

## نهاية الحياة

تتناول نشرة المعلومات هذه ما يحدث في نهاية الحياة وكيفية التخطيط لذلك.

أية كلمات مُسطرة مشروحة في مسرد المصطلحات في نهاية النشرة.

تُخبرك نشرة المعلومات هذه عن الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة في الاعتناء بك في المنزل. وتوضّح ما يمكن توقعه في الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة. كما أنها تحتوي أيضًا على معلومات لأقاربك وأصدقائك المقربين بشأن ما يجب فعله بعد وفاتك. قد تحتاج إلى قراءة هذا القسم أيضًا.

قد تجد بعض هذه المعلومات مزعجة عند قراءتها. قد ترغب في أن تطلب من قريب أو صديق مقرب منك أو أخصائي رعاية صحية أن يقرأها أيضًا حتى يتسنى لك مناقشة المعلومات معًا.

إذا كانت لديك أية أسئلة، فيمكنك أن توجّهها إلى الطبيب أو الممرض.

إذا كانت لديك أية استفسارات أو ترغب في التحدّث إلى شخص ما، يمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأننا لدينا مترجمون، وبالتالي يُمكنك أن تتحدث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها.

لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية عن أنواع السرطان المختلفة وطرق العلاج والتعايش مع السرطان. تفضّل بزيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) أو الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

### الموضوعات الواردة بهذه النشرة:

- كيف يمكن أن تشعر
- التخطيط للمستقبل
- من الذي يمكن أن يعتني بك في المنزل
- الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة
- الأيام القليلة الأخيرة من الحياة
- اقتراب الوفاة
- بعد الوفاة
- كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة
- بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة
- مسرد المصطلحات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية

## كيف يمكن أن تشعر

قد يكون من الصعب جدًا أن يُقال بأنك ربما تدنو من نهاية حياتك. وربما تعرف أن حالتك الصحية ستزداد سوءًا، ولكن يظل الأمر بمثابة الصدمة بمجرد أن تعرف أنه قد لا يكون أمامك الكثير من الوقت لتعيشه. وقد تشعر أن هذا ليس عدلاً. وتدخل في دوامة القلق بشأن ما سيحدث بعد ذلك. وقد تشعر بالحزن وتسيل دموعك. وقد لا تعرف كيف تتعامل مع هذه المشاعر المختلفة.

يرى البعض أنه من المفيد أن نبوح بما نشعر به. بإمكانك أيضًا التحدث مع عائلتك أو أصدقائك أو طبيبك أو ممرضك. أو يمكنك التحدث إلى أحد متخصصي دعم مرضى السرطان لدى مؤسسة ماكميلان على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00. لا تقلق فنحن لدينا مترجمون.

قد تشهد أيامًا تشعر خلالها بأنك في حالة جيدة، بينما تشعر بالتعب في أيام أخرى. ففي الأيام التي تشعر فيها بأنك في حالة جيدة، قد تود فعل أشياء تستمتع بها أو ترغب في قضاء بعض الوقت مع الناس. أو قد تود فعل أشياء أخرى مهمة، مثل كتابة وصية أو التخطيط لجزائرتك.

## الدين والقيم الروحانية

قبيل نهاية الحياة، يصبح الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحانية. في أغلب الأحيان، يكون الإيمان الديني الراسخ مصدر مساعدة فعال للأشخاص المؤمنين. أحيانًا تساور الناس الشكوك بشأن عقيدتهم ويتساءلون عما إذا كانت هناك حياة بعد الموت. وقد تكون هذه مسألة في غاية الصعوبة.

قد يكون من المفيد التحدث إلى أحد رجال الدين. يمكنك القيام بذلك حتى لو لم تكن متأكدًا مما تؤمن به. يتم اللجوء إلى الشخصيات الدينية أو الروحانية من أجل مساعدة المرضى في مثل هذه الأوقات، وربما قد تجد راحة البال.

يجد بعض الناس الراحة في الصلاة أو التأمل. ويطمئن كثير من الناس عند معرفة أن الآخرين يصلون من أجلهم.

## التخطيط للمستقبل

### كتابة وصية

من الأمور المهمة كتابة وصية. وهي الطريقة الوحيدة للتأكد من أن المقرّبين منك على علم برغباتك فيما يتعلق بأموالك وممتلكاتك.

تعتبر وصيتك بمثابة وثيقة قانونية. فمن الأفضل في المعتاد أن تستعين بمحامٍ عند كتابة وصيتك. وسوف يتأكد من أن الجميع يفهمون ما تريده أن يحدث. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على محامٍ، فيمكنك الاتصال بجمعية القانون (انظر صفحتي 11 و12).

### التخطيط للجزائرتة

قد ترغب في التخطيط لجزائرتك. يمكنك التفكير في النقاط التالية:

- إذا ما كنت تُفضّل الدفن أو الإرماد
- نوعية الخدمة التي تريدها
- الموسيقى المرغوبة
- الملابس المراد ارتدائها.

قد ترغب في التحدث مع عائلتك أو أصدقائك بشأن هذه الخطط. فقد تكون لديهم أيضًا أفكار من شأنها مساعدتهم في توديعك. وإذا كانت هناك إجراءات تريد تنفيذها في جنازتك، فاحرص على تدوينها حتى يعرفها الناس.

## مَن الذي يمكن أن يعتني بك في المنزل

من المهم أن تحصل أنت وكل من يعتني بك على كافة أشكال الدعم اللازمة. هناك كثير من الناس يمكنهم تقديم يد العون لك عندما تكون في المنزل

### طبيبك الممارس العام

أثناء وجودك في المنزل، يكون طبيبك الممارس العام هو المسؤول عن الرعاية الطبية المُقدَّمة لك. وبإمكانه تقديم المساعدة إذا كنت:

- قلقًا بشأن أية تغيرات تطرأ على أعراضك المرضية
- تريد التحدّث عن المستقبل وما يمكن أن يحدث
- تحتاج إلى المشورة بشأن الحصول على الرعاية التمريضية أو مساعدة أخرى في المنزل.

### ممرضو الخدمات المجتمعية

يعمل ممرضو الخدمات المجتمعية بشكل وثيق مع الأطباء الممارسين العامين. وبإمكانهم تقديم المساعدة عند ظهور أية أعراض لديك. كما يمكنهم:

- إعطائك الأدوية وتغيير الضمادات
- مساعدتك لتشعر بالمزيد من الراحة، وتنسيق المعدات إذا لزم الأمر
- إعطاء أقاربك أو مقدمي الرعاية المشورة بشأن الاعتناء بك
- الاتصال بالأشخاص الآخرين الذين يمكنهم المساعدة، مثل موظفي الخدمة الاجتماعية أو الممرضين المتخصصين
- مساعدتك في التعامل مع مشاعرك.

### ممرضو مؤسسة ماري كوري

يتولى ممرضو مؤسسة ماري كوري رعاية الأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم. حيث يقومون بزيارة الأشخاص في منازلهم، ويمكنهم تقديم الرعاية أثناء النهار أو الليل. وهذا يسمح لمقدمي الرعاية بأخذ قسط من الراحة أو النوم جيدًا أثناء الليل.

بإمكان ممرض المنطقة الخاصة بك أو طبيبك الممارس العام طلب ممرض من مؤسسة ماري كوري لك.

### فريق الرعاية المخففة للألام

تتكون هذه الفرق من ممرضين متخصصين وأطباء. ويقدمون الدعم للأشخاص وأسرهم الذين يتعاملون مع السرطان وغيره من الأمراض الخطيرة.

قد يكون لديك فريق للرعاية المخففة للألام إذا كنت تعاني من أعراض تستدعي مساعدتهم.

### فرق الرعاية بدور رعاية المحتضرين

بعض دور رعاية المحتضرين بها ممرضون يمكنهم المساعدة في الاعتناء بك في المنزل. وهذا يحدث عادةً في الأسابيع والأيام القليلة الأخيرة من حياة المريض. وبإمكان فريق الرعاية المخففة للألام ترتيب هذا الأمر من أجلك.

## موظفو الخدمة الاجتماعية

يستطيع موظفو الخدمة الاجتماعية تقديم المساعدة في الأعمال المنزلية والمهام العملية الأخرى. بإمكانك أنت أو طبيبك أو ممرضك الاتصال بموظف الخدمة الاجتماعية لطلب هذه المساعدة. إذا كنت تستطيع تحمل التكاليف، فقد يتم مطالبتك بدفع بعض تكاليف هذه الخدمة.

## أخصائيو العلاج الوظيفي

يمكن أن يزورك أخصائيو العلاج الوظيفي في منزلك وتزويدك بأية مُعدات قد تحتاجها. فيما يلي أمثلة لهذه المُعدات:

- درابزين للمساعدة على التحرك
- مُعدات لازمة للاستحمام بالذش أو في البانيو
- أكواب وسكاكين خاصة لتسهيل عملية تناول الطعام.

بإمكان الممرض أو الطبيب ترتيب أي من الخدمات الواردة أعلاه. وسوف يخبرونك أيضًا بالمساعدات الأخرى المتاحة في منطقتك.

## الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة

خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة، قد تلاحظ بعض التغيرات التالية.

### التغيرات العاطفية

من الطبيعي أن تكون قلقًا أو مهمومًا عند التفكير في الموت. وقد تشعر بالغضب. والبعض يصبح حزينًا ومنعزلًا. أحيانًا قد يكون ذلك بسبب الاكتئاب. فإذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب، فتحدث إلى طبيبك.

التحدث مع عائلتك أو ممرضك قد يساعدك على الشعور بتحسّن. وبعض الناس يفضلون التحدث إلى شخص لا يعرفونه، مثل مستشار علاجي. بإمكان طبيبك أو ممرضك ترتيب هذا الأمر من أجلك.

### التغيرات الجسدية والأعراض

#### التعب

من الطبيعي أن تفقد طاقتك تدريجيًا ولا تكون قادرًا على الأداء بنفس القدر. وقد تحتاج إلى الراحة كثيرًا خلال النهار. اطلب المساعدة في المهام المتعبة، كالاستحمام وتبديل الملابس. بإمكان ممرضك أو طبيبك إخطارك بالخدمات المحلية التي يمكن أن تساعد. إذا كان تناول وجبة يُشعرك بالتعب، فبدلاً من ذلك حاول أن تأكل كميات صغيرة وبشكل منتظم.

#### مشاكل النوم

يجد البعض صعوبة في النوم جيدًا. ويمكن أن تكون هناك أسباب كثيرة لذلك. فقد تكون قلقًا أو لديك بعض الأعراض التي تزعجك.

وبعض الأدوية قد يكون لها تأثير منبّه. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت لا تنام جيدًا.

لمساعدتك على النوم:

- حاول تخفيف الإضاءة وتقليل الضوضاء
- تأكد من أنك لا تعاني من ارتفاع أو انخفاض شديدين في درجة الحرارة
- تناول مشروبًا ساخنًا قبل أن تأوي إلى الفراش، ولكن تجنب الكافيين والكحول
- تجنب استخدام التلفزيون أو الحاسوب لمدة ساعة تقريبًا قبل أن تخلد إلى النوم
- استخدم أسطوانة CD أو قرص مدمج DVD للاسترخاء، أو استمع إلى بعض الموسيقى المريحة للأعصاب

إذا لم تُجد هذه الحلول نفعًا، فقد يقترح عليك طبيبك أو ممرضك تناول الأقراص المنومة لفترة قصيرة.

#### الألم

أخطر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بالألم. فبإمكانه تقديم المساعدة وإعطائك مسكنات الألم إذا كنت بحاجة إليها.

هناك أنواع عديدة من مسكنات الألم. سوف يقرر طبيبك أو ممرضك النوع الأفضل لك.

اتبع دائمًا تعليمات الطبيب بشأن موعد تناول مسكنات الألم. فهي تعمل على أفضل وجه ممكن عندما تؤخذ في مواعيد منتظمة خلال اليوم.

عادةً ما تتناول مسكنات الألم على شكل أقراص أو شراب أو رُقَع لاصقة على الجلد. إذا لم تكن تستطيع بلع الأقراص أو كنت تشعر بالغثيان، فهناك طرق أخرى لتناول مسكنات الألم.

يمكن أن يشرح لك الممرض أو الطبيب المزيد حول مسكنات الألم.

#### الآثار الجانبية لمسكنات الألم

يمكن أن تسبب مسكنات الألم القوية النعاس والغثيان والإمساك. عادةً ما يختفي النعاس بعد بضعة أيام. إذا كنت تشعر بالغثيان، فيمكنك تناول الأدوية المضادة للغثيان للمساعدة. عادةً ما يتحسن الغثيان في غضون أيام قليلة. الإمساك أمر شائع. معظم الأشخاص الذين يتناولون مسكنات الألم القوية يحتاجون إلى تناول دواء يُعرف بالملين للمساعدة في ذلك الأمر. بإمكان طبيبك أو ممرضك إخبارك بالمزيد من التفاصيل.

#### الحد من الألم

قد تكون هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للحد من الألم الذي تشعر به:

- إيجاد وضع مريح للجلوس أو الاستلقاء
- محاولة وضع شيء دافئ أو بارد على المنطقة المؤلمة
- استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل
- محاولة إلهاء نفسك بالاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم

#### الشعور بالغثيان أو القيء

إذا حدث هذا، فبإمكان طبيبك أو ممرضك إعطائك أدوية مضادة للغثيان للمساعدة. من المهم أن تأخذ الدواء بانتظام لتجنب عودة الشعور بالغثيان. سوف يخبرك طبيبك أو ممرضك بالمزيد حول هذا الشأن.

إذا كنت تشعر بالغثيان، جرّب هذه الأمور:

- شاي الزنجبيل أو جعة الزنجبيل أو بسكويت الزنجبيل
- ارتشاف المشروبات الفوّارة
- تناول كميات صغيرة بشكل منتظم، بدلاً من وجبة كبيرة
- تناول الأطعمة الجافة، مثل بسكويت الكراكرز
- تناول الطعام الدافئ أو البارد، بدلاً من الطعام الساخن.

#### فقدان الوزن أو فقدان الشهية

قد لا ترغب في تناول الطعام إذا كنت تشعر بالغثيان أو التعب. وقد تفقد بعض الوزن، الأمر الذي ربما يكون مزعجاً لك ولأقاربك.

وبمرور الوقت قد لا تشعر بالرغبة في الأكل. حاول أن تأكل كميات صغيرة في كثير من الأحيان مع تناول الوجبات الخفيفة. اختر الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. يمكن أن تعمل الأدوية المعروفة بالمنشطات في بعض الأحيان على تحسين شهيتك. يمكن أن يوفر لك طبيبك هذه الأدوية إذا كانت في صالحك.

عندما تقترب من نهاية حياتك، قد لا ترغب في تناول الطعام على الإطلاق. لا تُجبر نفسك على الأكل. تناول كميات صغيرة من الأطعمة التي تستمتع بها. قد تجد المشروبات المغذية أسهل في التناول. وهناك مشروبات مغذية أخرى مثل **Build Up®** و **Complan®**. بإمكان طبيبك أو ممرضك تزويدك بهذه المشروبات.

#### الإمساك

الكثير من الناس يصابون بالإمساك. وهذا لأنهم لا يتحركون، وكذلك لا يأكلون ولا يشربون بالقدر الكافي. هناك بعض الأدوية أيضاً يمكن أن تسبب الإمساك. أخطر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تعاني من هذه المشكلة. حيث يمكن أن يعطوك أدوية ملينة لمساعدتك. احرص على شرب الكثير من السوائل.

#### الشعور بضيق في التنفس

إنه أمر شائع للغاية وقد يكون مخيفاً. أبلغ طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بضيق في التنفس. فهناك العديد من الطرق التي قد تساعدك على التنفس بصورة طبيعية.

يمكن أن يوضّح الممرض لك ولمقدمي الرعاية الخاصين بك أفضل وضع لجلوسك أو وقوفك للمساعدة في التنفس. اجلس عند القيام بأعمال معينة مثل الاستحمام وتبديل الملابس. إذا كنت تشعر بضيق في التنفس، فاستخدم مروحة تبريد لتجلب الهواء على وجهك أو اجلس إلى جانب نافذة مفتوحة. إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص في غرفة أخرى، فاستخدم جهاز مراقبة الطفل أو جرس بحيث لا تحتاج إلى الصياح أو النهوض.

قد يعطيك طبيبك بعض الأدوية للمساعدة في التنفس. يمكن أيضاً تزويدك بأكسجين في المنزل إذا كنت بحاجة إليه.

#### مشاكل الفم

قد يصبح فمك جافاً أو قد يصاب بقرح أو عدوى. وقد تتفاقم هذه المشاكل بسبب بعض الأدوية التي تتناولها. أخبر ممرضك أو طبيبك إذا كانت لديك مشاكل في الفم، بحيث يمكنه علاجها.

فهذا الإجراء من شأنه أن يساعد على إبقاء فمك نظيفاً. قم بتنظيف أسنانك مرتين يومياً باستخدام فرشاة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد (معظم معاجين الأسنان كذلك). استخدم فرشاة أسنان أطفال ناعمة، إذا كان فمك متقرحاً. إذا أعطاك طبيبك غسولاً للفم، فاتبع تعليماته حول كيفية استخدامه.

من المفيد تجنّب الكافيين أو الكحول أو التدخين، فهذه الأشياء يمكن أن تزيد الأمور سوءاً. إذا كان فمك جافاً، فارتشف مياه التونيك أو قم بمص مكعبات الثلج أو مضغ علكة خالية من السكر.

## التعامل مع الأعراض الصعبة

غالبًا ما يمكن علاج أعراضك المرصية في المنزل، ولكن في بعض الأحيان قد يلزم علاجها في دار رعاية المحتضرين أو مستشفى. سوف يحدثك ممرضك أو طبيبك عن هذا الشأن. بمجرد أن تشعر بالتحسن قليلاً، يمكنك في المعتاد العودة إلى المنزل مرة أخرى.

## الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

يعايش الناس تجارب مختلفة في الأيام القليلة الأخيرة من حياتهم. قد يكون من الصعب أن تعرف بالضبط ما سيحدث ومتى. وفي المعتاد، سوف تصبح ضعيفًا جدًا شيئًا فشيئًا وسيكون لديك قدر قليل من الطاقة. ربما:

- تجد صعوبة في التحرك
- تحتاج إلى المساعدة في النهوض من فراشك إلى المقعد
- تحتاج إلى قضاء معظم اليوم أو اليوم بأكمله في الفراش
- تفقد الاهتمام بما يدور من حولك
- تنام كثيرًا وتشعر بالنعاس عندما تكون مستيقظًا
- تشعر بأنك مشوش وغير متأكد مما إذا كنت تحلم.

## الرعاية الجسدية

سوف تحتاج إلى مزيد من الرعاية من أولئك الذين يعتنون بك. إذا كانت عائلتك بحاجة إلى المساعدة للاعتناء بك، فيمكن أن يقوم ممرضك بترتيب هذا الأمر.

ربما يُصاب فمك وشفثاك بالجفاف وسوف تحتاج إلى ترطيبها بصفة منتظمة. قد يستخدم ممرضك مسحة للقيام بذلك (مثل نكاشة أو مسحة قطنية كبيرة). ويمكن أن يوضّح لمقدمي الرعاية كيفية استخدامها. كما يمكن وضع مرطب شفاه على شفثيك لمنعها من التشقق.

سيحتاج مقدمو الرعاية الخاصين بك إلى ترطيب جلدك وتغيير وضعك بانتظام. وهذا من شأنه أن يحول دون إصابة جلدك بالتقرُّح. يمكن أن يوضح الممرضون لمقدمي الرعاية الخاصين بك الطريقة التي تشعر معها بالراحة، وذلك إذا كنت لا تستطيع تحريك نفسك.

قد تشهد أوقاتًا كثيرة لا تحتاج فيها إلى القيام بأي شيء. لا عليك سوى أن تستلقي في هدوء، ويمكن لأقاربك أو أصدقائك أن يجلسوا معك. أبلغهم ما إذا كنت ترغب في التحدث أو قضاء بعض الوقت بمفردك. قد تحتاج إلى الاستماع إلى بعض الموسيقى المفضلة لديك.

## الأعراض

في بعض الأحيان، قد يقوم الممرض أو الطبيب بتغيير الأدوية التي تتناولها. وقد يوقفون أية أدوية لم تعد تحتاج إليها. إذا ظهرت عليك أعراض جديدة، فقد تبدأ في تناول دواء جديد.

إذا كنت تجد صعوبة في بلع الأقراص، فيمكن أيضًا إعطاء الأدوية:

- عن طريق الحقن
- عن طريق رُقَع لاصقة على الجلد
- عن طريق حقنة مُلحقة بمضخة صغيرة.

ربما يكون من الصعب أحيانًا الحصول على الأدوية بسرعة أثناء الليل أو في عطلات نهاية الأسبوع. إلا أن طبيبك أو ممرضك قد يترك بعضها معك إذا احتجت إليها. ويُطلق عليها مُسمى الأدوية الاحتياطية (just in case). لذا عندما يكون لديك الأدوية الاحتياطية في منزلك، فلا داعٍ لتأخير تناول الدواء إذا كنت في حاجة إليه.

بعض الناس تحدث لهم الأعراض الواردة أدناه. من غير المحتمل أن تكون واعيًا لهذه الأعراض، إذ أنك ستكون في حالة نعاس.

### تغيّرات التنفّس

يمكن أن تتجمع السوائل في بعض الأحيان في الحلق أو الصدر. وهذا قد يجعل تنفسك مفعّمًا بالضجيج، لكنه لن يسبب لك في المعتاد أي ضرر. بإمكان الممرضون المساعدة في إيجاد سُبُل للحد من تجمّع السوائل أو إعطائك الأدوية للمساعدة.

### التملل

بعض الناس يصبحون متمللين. وقد يرجع السبب في ذلك إلى أنهم قلقون. يمكنك تناول بعض الأدوية لمساعدتك على الاسترخاء والنوم. وقد يكون مفيدًا أن يجلس معك أحد أفراد العائلة المقربين، أو أن يجلس معك أحد رجال الدين أو تتبادلًا الحديث سويًا أو يصلي معك.

### تغيّرات المثانة

قد لا تكون قادرًا على السيطرة على مثانتك. يمكن أن يجلب لك ممرضك أغطية فراش أو وسادات خاصة. وقد يضع لك أنبوبًا في مثانتك لتصريف البول.

إذا كان مقدمو الرعاية قلقين بشأن أي من أعراضك المرصّية، فيمكنهم الاتصال بطبيبك الممارس العام أو الممرض.

### اقتراب الوفاة

قد يكون التفكير في الموت مخيفًا جدًّا. ومن الطبيعي أن تقلق بشأن ما سيحدث.

ثمة بعض الأشياء التي ربما تحتاج إليها عند الاقتراب من الموت. وقد تشمل ما يلي:

- أجزاء من كتب أو صلوات تود قراءتها
- عزف مقطوعات موسيقية مُفضّلة
- الالتزام بالهدوء.

قد ترغب أيضًا في وجود شخصية روحانية أو دينية معك. أخبر أقاربك أو مقدّمي الرعاية برغباتك حتى يحرصوا على تنفيذها.

### ما سيحدث

بالنسبة للعديد من الأشخاص يكون الموت هادئًا جدًّا. سوف تغط عادةً في نوم عميق وستجد أنه من الصعب أن تستيقظ.

غالبًا ما تكون مستغرقًا في النوم ولا يمكن إيقاظك. ومن الممكن أن تظل قادرًا على السمع وإدراك أن عائلتك وأصدقائك موجودون بالقرب منك. وبعض الناس يمكنهم الاستيقاظ أحيانًا والتحدث، ثم يغطون مرة أخرى في نوم عميق.

إذا كنت في المنزل وحدث أي شيء يُقلق مقدّمي الرعاية، فيتعين عليهم الاتصال بممرضك أو بطبيبك الممارس العام.

عندما تقترب من الموت، تصبح يداك وقدماك باردة. وقد تتحول شفتاك وأظافرك إلى اللون الأزرق قليلًا. هذا الأمر طبيعي. وقد تتغير وثيرة التنفس أيضًا، لتصبح أبطأ مع وجود فجوات أطول بين كل نفس. وفي النهاية، سوف يتوقف تنفسك تمامًا.



## بعد الوفاة

هذا القسم مكتوب لأقاربك أو لمقدمي الرعاية، ولكنك قد تحتاج إلى قراءته أيضاً.

كل شخص يتفاعل مع الموت بطريقة مختلفة. في البداية قد تشعر بالصدمة أو فقدان الحس. وقد تشعر بالضيق أو الغضب الشديد أيضاً. أو قد تشعر بالارتياح لأن قريبك أو صديقك الآن في سلام. يمكنك قضاء بعض الوقت مع الشخص الذي توفي إن شئت. يرغب كثير من الناس في الجلوس والتحدث إليه أو الإمساك بيديه. قد تحتاج لوجود قريب أو صديق معك لدعمك. افعل ما تراه صحيحاً. خذ وقتك للقيام بأية تقاليد مهمة بالنسبة لك. وربما يكون من المفيد أيضاً وجود شخصية روحانية أو دينية معك في هذا الوقت.

### ما الذي سيفعله الطبيب الممارس العام

إذا توفي شخص في المنزل، فينبغي إبلاغ الطبيب الممارس العام أو ممرض الخدمات المجتمعية. وسوف يأتي إلى المنزل لإثبات الوفاة.

إذا حضر الطبيب الممارس العام، فسوف يعطيك شهادة وفاة. وهي شهادة تُثبت سبب الوفاة. وسيعطيك أيضاً نموذجاً يُسمى "إخطار للمُبلغ" (Notice to informant). وهذا يُخبرك بكيفية تسجيل الوفاة (انظر أدناه).

أما إذا حضر الممرض أو طبيب آخر فسوف يؤكدون الوفاة. ولكنك قد تحتاج إلى الحصول على شهادة الوفاة من الطبيب الممارس العام في اليوم التالي.

### ما الذي سيفعله مدير الجنازة

بمجرد إثبات الوفاة، يمكنك الاتصال بمدير الجنازة. فخدماته متاحة 24 ساعة في اليوم. وبإمكانه إخبارك بما ينبغي فعله بعد ذلك. يمكنك العثور على مدير جنازة من دليل الهاتف المحلي أو عبر شبكة الإنترنت.

سيأتي مدير الجنازة في أقرب وقت تريده. وسيعتني بجثمان قريبك أو صديقك. أخبر مدير الجنازة بالطريقة المرغوبة في تشييع الجنازة وما إذا كان هناك أية تقاليد لاتباعها.

وسوف يأخذ جثمان قريبك إلى مستودع الجثث في دار الجنازات. يمكنك أن تذهب إلى مستودع الجثث مع جثمان قريبك إذا كنت ترغب في ذلك. أخبر مدير الجنازة إذا كنت تفضل بقاء جثمان قريبك في المنزل حتى موعد الجنازة. سيطلب منك مدير الجنازة الثياب التي ترغب في أن يرتديها المتوفى.

### تسجيل الوفاة

قبل بدء تشييع الجنازة، يجب عليك تسجيل الوفاة في مكتب التسجيل المحلي الذي يتبعه المتوفى. يجب القيام بذلك في غضون خمسة أيام (ثمانية أيام في اسكتلندا). يمكنك العثور على تفاصيل حول مكتب التسجيل المحلي في دليل الهاتف. وربما تجدها أيضاً مكتوبة على المطرورف الذي يحتوي على شهادة الوفاة. اتصل هاتفياً بمكتب التسجيل قبل الذهاب لتسجيل الوفاة. فقد تحتاج إلى تحديد موعد مسبقاً. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [death-a-uk/register.gov](http://death-a-uk/register.gov) لمزيد من المعلومات.

### التخطيط للجنازة

ربما يكون قريبك أو صديقك قد أبلغك برغباته بخصوص الجنازة أو كتبها في وصيته. في بعض الثقافات والأديان، من المهم أن تُقام الجنازة سريعاً بعد الوفاة. أخبر مدير الجنازة إذا كان من الضروري القيام بذلك.

وسوف يساعدك مدير الجنازة في ترتيبات الجنازة. يمكنك أيضًا أن تحصل على المساعدة من شخصية دينية أو روحانية. إذا لم يترك الشخص المتوفى الذي تحبه أية رغبات بخصوص الجنازة، فسوف يرشدك مدير الجنازة خلال التخطيط للجنازة.

### كيف يمكن أن يؤثر عليك الحزن

**الحزن** أمر طبيعي بعد وفاة شخص قريب منك. قد تشعر بفقدان الحس أو عدم التقبل أو الغضب أو الإحساس بالذنب. وربما تشعر بالشوق للشخص المتوفى أو الاكتئاب. وعلى الرغم من أن هذه المشاعر قد تكون قوية للغاية في البداية، إلا أنها تقل تدريجيًا مع الوقت.

يمكن أن يساعدك كثيرًا أن تبوح بما تشعر به. وقد ترغب في التحدث مع المقرّبين من عائلتك أو أصدقائك. غير أن مؤسسة Cruse Bereavement Care الخيرية لرعاية من تعرضوا لفقدان ذويهم تتطوّع أيضًا لتقديم الدعم اللازم – راجع صفحة 11.

أخبر طبيبك الممارس العام بما تشعر به. فقد يكون قادرًا على مساعدتك. وقد يحيلك إلى شخص آخر يمكنه تقديم الدعم لك، على سبيل المثال مستشار علاجي. إذ يجد الكثيرون أنه من المفيد التحدث إلى مستشار علاجي.

### كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأننا لدينا مترجمون، وبالتالي يمكنك أن نتحدث إليك بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو إعطاؤك المعلومات عن الدعم المالي أو التحدث معك عن شعورك. مواعيد استقبال المكالمات الهاتفية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (macmillan.org.uk)**. يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة بالإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **مراكز المعلومات**. في مركز المعلومات، يمكنك التحدث إلى متخصص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا. قد يتوفر مركز في المستشفى الذي تُعالج فيه.
- **مجموعات الدعم المحلي** – ابحث عن مجموعة قريبة منك على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان على الإنترنت** – يمكنك التحدث إلى أشخاص آخرين يخوضون مواقف مشابهة على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## بيانات الاتصال بمؤسسات مفيدة

تقديم الرعاية للمريض في نهاية حياته:

مؤسسة ماري كوري

هاتف 0800 090 2309 (من الإثنين إلى الجمعة بدءًا من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، وأيام السبت من الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً)

بريد إلكتروني supporter.services@mariecurie.org.uk

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

يحرص ممرضو ماري كوري على تقديم الرعاية المجانية للأشخاص الذين اقتربوا من نهاية حياتهم. وبإمكانهم الاعتناء بك سواء في منزلك أو في دور رعاية المحتضرين. وهم يقدمون هذه الخدمات أثناء الليل أيضًا.

الاستشارة والدعم العاطفي:

مؤسسة s Good to Talk'It (جمعية بريطانية للاستشارات والعلاج النفسي)

هاتف 01455 883 300

بريد إلكتروني bacp@bacp.co.uk

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

يمكنك البحث عن مستشار علاجي مؤهل على موقع الويب والقراءة عن العلاج ودوره في المساعدة.

الدعم لمقدمي الرعاية:

مؤسسة Carers UK

هاتف (إنجلترا، اسكتلندا، ويلز) 0808 808 7777

هاتف (أيرلندا الشمالية) 028 9043 9843

(الأربعاء والخميس، من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 12 ظهرًا ومن الساعة 2 عصرًا إلى الساعة 4 عصرًا)

بريد إلكتروني advice@carersuk.org

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

تقدّم المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية في جميع أنحاء المملكة المتحدة. يمكنها أن تجعلك على اتصال بمجموعات الدعم لمقدمي الرعاية في منطقتك.

تقديم الدعم عند الوفاة:

مؤسسة Cruse Bereavement Care

هاتف 0808 808 1677 (الإثنين والجمعة، من الساعة 9:30 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً، ومن الثلاثاء إلى الخميس، من

الساعة 9:30 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً)

بريد إلكتروني helpline@cruse.org.uk

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

ثمة فروع في جميع أنحاء المملكة المتحدة بإمكانك أن تحصل منها على الدعم اللازم إذا توفي شخص عزيز عليك. يمكنك

العثور على الفرع المحلي القريب منك عبر الموقع الإلكتروني [www.cruse.org.uk/cruse-and-areas-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-and-areas-branches)

branches

العثور على محام:

جمعية القانون لإنجلترا وويلز

هاتف 020 7242 1222

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

تمثّل المحامين في إنجلترا وويلز، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

جمعية القانون في اسكتلندا  
هاتف 0131 226 7411  
[www.lawscot.org.uk](http://www.lawscot.org.uk)  
تمثّل المحامين في اسكتلندا، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

جمعية القانون في أيرلندا الشمالية  
هاتف 028 9023 1614  
[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)  
تمثّل المحامين في أيرلندا الشمالية، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

## مسرد المصطلحات

العضو المسؤول في جسمك عن تخزين البول حتى تذهب إلى المراض للتخلص منه.	المثانة	[بلادر]	Bladder
السرعات الحرارية هي عبارة عن وحدات طاقة موجودة بالأطعمة. ويحتاج جسمك إلى هذه الطاقة لأداء وظائفه.	السرعات الحرارية	[كالوريز]	Calories
المكان الذي يُحفظ فيه جثمان المتوفى إلى أن تبدأ مراسم الجنازة.	مستودع الجثث	[تشابل أوف ريست]	Chapel of rest
صعوبة في إخراج الفضلات أو ألم أثناء التبرز. وقد يقل عدد مرات ذهابك إلى الحمام عن المعتاد، أو ربما يكون البراز صلبًا أو متكتلاً.	الإمساك	[كونستيبيشن]	Constipation
شخص مهني متمرس لمساعدة الناس على التعامل مع مشاعرهم أو مشكلاتهم الشخصية.	المستشار العلاجي	[كاونسيلر]	Counsellor
مادة طبيعية تدخل ضمن مكونات معظم معاجين الأسنان.	الفلورايد	[فلورايد]	Fluoride
الشخص المسؤول عن ترتيب الجنازات. ويتولى أيضًا الاعتناء بجثمان المتوفى قبل إقامة الجنازة وتقديم الدعم للأسرة.	مدير الجنازة	[فيونيرال دايركتور]	Funeral director
المبنى الذي يتم فيه تجهيز جثمان المتوفى لحضور الجنازة. ويوجد مستودع الجثث داخل دار الجنازات.	دار الجنازات	[فيونيرال هوم]	Funeral home
الحُزن هو ما تشعر به عندما يموت شخص ما تعرفه. والحُزن يختلف في درجاته من شخص لآخر.	الحُزن	[جريف]	Grief
مبنى حكومي محلي تُسجّل فيه المواليد والزيجات والوفيات.	مكتب التسجيل	[ريجستر أوفيس]	Register office
خبير قانوني متمرس لمساعدة الناس على كتابة وصيتهم.	المحامي	[سوليسيتر]	Solicitor

## المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول هذه المواضيع:

أنواع السرطان	التعامل مع السرطان
<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان الثدي</li><li>• سرطان الأمعاء الغليظة</li><li>• سرطان الرئة</li><li>• سرطان البروستاتا</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع</li><li>• طلب الإعانات</li><li>• مشاكل التغذية والسرطان</li><li>• نهاية الحياة</li><li>• التغذية الصحية</li><li>• التعب (الإعياء) والسرطان</li><li>• الآثار الجانبية لعلاج السرطان</li><li>• ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك</li></ul>
<b>العلاجات</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• العلاج الكيميائي</li><li>• العلاج الإشعاعي</li><li>• الجراحة</li></ul>	

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### تحدّث إلينا باللغة العربية

يمكنك الاتصال بـماكميلان مجاناً على الرقم **0808 808 00 00** والتحدّث معنا بلغتك الأصلية بمساعدة مترجم. يمكنك إخبارنا باستفساراتك الطبية وبكل ما يشغل بالك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها.

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً.

## المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير كل هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان.

تستند المعلومات الواردة في هذه النشرة إلى كتيب ماكميلان **نهاية الحياة**. وقد أنتج هذا الكتيب بالتعاون مع مؤسسة ماري كوري. يمكننا أن نرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفر باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذا المحتوى من قبل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة الدكتور تيم إيفيسون، كبير المحررين الطبيين واستشاري الأورام الطبية بمؤسسة ماكميلان.

جزيل الشكر لكل من الدكتورة كيرستي كلايتون نائب مدير قسم التمريض بدار مايتون لرعاية المحتضرين، والدكتورة أنا ماري ستيفنز استشارية التمريض بمؤسسة ماكميلان. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذا الإصدار.

ترتكز كل المعلومات في حوزتنا على أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

MAC14363



مراجعة المحتوى: يناير 2017

المراجعة التالية المُخطّط لها: 2018

نحن نبذل جهدًا جبارًا لضمان تحري الدقة في المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك، فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان المسؤولية عن أية خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل تلك المعلومات المعروضة على المواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© Macmillan Cancer Support 2016. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مسجل 89 ألبرت إيمانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC14363

## End of life

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

Any words that are underlined are explained in the glossary at the end.

This fact sheet tells you about who can help care for you at home. 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, ask your doctor or nurse.

If you have any questions or want to talk to someone, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

### In this fact sheet:

- How you may feel
- Planning ahead
- Who can look after you at home
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Nearing death
- After death
- How Macmillan can help
- Contact details of useful organisations
- Glossary
- More information in [language]

## **How you may feel**

Being told that you may be reaching the end of your life can be very difficult. You may know that you are becoming more ill, but it can still be a shock to learn you may not have long to live. You may feel it is unfair. You may worry about what will happen next. You may be tearful and sad. You may not know how to cope with these different feelings.

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.

You will probably have days when you feel well and days when you don't. On days when you feel well, you may want to do things you enjoy or spend time with people. Or you may want to do other important things, such as making a will or planning your funeral.

## **Religion and spirituality**

Towards the end of life, people often become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this helpful. Sometimes people question their faith and whether there is a life after death. This can be very difficult.

It may help to talk to a religious leader. You can do this even if you are not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping people through these times and you may find peace of mind.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

## **Planning ahead**

### **Making a will**

It is important to make a will. This is the only way to make sure those close to you know your wishes about belongings and property.

Your will is a legal document. 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 page xx).

### **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
- what 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 that people know.

## **Who can look after you at home**

It is important that you and those who look after you have all the support you need. There are many people who can help you when you are at home

### **Your GP**

While you are at home, your GP is responsible for your medical 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.

### **Community nurses**

Community nurses work closely with GPs. They can help with any symptoms you have. 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.

### **Marie Curie Nurses**

Marie Curie Nurses care for people who are nearing the end of their life. They visit people at home and can provide care during the day or 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.

### **Palliative care teams**

These are specialist nurses and doctors. They support people and their families who are coping with cancer and other serious illnesses

You may have a palliative care team if you have symptoms that you need help with.

## **Hospice teams**

Some hospices have nurses who can help care for you at home. This is usually for the last few weeks and days of life. Your palliative care team can arrange it for you.

## **Social workers**

Social workers can arrange help with housework and other practical tasks. You, or your doctor or nurse, can contact a social worker to ask for this help. If you can afford it, you may be asked to pay for some of it.

## **Occupational therapists**

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

- rails to help you move around
- equipment for your shower or bath
- special cups and cutlery to make eating easier.

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

## **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 worried or anxious when you are facing death. You may feel angry. Some people become sad and withdrawn. Sometimes this may be due to depression. If you think you may be depressed, talk to your doctor.

Talking to your family or your nurse may help you feel better. 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.

### **Physical changes and symptoms**

#### **Tiredness**

It is normal to gradually lose energy and not be able to do as much. You may need to rest a lot during the day. Ask for help with things that are tiring, like washing and dressing. Your nurse or doctor can tell you about local services that can help. If eating a meal makes you tired, try to eat small amounts regularly instead.

### **Sleep problems**

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

To help you sleep:

- reduce light and noise
- make sure you are not too hot or cold
- have a hot drink before going to bed, but avoid caffeine and alcohol
- avoid using a TV or computer for about an hour before you go to bed
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some relaxing music

**If these things don't help, your doctor or nurse may suggest you try sleeping tablets for a short time.**

### **Pain**

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 can't swallow or are being sick, there are other ways you can have painkillers.

Your nurse or doctor can explain more about your painkillers.

### **Side effects from painkillers**

Stronger painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually stops after a few days. If you feel sick, you can be given 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.

### **Reducing pain**

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

- Find a comfortable position to sit or lie in
- Try putting something warm or something cool on the painful area
- Use relaxation techniques such as deep breathing or meditation
- Try to distract yourself by listening to music or watching a film

### **Feeling sick or vomiting**

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. Your doctor or nurse will tell you more about this.

If you feel sick, try these things:

- ginger tea, ginger beer or ginger biscuits
- sipping fizzy drinks
- eating small amounts regularly, rather than a big meal
- eating dry foods, like crackers
- eating warm or cold food, rather than hot food.

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

You may not want to eat if you feel sick or tired. You may lose weight, which can be upsetting for you and your relatives.

As time goes on, you may not want to eat. Try eating smaller amounts more often and have snacks. Choose foods that have lots of calories. Medicines called steroids can sometimes help improve your appetite. Your doctor can provide these if they may help you.

As you near the end of your life, you may not want to eat at all. Don't force yourself to eat. Have small amounts of things you enjoy. You may find nutritious drinks easier to have. There are drinks called Build Up<sup>®</sup> and Complan<sup>®</sup>. Your doctor or nurse can get these for you.

### **Constipation**

Many people get constipation. This is because they are not moving around and not eating and drinking as much. Some medicines 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.

### **Feeling breathless**

This is very common and can be frightening. Tell your doctor or nurse if you feel breathless. There are many ways they can help you with your breathing.

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help 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, use a baby monitor or bell so that you don't need to shout or get up.

Your doctor may give you medicines to help with your breathing. You can also have oxygen at home if you need it.

### **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.

It helps to keep your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a toothpaste that contains fluoride (most toothpastes do). Use a soft baby toothbrush if your mouth is sore. If your doctor gave you a mouthwash, follow their 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, 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 go into 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. 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.

Your mouth and lips may become dry. They will need to be moistened regularly. Your nurse may use a swab to do this (like a big cotton bud). They can show your carers how to use them. 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 will 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'd like to talk or have some time on your own. You may want to listen to some favourite music.

## **Symptoms**

Sometimes your nurse or doctor may change your medicines. They may stop any medicines you no longer need. 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 on 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, there is no delay 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 noisy but it won't usually cause you any distress. Your nurses can help you find ways to stop the fluid building up or give you medicines to help.

### **Restlessness**

Some people become restless. This may be because they are worried. You can have medicines 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 changes**

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

**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's normal to worry about what will happen.

You may want certain things done as you near death. This might include:

- parts of books or prayers being read out
- favourite music playing
- being quiet.

You may also want a spiritual or religious leader with you. Tell your carers or relatives what you would like so they can make sure it happens.

## **What happens**

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

Usually you are so deeply asleep you cannot wake up. You may still be able to hear and be aware that family and friends are close by. Some people have times when they are awake and can talk, and then they go back into a deep sleep.

**If you are at home and anything happens that worries your carers, they should contact your nurse or GP.**

As you near death, your hands and feet become cold. Your lips and nails may turn slightly blue. This is normal. Your breathing may also change, becoming slower with longer gaps between each breath. Finally, your breathing will completely stop.

## **After death**

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

Everyone reacts to death differently. At first you may feel shocked or numb. You may also be very upset or angry. Or you may feel relieved that your relative or friend is now at peace.

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, you will need to tell their GP or community nurse. They will come to the house to confirm the death.

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. You can find a funeral director in your local phone book or on the internet.

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.

They will take your relative's body to the chapel of rest in the funeral home. You can visit the chapel to be with your relative's body if you would like to. Tell the funeral director if you would prefer to have your relative's body at home until the funeral. The funeral director will also ask you what clothes you would like them to wear.

## **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. They may also be written on the envelope containing the death certificate. Phone the register office before going to register the death. You may need to make an appointment. You can also visit [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) for more information.

## **Planning the funeral**

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

The funeral director will help you arrange the funeral. You can also get help from a religious or spiritual leader. If your loved one 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 numb, in denial, angry or guilty. 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 about your feelings can help. You may want to talk to close family or friends. The charity Cruse Bereavement Care can also offer support – see page xx.

Tell your GP if you are struggling with how you are feeling. They may be able to help. They can also refer you to other support, for example a counsellor. Many people find talking to a counsellor helpful.

## How Macmillan can help

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

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information centres**. At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## 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.services@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:

#### **It's Good to Talk (British Association for Counselling and Psychotherapy)**

**Telephone** 01455 883 300

**Email** bacp@bacp.co.uk

**www.itsgoodtotalk.org.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

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

**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.bereavementcare.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.

## **Glossary**

**Bladder** – The organ in your body that stores urine until you go to the toilet.

**Calories** – Calories are units of energy found in food. Your body needs energy from food to function.

**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.

**Funeral home** – The building where a person's body is prepared for the funeral. The chapel of rest is inside the funeral home.

**Grief** – Grief is how you feel when someone dies. It is different for everyone.

**Register office** – A local government building where births, marriages and deaths are recorded.

**Solicitor** – A legal professional trained to help people write their will.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

## Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **End of life**. This booklet was produced with Marie Curie. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Kirsty Clayton, Deputy Director of Nursing at Myton Hospice, and Dr Anna-Marie Stevens, Macmillan Nurse Consultant. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC14363



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018

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 2016. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363