. معلومات نمایندگی محل خود را می توانید در این آدرس پیدا کنید: [www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)

branches

پیدا نمودن وکیل:

انجمن وکلای انگلستان و ولز

تلفون 1222 7242 020

www.lawsociety.org.uk

نمایندگی وکلای فعال در انگلستان و ولز را به عهده دارد و می تواند مشخصات وکلای را به شما ارائه کند.

انجمن وکلای اسکاتلند
تلفون 7411 226 0131

www.lawscot.org.uk

نمایندگی وکلای فعال در اسکاتلند را به عهده دارد و می تواند مشخصات وکلای را به شما ارائه کند.

انجمن قانون ایرلند شمالی
تلفون 1614 9023 028

www.lawsoc-ni.org

نمایندگی وکلای فعال در ایرلند شمالی را به عهده دارد و می تواند مشخصات وکلای را به شما ارائه کند.

مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند

ما در Macmillan می دانیم که ابتلا به سرطان پیامدهای گسترده ای دارد و به همین دلیل آماده کمک رسانی به شما هستیم.

خط حمایتی Macmillan

ما دارای ترجمان های هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً لسانی را که می خواهید استفاده کنید، به لسان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم به سوالات طبی شما جواب بدهیم، درباره حمایت های مالی به شما معلومات بدهیم، یا به تشویش های شما گوش کنیم. خط تلفون رایگان و محرمانه از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته در دسترس شماست. با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

گفتگوی آنلاین

با ارسال پیام از طریق گفتگوی آنلاین می توانید ترجمان درخواست کنید. لسان مورد نظر خود را به انگلیسی به ما بگویید تا ما کاری کنیم که ترجمان با شما به تماس شود. بالای دکمه «گفتگو با ما» (Chat to us) که در صفحات وب سایت دیده می شود، کلیک کنید. یا به macmillan.org.uk/talktous بروید

وب سایت Macmillan

در وب سایت ما معلومات فراوانی به لسان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنان در سایت macmillan.org.uk/translations معلومات بیشتری به دیگر لسان ها وجود دارد

شما می توانید از خدمات ترجمه اختصاصی ما نیز استفاده کنید. ضروریات خود را با آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما در میان بگذارید.

مراکز معلومات رسانی

مراکز معلومات رسانی و پشتیبانی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رو-در-رو، به یکی از آنها مراجعه کنید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به macmillan.org.uk/informationcentres مراجعه کنید یا با نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

گروپ های پشتیبانی محلی

گروپ های پشتیبانی امکان گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان را برای شما فراهم می کنند. با مراجعه به macmillan.org.uk/supportgroups یا تماس با **00 00 808 0808** می توانید معلومات بیشتری درباره گروپ های پشتیبانی فعال در منطقه خود کسب کنید.

جامعه آنلاین Macmillan

در آدرس macmillan.org.uk/community می توانید با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان گفتگو کنید. دسترسی به این جامعه در هر ساعت از شبانه روز امکان پذیر است. شما می توانید به تبادل تجربیات، مطرح نمودن سوالات یا صرفاً خواندن نظرات دیگران بپردازید.

لیست لغات

لغت	به نسان انگلیسی	چی قسم به انگلیسی بگویم	معنی
اتاق مخصوص دفتر کفن و دفن	Chapel of rest	کپل آف ریست	مکانی که جسد شخص فوت شده قبل از مراسم خاکسپاری در آنجا نگهداری می شود.
دفتر ثبت احوال	Register office	راجستر آفیس	تعمیر دولتی محلی که واقعات تولد، ازدواج و مرگ را ثبت می کند.
روده	Bowel	بؤل	یک تیوب دراز در داخل بدن که به هضم غذا کمک می کند.
فلوراید	Fluoride	فلوراید	ماده معدنی طبیعی که در بیشتر کرم های دندان وجود دارد.
قبضیت	Constipation	کانستیبیشن	به دفع مشکل یا دردناک موادغایطه قبضیت گفته می شود. ممکن است تعداد دفعات بیرون رفتن شما کم شود، یا موادغایطه شما سخت و کلان شود.
کاتتر	Catheter	کتیتر	تیوب پلاستیکی باریکی که وارد سوراخ خروج ادرار (پیشاب) می شود. با قرار دان این تیوب، شما برای ادرار کردن دیگر ضرورت به رفتن به تشناب نخواهید داشت.
ماتم	Grief	گرایف	ماتم یو سوگ به حالتی گفته می شود که بعد از مرگ عزیزان در شما ایجاد می شود. این حالت در اشخاص مختلف فرق می کند.
مثانه	Bladder	بلاذر	عضوی از بدن که ادرار را تا وقت دفع آن در توالد در بدن نگه می دارد.
مدیر کفن و دفن	Funeral director	فَنیرل دایرکتور	شخصی که امور خاکسپاری را سامان دهی می کند. قبل از مراسم خاکسپاری، رسیدگی به جسد شخص فوت شده و حمایت از فامیل سوگوار به عهده این شخص است.
مشاور	Counsellor	گنسلر	یک شخص متخصص تعلیم دیده است که به اشخاص در قسمت مقابله با هیجانات و مشکلات فردی کمک می کند.
وکیل	Solicitor	سالیسیتور	متخصص حقوقی که برای کمک رسانی به مردم در قسمت نوشتن رضایت خط تعلیم دیده است.

معلومات بیشتر به لسان شما

درباره این موضوعات معلوماتی به لسان شما تهیه شده است:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none">• سرطان سینه• سرطان روده بزرگ• سرطان شش• سرطان پروستات	<ul style="list-style-type: none">• سرطان و وایروس کرونا• درخواست استفاده از مزایای دوره ابتلا به سرطان• مشکلات تغذیه و سرطان• پایان عمر• تغذیه صحی
تداوی	<ul style="list-style-type: none">• کمک به تامین مصارف تداوی سرطان• اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع• سپسیس و سرطان• عوارض جانبی تداوی سرطان• خستگی (ماندگی) و سرطان
<ul style="list-style-type: none">• تداوی کیمیای• رادیوتراپی• جراحی	

برای استفاده از این معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید

مراجع و سپاسگزاری

این معلومات را تیم توسعه معلومات سرطان در بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش نموده است. ترجمه را یک کمپنی ترجمه انجام داده است.

این معلومات بر بنیاد محتوای کتابچه مک میلان درباره **رهنمای دوران پایانی عمر** است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال کنیم، اما کتابچه کامل صرفاً به لسان انگلیسی در دسترس است.

این معلومات را داکتر سارا بوت (Sara Booth)، سرمنشی ارشد طبابت، پوهندوی پوهنتون کمبریج و امیرتوس مشاور در رشته طب تسکینی؛ و داکتر Viv Lucas، مشاور مراقبت تسکینی، تأیید کرده اند.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این مقاله را بررسی کردند.

برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، از طریق آدرس معلومات ما بر بنیاد شواهد معتبر است. با ما به تماس شوید cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14363 _Dari

بازنگری محتوا: 2019

تاریخ مقرر بازنگری بعدی: 2022

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و به روز بودن این معلومات می کنیم ولی این معلومات را نباید جایگزین توصیه های کارشناسی که متخصصین درباره مشکل شما ارائه می کنند، در نظر بگیرید. طبق قانون، Macmillan در قبال پیامدهای استفاده از معلومات مندرج در این نشریه یا معلومات متفرقه یا محتوای وب سایت های معرفی شده در آن، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). در ایرلند شمالی نیز فعالیت دارد. کمپنی با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. آدرس دفتر ثبت شده: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89.



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](https://www.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) 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**

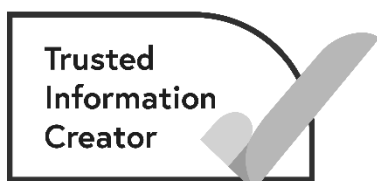
MAC14363 _Dari

Content reviewed: 2019

Next planned review: 2022

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

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



Patient Information Forum