

જીવનનો અંત

આ માહિતી શીટ જીવનનાં અંતે શું થાય અને તેના માટે કેવી રીતે યોજના બનાવી તેના વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દાવલિમાં સમજવામાં આવ્યા છે.

આ માહિતી શીટ તમારી સંભાળ કરવામાં કોણ તમારી ઘરે મદદ કરી શકે છે તે વિશે કહે છે. જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયામાં શું અપેક્ષા રાખવી તે સમજાવેલ છે. તમારા અવસાન પછી તમારા સંબંધી અને નજીકના મિત્રો એ શું કરવું તેના વિશે પણ માહિતી છે. તમને આ વિભાગ વાંચવાની પણ ઈચ્છા થઈ શકે છે.

તમને આમાંની અમુક માહિતી દુખમયી લાગી શકે છે. તમે નજીકના સંબંધી, મિત્ર અથવા આરોગ્ય વ્યાવસાયિકને પણ આ વિશે વાંચવાનું કહી શકો છો, જેથી તમે સાથે મળીને માહિતી વિશે ચર્ચા કરી શકો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા કોઈ સાથે વાત કરવા ઈચ્છતા હોવ તો તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગતા હોય, ફક્ત તે અમને ઈંગલિશમાં જણાવો.

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં વિવિધ પ્રકારના કેન્સર, સારવારો અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

આ માહિતી શીટમાં:

- તમે કેવું અનુભવી શકો છો
- આગળની યોજના કરવી
- કોણ તમારી ઘરે સંભાળ લઈ શકશે
- જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા
- જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસ
- જીવનના અંતની નજીક
- અવસાન પછી
- મેકમિલન કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક માહિતી
- શબ્દાવલિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

તમે કેવું અનુભવી શકો છો

કહેવામા આવે કે તમે તમારા જીવનના અંતે હોઈ શકો છો તે ઘણું મુશ્કેલ છે. તમને ખબર હોઈ કે તમે વધું બિમાર થઈ રહ્યાં છો, તો પણ તે જાણ થવી કે તમે હવે કદાચ વધું નહિં જીવી શકો તે વધારે આઘાતજનક હોઈ શકે. તમને એમ લાગી શકે છે કે આ અનુચિત છે. હવે પછી શું થશે તે વિશે તમે ચિંતીત થઈ શકો છો. તમને રડવું આવવું અને ઉદાસી થઈ શકે છે. આ વિવિધ લાગણી સાથે સામનો કરી રીતે કરવો તે તમને ન સમજાઈ શકે.

અમુક લોકોને તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યાં છે તે વિશે વાત કરવાનું મદદરૂપ લાગે છે. તમે પરિવાર અથવા મિત્રો, અથવા તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. અથવા તમે મેકમિલનના એક કેન્સર સપોર્ટ નિષ્ણાતો સાથે **0808 808 00 00** પર વાત કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે.

તમારે એવા દિવસો હશે જ્યારે તમને સાડા લાગશે અને અમુક દિવસોમાં સાડા ન લાગે. તમને સાડા લાગશે તે દિવસોમાં તમને તમારી ગમતી વસ્તુ કરવાની અથવા લોકો સાથે સમય પસાર કરવાની ઈચ્છા થશે. અથવા તમને અન્ય મહત્વની વસ્તુ, જેમકે તમારૂં વસિયતનામું બનાવવાની અથવા તમારી અંતિમવિધિ વિશે આયોજન કરવાની ઈચ્છા થશે.

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા

જીવનના અંત તરફ હોય ત્યારે, ઘણી વખત લોકો ધાર્મિક માન્યતા અથવા આધ્યાત્મિક લાગણીથી વધુ પરિચિત બની જાય છે. દ્રઢ ધાર્મિક વિશ્વાસ ધરાવતા લોકોને આ ઘણીવાર મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. ક્યારેક લોકો તેમના વિશ્વાસને શંકા કરે છે અને મરણ પછી પાછું જીવન છે કે કેમ તે વિશે પ્રશ્ન કરે છે. આ ઘણું મુશ્કેલ બની શકે છે.

ધાર્મિક આગેવાન સાથે વાત કરવાનું મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. તમે શું માનો છો તે વિશે જો તમને ખાતરી ન હોય તો પણ તમે આ કરી શકો છો. ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક આગેવાન આ સમયમાંથી લોકોને પસાર થવામાં મદદરૂપ થતાં હોય છે અને તમે મનની શાંતી મેળવી શકો છો.

અમુક લોકો પ્રાર્થના અથવા ધ્યાનમાં આરામ અનુભવી શકે છે. ઘણાં લોકો માટે અન્ય લોકો તેઓ માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યા છે તે જાણવું મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

આગળની યોજના કરવી

વસિયતનામું બનાવવું

વસિયતનામું બનાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. આ એક માત્ર રસ્તો છે જેના દ્વારા તમે ખાતરી કરી શકો કે તમારી નજીકનાં લોકો તમારા સામાન અને મિલકત અંગે તમારી ઈચ્છા જાણે.

તમારું વસિયતનામું એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે. સામાન્ય રીતે વકીલની મદદ લેવી તમારું વસિયતનામું લખતી વખતે શ્રેષ્ઠ મનાય છે. તમે શું ઈચ્છો છો તે બધાં સમજે તેની તેઓ ખાતરી કરે છે. જો તમને વકીલ શોધવા માટે મદદ જોઈએ છે તો, તમે લો સોસાઈટીનો સંપર્ક કરી શકો છો (પાનું 16 જુઓ).

તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન

તમે તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન કરવા માંગતા હોઈ શકો છો. તમે વિચારી શકો છો:

- તમે દફનવિધિ અથવા અગ્નિદાહ કરવા માંગો છો કે કેમ
- તમે કઈ પ્રકારની સેવા ઈચ્છો છો
- ક્યાં પ્રકારના ગીત તમને ગમશે
- તમે ક્યાં પ્રકારનાં કપડાં પહેરવા માંગો છો.

તમે આ આયોજન વિશે તમારા પરિવાર અથવા મિત્ર સાથે વાત કરવાની ઈચ્છા રાખી શકો છો. તેઓ પાસે પણ કાઈ ખ્યાલ હશે જે તેમને વિદાય આપવામાં મદદરૂપ બનશે. જો એવી કોઈ વસ્તુ છે જે તમે તમારી અંતિમવિધિ વખતે થવા ઈચ્છો હોય તો, તેને લખી રાખો, જેથી લોકોને ખબર પડે.

કોણ તમારી ઘરે સંભાળ લઈ શકશે

તમને અને તમારી સંભાળ રાખનારને પૂરતો આધાર મળી રહે તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે ઘરે હોય ત્યારે તમારી મદદ કરી શકે છે તેવા ઘણાં લોકો છે.

તમારા GP

જ્યારે તમે ઘરે હોવ, ત્યારે તમારા GP તમારી તબિબી સંભાળ માટે જવાબદાર છે. તેઓ મદદ કરી શકે છે, જો તમે:

- તમારા લક્ષણોમાં કોઈ ફેરફારો વિશે ચિંતિત હોવ
- તમારા ભવિષ્ય અને શું થઈ શકે તે વિશે વાત કરવા ઈચ્છતા હોવ
- ઘરમાં નર્સિંગ સંભાળ અથવા અન્ય મદદ મેળવવા વિશે સલાહ લેવી હોય

કોમ્યુનિટી નર્સ

કોમ્યુનિટી નર્સ GP સાથે કામ કરે છે. તે તમને થતા કોઈ પણ લક્ષણો સાથે મદદ કરી શકે છે. તેઓ:

- તમને દવા આપી શકે અને ડ્રેસિંગ બદલી શકે છે
- તમને વધુ આરામદાયક બનાવી શકે અને જરૂર પડે તો સાધનની વ્યવસ્થા કરી શકે છે
- તમારું ધ્યાન રાખવા વિશે તમારા સંબંધિ અથવા સંભાળકર્તાને સલાહ આપી શકે છે
- અન્ય લોકો જેઓ મદદ કરી શકે જેમકે સામાજિક કાર્યકર અથવા નિષ્ણાંત નર્સનો સંપર્ક કરી શકે છે
- તમારી લાગણી સાથે સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

મેરી ક્યુરી નર્સ

મેરી ક્યુરી નર્સ તેવા લોકોની સંભાળ કરે છે જેઓ તેમના જીવનના અંત તરફ જઈ રહ્યાં છે. તેઓ લોકોના ઘરે મુલાકાત લે છે અને દિવસ અથવા રાત દર્મિયાન સંભાળ પૂરી પાડે છે. આ તમારા સંભાળકર્તાને થોડો વિરામ અથવા રાતની સારી ઉંઘ લેવા માટેની તક આપે છે.

તમારા ડિસ્ટ્રીક્ટ નર્સ અથવા તમારા GP તમારા માટે એક મેરી ક્યુરી નર્સની ગોઠવણ કરી શકે છે.

દર્દશામક સંભાળ ટીમ

આ નિષ્ણાત નર્સો અને ડોક્ટરો છે. તેઓ કેન્સર અને અન્ય ગંભીર બિમારીનો સામનો કરી રહ્યાં લોકો અને તેમના પરિવારોને આધાર આપે છે

તમે દર્દશામક સંભાળ ટીમ મેળવી શકો જો તમને એવા લક્ષણ દેખાય જેમાં તમારે મદદની જરૂર પડી શકે.

હોસપિસ ટીમ

અમુક હોસપિસ પાસે નર્સ હોય જે ઘરે તમારી સંભાળ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. સામાન્ય રીતે આવું જીવનનાં છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા અને દિવસો માટે હોય છે. તમારી દર્દશામક સંભાળ ટીમ તમારા માટે આની વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

સામાજિક કાર્યકરો

સામાજિક કાર્યકર ઘરકામ અને અન્ય વ્યવહારુ કાર્યોમાં મદદ માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તમે અથવા તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ, આવી મદદ મેળવવા માટે સામાજિક કાર્યકરનો સંપર્ક કરી શકો છો. જો તમે તેના માટે સક્ષમ હોવ તો, તમને આમાંના કેટલાકની ચૂકવણી કરવા માટેનું કહેવામાં આવી શકે છે.

વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ

વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ તમારા ઘરની મુલાકાત લઈ શકે અને તમને જરૂરી કોઈ પણ સાધન પૂરૂ પાડી શકે છે. આ વસ્તુઓ હોઈ શકે છે જેમકે:

- તમને હલનચલનમા આધાર આપે તે માટે રેઈલ
- તમારા નહાવા માટેના સાધન
- ખાવવું સરળ બને તે માટે ખાસ કપ અને કટલેરી.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ ઉપર વર્ણવેલ કોઈ પણ સેવા માટેની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તેઓ તમને તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ અન્ય મદદ વિશે પણ કહેશે.

જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા

જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા દરમિયાન, તમે નીચેના કેટલાક ફેરફાર નોંધી શકો છો.

ભાવનાત્મક ફેરફારો

જ્યારે તમે મૃત્યુનો સામનો કરી રહ્યા હોવ ત્યારે ચિંતા અથવા બેચેની અનુભવવી તે કુદરતી છે. તમને ગુસ્સાનો અનુભવ થઈ શકે છે. અમુક લોકો દુખી અને એકલગંધાં બની જાય છે. કેટલીક વખત આવું ડિપ્રેશનના કારણે હોઈ શકે છે. જો તમેને લાગે કે તમે ડિપ્રેસ છો તો, તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

તમારા પરિવાર અથવા તમારા નર્સ સાથે વાત કરવાથી તમને સાડું લાગશે. અમુક લોકો તેમને ન ઓળખતા હોય તેવા વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું પરસંદ કરે છે, જેમ કે કાઉન્સેલર. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારા માટે આ વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

શારીરિક ફેરફારો અને લક્ષણો

થકાવટ

ક્રમશઃ ઉર્જા ગુમાવી અને ધારો તેટલું ન કરી શકો તેવું થવું સામાન્ય છે. તમને દિવસ દરમિયાન ઘણો સમય આરામ કરવાની જરૂરીયાત પડી શકે છે. થાક લાગે તેવી બાબતો, જેમકે, નાહવું અને તૈયાર થવું, માં મદદ માટે કહો. તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટર તમને મદદરૂપ થઈ શકે તેવી સ્થાનિક સેવાઓ વિશે કહી શકે છે.

જો તમને જમવામાં થાક લાગે તો તેના બદલે થોડા થોડા સમયાંતરે થોડું થોડું ખાવ.

ઉંઘની સમસ્યા

ઘણાં લોકોને સારી ઉંઘ લેવામાં મુશ્કેલી થાય છે. આના ઘણાં કારણ હોઈ શકે છે. તમે ચિંતા કરતાં હશો અથવા તમને એવા લક્ષણ હશે કે જે તમને ચિંતિત કરતાં હશે.

અમુક દવા તમને જાગતા રાખી શકે છે. જો તમને બરાબર ઉંઘ ન થતી હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો.

તમને ઉંઘમાં મદદ માટે:

- પ્રકાશ અને અવાજ ઓછા કરો
- તમે વધારે પડતા ગરમ અથવા ઠંડા નથી તેની ખાતરી કરો
- સુવા જતાં પહેલાં ગરમ પીણું લો, પરંતુ કેફીન અને દારૂ ટાળો
- તમે સુવો તે પહેલાં લગભગ એક કલાક સુધીમાં TV અથવા કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ ટાળો
- રાહતકારક CD અથવા DVD નો ઉપયોગ કરો, અથવા અમુક રાહત આપે તેવું સંગીત સાંભળો

જો આ કરવાથી ફર્ક ન પડે, તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને થોડા સમય માટે સુવા માટેની ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરી શકે છે.

દુખાવો

જો તમને દુખાવો થાય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તમને આમાં મદદ કરી શકે છે અને જો તમને જરૂર હશે તો પેઈન કિલર પણ આપશે.

પેઈન કિલર ઘણા પ્રકારની હોય છે. તમારા માટે કઈ શ્રેષ્ઠ છે તે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ નક્કી કરશે.

પેઈન કિલર ક્યારે લેવી તેના માટે હંમેશા તમારા ડૉક્ટરના સૂચનોનું અનુસરણ કરો. દિવસ દરમિયાન નિયમિત સમયે લેવામાં આવે ત્યારે મોટા ભાગની પેઈન કિલર શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે.

સામાન્ય રીતે તમારે પેઈન કિલર ગોળી, પ્રવાહી દવા અથવા ત્વચા પર લાગેલ પેચ જેવી હોય છે. જો તમે ગળી શકો તેમ નથી અથવા બિમાર હોવ, તો અન્ય રીત દ્વારા તમે પેઈન કિલર લઈ શકો છો.

તમારા નર્સ અથવા ડૉક્ટર તમને તમારી પેઈન કિલર વિશે વધું સમજાવશે.

પેઈન કિલરની આડ અસરો

ભારે પેઈન કિલરથી સુસ્તી, માંદગી અને કબજિયાત થઈ શકે છે. સુસ્તી સામાન્ય રીતે થોડા દિવસ પછી બંધ થઈ જાય છે. જો તમને માંદગી લાગે તો, તમને મદદ માટે માંદગી વિરોધી દવા મેળવી શકો છો. માંદગી સામાન્ય રીતે થોડા દિવસમાં ઠિક થઈ જાય છે. કબજિયાત સામાન્ય છે. વધું પડતા લોકો જેઓ ભારે પેઈન કિલર લેતા હોય તેમને, એક લેક્સેટિવ નામક દવા લેવાથી આમાં મદદ મળી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને વધું જણાવશે.

દુઃખાવો ઓછો કરવો

અમુક સરળ વસ્તુઓ છે જે તમે દુઃખાવો ઓછો કરવા માટે કરી શકો છો:

- બેસવા અથવા લંબાવા માટેની આરામદાયક અવસ્થા મેળવો
- દુખની જગ્યા પર કંઈક ગરમ અથવા ઠંડુ મુકવાની કોશિશ કરો
- ઊંડા શ્વાસ અથવા ધ્યાન જેવી રાહત તરકીબનો ઉપયોગ કરો
- સંગીત સાંભળવા અથવા ફિલ્મ જોવા દ્વારા તેના પરથી ધ્યાન હટાવાની કોશિશ કરો

માંદગી અથવા ઉલ્ટી જેવું થવું

જો આવું થાય તો, તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને મદદ માટે માંદગી વિરોધી દવા આપશે. માંદગી અટકાવવા માટે નિયમિત રીતે દવા લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને આના વિશે વધું જણાવશે.

જો તમને માંદગી લાગે, તો આ અજમાવી જુઓ:

- આદુ વાળી ચા, આદુ વાળુ બીયર અથવા આદુના બિસ્કિટ
- ઠંડા પીણાની ઘૂંટ
- એક મોટું ભોજન કરવાના બદલે, નાના પ્રમાણમાં નીયમિત રીતે ખાવ
- ખારા બિસ્કિટ, જેવો સુકો ખોરાક લો
- ઉકળતા ભોજનના બદલે ઓછું ગરમ અથવા ઠંડુ ભોજન લો.

વજનગુમાવવું અથવા ભુખ ન લાગવી

જો તમને માંદગી અથવા થકાવટ જેવું લાગે તો તમને ખાવાની ઈચ્છા ના થાય તેવું બનશે. તમારૂં વજન ઓછું થઈ શકે છે, જે તમારા અને તમારા સંબંધી માટે દુખ દાયક બની શકે છે.

જેમ સમય જશે, તમને ખવાનું મન ના થાય તેવું બની શકે છે. થોડા થોડા સમયે ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાની કોશિશ કરો અને નાસ્તો કરો. એવો ખોરાક પસંદ કરો જેમાં ખુબ કેલેરી હોય. દવાઓ જેને સ્ટેરોઈડ્સ કહેવાય છે તે ક્યારેક તમને ભૂખ લગાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને તે પુરી પાડશે જો તેનાથી ફાયદો થઈ શકે તેમ હોય.

જેમ તમે તમારા જીવનનાં અંત તરફ જઈ રહ્યા છો, તેમ તમે બિલ્કુલ નહિં ખાવાનું ઈચ્છા થશે. તમારી જાતને ખાવા માટે આગ્રહ કરશો નહિં. તમને ભાવે તેવી વસ્તુ નાના પ્રમાણમાં લો. પૌષ્ટિક પીણાં પીવાનું તમને સરળ લાગી શકશે. આ પીણાંને Build Up® અને Complian® કહેવાય છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારા માટે અક્ષાવી શકે છે.

કબજિયાત

ઘણાં લોકોને કબજિયાત થઈ શકે છે. એનું કારણ છે તેઓ હરફર નથી કરી રહ્યા અને જોઈએ એટલું ખાવાનું અને પીવાનું નથી લઈ રહ્યાં. કેટલીક દવા પણ કબજિયાતનું કારણ હોય શકે છે. જો તમને આ સમસ્યા હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તમને મદદ મળે તે માટે લેક્સેટિવ કહેવાતી દવા આપશે. ખાતરી કરો કે તમે વધારેમાં વધારે પ્રવાહી લ્યો.

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી

આ બહુ સામાન્ય છે અને ડરાવનું પણ હોઈ શકે છે. જો તમને શ્વાસ ચઢતો હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. ઘણી એવી રીત છે, જેનાથી તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ થશે.

તમારા નર્સ તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ માટે તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને બેસવા અથવા ઉભા રહેવા માટેની શ્રેષ્ઠ જગ્યા બતાવશે. નાહવા અથવા તૈયાર થવા જેવા કામ કરવા માટે બેસી જાઓ. જો તમને શ્વાસ ચઢતો હોય તો, તમારા મોઢા પર હવા આવવે તે માટે એક ઠંડા પંખાનો ઉપયોગ કરો અથવા ખુલ્લી બારીની બાજુમાં બેસો. જો તમને બીજા રૂમમાં કોઈ સાથે વાત કરવાની જરૂર પડે તો, બેબી મોનિટર અથવા બેલનો ઉપયોગ કરો જેથી કરીને તમારે જોરથી બોલવું અથવા ઉભું ના થવું પડે.

તમારા ડોક્ટર તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ મળે તે માટે દવા આપી શકે છે. જો તમને જરૂર પડે તો તમે ઘરે ઓક્સીજનની વ્યવસ્થા પણ રાખી શકો છો.

મોઢાની સમસ્યા

તમને મોઢું સુકાવાનું, અડસર અથવા ચેપ લાગે તેવું બની શકે છે. અમુક દવા આ સમસ્યા વધું ખરાબ કરી શકે છે. જો તમને મોઢાને લગતી સમસ્યા હોય તો તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટરને કહો જેથી તેઓ તેની સારવાર કરી શકે.

તે તમારું મોઢું સાફ રાખવામાં મદદ કરશે. દિવસમાં બે વખત બ્રશ દ્વારા ફ્લોરાઈડ (મોટા ભાગની ટૂથપેસ્ટ ધરાવે છે) ધરાવતા ટૂથપેસ્ટથી સાફ કરો. જો તમને મોઢામાં દુખતુ હોય તો બાળકોના કોમળ બ્રશનો ઉપયોગ કરો. જો તમારા ડોક્ટરે તમને માઉથવોશ દિધું હોય તો, તેને કઈ રીતે વાપરવાનું તે અંગેના સૂચનોનું પાલન કરો.

કેફિન, દારૂ, અથવા સ્મોક કરવાનું ટાળવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે, કારણકે તેનાથી તમારા મોઢાની હાલત વધારે ખરાબ થઈ શકે છે. જો તમારું મોઢું સુકુ હોય તો, ટોનિક વોટર પીઓ, બરફ મોઢામાં ફેરવો અથવા ખાંદ વિનાની ગમ ચાવો.

મુશ્કેલ લક્ષણોની વ્યવસ્થા કરવી

ઘણી વખત તમારા લક્ષણની ઘરે સારવાર થઈ શકે છે. પરંતુ ઘણી વખત તમારે હોસપિસ અથવા દવાખાનામાં જવાની જરૂર પડશે. તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટર તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. એકવાર તમને થોડું સાફ લાગવા લાગે, પછી તમે સામાન્ય રીતે ફરીથી ઘરે જઈ શકો છો.

જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસો

લોકોને જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસોમાં અલગ અનુભવ થતા હોય છે. ખાસપણે તે જાણવું, કે શું થશે અને ક્યારે થશે, તે અઘરૂ બની શકે છે. સામાન્ય રીતે તમે ધીમે ધીમે વધું નબળા થશો અને બહું થોડી શક્તિ રહેશે. તમને:

- હરવા ફરવામાં મુશ્કેલી લાગી શકશે.
- તમારા પલંગ પરથી ખુરસી પર બેસવા માટે મદદની જરૂર પડશે.
- વધારે પડતો અથવા લગભગ આખો દિવસ પલંગ પર જ વિતવાની જરૂર પડશે.
- તમારી આસપાસ થઈ રહેલી વસ્તુઓ માંથી ઈચ્છા ગુમાવશો.
- બહું વધારે ઉંઘશો અને જ્યારે જાગતા હશો ત્યારે બેચેની અનુભવશો.
- તમે સપના જોઈ રહ્યાં છો જે કેમ તે વિશે મૂંઝવણ અને અનિશ્ચિતતા અનુભવશો.

શારિરિક સંભાળ

તમારું ધ્યાન રાખનાર લોકો પાસેથી તમારે વધારે સંભાળની જરૂર પડશે. જો તમારા પરિવારને તમારું ધ્યાન રાખવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા નર્સ તે માટેની સગવડ કરી શકશે. .

તમારું મોઢું અને હોઠ સુંકાઈ શકે છે. તેને નિયમિત રીતે ક્રીમ લગાવાની જરૂર પડશે. આ કરવા માટે તમારા નર્સ એક સ્વેબનો ઉપયોગ કરી શકે છે (મોટા રૂ જેવું). તેઓ તમારી સંભાળ રાખનારને બતાવી શકે છે કે તે કેવી રીતે વાપરવું. તેઓ તમારા હોઠ પર મલમ લગાવી ને પણ તેને ફાટવા થી રોકી શકો છો.

તમારી સંભાળ રાખનાર એ તમારી ત્વચાને મુલાયમ કરવી અને તમારી સ્થિતિ નિયમિત બદલવવી પડશે. આ તમારી ત્વચા ને વ્રણ થતી અટકાવી શકે છે. જ્યારે તમે હલન ચલન ન કરી શકો ત્યારે નર્સ તમારી સંભાળ રાખનારને તમને કેવી રીતે આરામદાયક લગાવવું, તે બતાવવી શકે છે.

એવો ઘણો વખત હશે જ્યારે તમને કંઈપણ કરવું નઈ હોય. તમે શાંતિથી આરામ કરો અને તમારા સંબંધીઓ અથવા મિત્રો તમારી સાથે બેસી શકે છે. તેઓ ને જણાવો કે તમારે વાત કરવી છે કે એકલા મા સમય પસાર કરવો છે. તમને તમારું મનપસંદ સંગીત સાંભળવું હોય શકે.

લક્ષણો

ક્યારેક તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટર તમારી દવાઓ બદલી શકે છે. તેઓ તેવી કોઈપણ દવા બંધ કરી શકે છે જેની તમને જરૂર ન હોય. જો તમે કોઈ નવા લક્ષણો વિકસાવો, તો તમે નવી દવા શરૂ કરી શકો છો.

જો તમને ગોળી ગળવામાં સમસ્યાઓ હોય, તો દવાઓ આ રીતે પણ આપી શકાય છે:

- ઈન્જેક્શન દ્વારા
- ત્વચા પર પેચો ચોટાંડીને
- એક નાના પંપ સાથે જોડાયેલ સિરિંજ દ્વારા.

ક્યારેક રાત્રે અથવા સપ્તાહના અંતે ઝડપથી દવા મેળવવી મુશ્કેલ બને છે. તમને તેની જરૂર પડે તે કિસ્સામાં તમારા ડોક્ટર કે નર્સ તમારી પાસે કેટલીક દવા રાખી શકે છે. આ દવાઓને 'જસ્ટ ઈન કેસ' (just in case) દવાઓ કહેવામાં આવે છે. જો તમારા ઘરે 'જસ્ટ ઈન કેસ' દવાઓ હશે તો, જ્યારે તમને તેની જરૂર પડે તો તેને વિના વિલંબે લઈ શકો છો.

કેટલાક લોકો નીચેના લક્ષણો વિકસાવે છે. તમને આ લક્ષણોની જાણ નહીં હોય કારણ કે તમે ઊંઘમાં હશો.

શ્વાસમાં ફેરફારો

પ્રવાહી ક્યારેક તમારા ગળા અથવા છાતીમાં એકત્રિત થઈ શકે છે. આ તમારા શ્વાસને અવાજયુક્ત કરી શકે પરંતુ તે સામાન્ય રીતે તમને કોઈપણ તકલીફ નહિ કરે. તમારા નર્સ તમને પ્રવાહી બંધ કરવામાં મદદ કરવા માટે ઉપાય અથવા દવા આપી શકે છે.

બેચેની

કેટલાક લોકો બેચેન બની જાય છે. કારણ કે તેઓ ચિંતિત હોઈ શકે છે. આરામ અને ઊંઘ આવે તે માટે તમે દવાઓ લઈ શકો છો. કુટુંબના સભ્ય તમારી સાથે હોય અથવા ધાર્મિક નેતા જે તમારી પાસે બેસી શકે, વાત કરી શકે અથવા તમારી સાથે પ્રાર્થના કરી શકે તે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

મૂત્રાશયમાં ફેરફારો

તમે તમારા મૂત્રાશય નિયંત્રિત કરવા માટે સક્ષમ ન હોઈ શકો. તમારા નર્સ તમને ખાસ બેડ ક્વર્સ અને પેડ પુરા પાડી શકે છે. તેઓ પેશાબ ખેંચવા માટે તમારા મૂત્રાશયમાં એક ટ્યુબ મૂકી શકે છે.

તમારી સંભાળ રાખનાર જો તમારા કોઈ લક્ષણોથી ચિંતિત હોય તો, તેઓએ તમારા GP અથવા નર્સને સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જીવાનના અંતની નજીક

મૃત્યુ વિશે વિચારવું ખૂબજ બીક લાગે તેવું હોઈ શકે છે. શું થશે તે અંગે ચિંતા કરવી સામાન્ય છે.

જેમ તમે મૃત્યુની નજીક આવો તેમ અમુક કામ થઈ જાય તેવું ઈચ્છતા હોઈ શકો છો. જેમા આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- પુસ્તકો અથવા પ્રાર્થના વાંચી સંભળાવા
- મનપસંદ સંગીત સાંભળવું
- શાંત રહેવું

તમે તમારી સાથે એક આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક નેતા પણ રાખી શકો છો. તમે શું કરવા માંગો છો તે તમે તમારી સંભાળ રાખનાર અથવા સંબંધીઓને કહો જેથી તેઓ ખાતરી કરી શકે કે તે થાય.

શું થશે

ઘણા લોકો માટે, મૃત્યુ ખૂબ જ શાંત હોય છે. તમે સામાન્ય રીતે ગાઢ ઊંઘમાં આવશો અને ઉઠવું મુશ્કેલ થશે.

સામાન્ય રીતે તમે એટલી ગાઢ ઊંઘમાં હશો કે તમે જાગી શકશો નહીં. તમે કદાચ હજુ પણ સાંભળી શકશો અને કુટુંબ અને મિત્રો નજીક છે તેનાથી પરિચિત હશો. કેટલાક લોકોને એવો પણ સમય હોય છે જ્યારે તેઓ જાગે છે અને વાત કરી શકે છે, અને પછી તેઓ ગાઢ ઊંઘમાં પાછા જતા રહે છે.

જો તમે ઘરે છો અને કંઈ પણ બને જે તમારી સંભાળ કરનારને ચિંતા કરાવે, તો તેઓએ તમારા નર્સ અથવા GP નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જેમ તમે મૃત્યુની નજીક હશો, તમારા હાથ અને પગ ઠંડા બની જાય છે. તમારા હોઠ અને નાખ સહેજ વાદળી થઈ શકે છે. આ સામાન્ય છે. તમારા શ્વાસ પણ બદલી શકે છે, દરેક શ્વાસ વચ્ચે લાંબા સમય સુધી ગાળો રહેશે સાથે ધીમી બની જશે. છેલ્લે, તમારી શ્વાસ સંપૂર્ણપણે બંધ થઈ જશે.

અવસાન પછી

આ વિભાગ તમારા સંબંધીઓ અથવા સંભાળ લેનારા માટે લખવામાં આવે છે, પરંતુ તમે પણ તે વાંચવા માંગતા હશો.

દરેક વ્યક્તિ મૃત્યુ માટે અલગ પ્રતિક્રિયા આપે છે. પ્રથમ તમને આઘાત લાગશે અથવા જડ થઈ શકો છો. તમે ખૂબ જ અપસેટ અથવા ગુસ્સે થઈ શકો છો. અથવા તમને રાહત થશે છે કે તમારા સગા કે મિત્ર હવે શાંતિમાં છે.

જો તમે ઈચ્છાતા હોવ તો જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામ્યા છે તેની સાથે તમે સમય ગાળી શકો છો. ઘણા લોકોને બેસી અને વાત કરવી અથવા હાથ પકડવું ગમે છે. એવા કોઈ સંબંધી કે મિત્ર જે તમને આધાર આપી શકે એ ત્યાં હોય એવું તમે ઈચ્છતા હશો. તમને જે યોગ્ય લાગે તે કરો.

કોઈપણ પરંપરાઓ કે જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે તે કરવા માટે સમય લો. કોઈ આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક નેતા આ સમયે તમારી સાથે હોય તો એ પણ મદદ કરી શકે છે.

GP શું કરશે

જો વ્યક્તિ ઘરમાં મૃત્યુ પામ્યા હોય, તો તમારે તેમના GP અથવા સમુદાય નર્સને જાણ કરવી પડશે. તેઓ મૃત્યુની ખાતરી કરવા માટે ઘરે આવશે.

જો GP આવે તો, તેઓ તમને મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર આપશે. આ મૃત્યુના કારણની ખાતરી આપશે. તેઓ 'જાણ કરવા માટેની નોટીસ' (Notice to informant) કહેવાય એ ફોર્મ તમને આપશે. મૃત્યુ રજીસ્ટર કેવી રીતે કરવી એ તમને કહશે (નીચે જુઓ).

જો નર્સ અથવા આઉટ-ઓફ-અવર્સ ડોક્ટર આવશે તો, તેઓ મૃત્યુની પુષ્ટિ કરશે. પરંતુ બીજા દિવસે GP પાસેથી તમારે મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર મેળવવું પડશે.

અંતિમવિધિ નિયમક શું કરશે

એકવાર મૃત્યુની પુષ્ટિ કરવામાં આવે, પછી તમે અંડરટેકરનો સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ દિવસના 24 કલાક ઉપલબ્ધ હોય છે. આગામી શું કરવું તેઓ તમને કહી શકે છે. તમે તમારી સ્થાનિક ફોન બુકમાં અથવા ઈન્ટરનેટ પર અંતિમવિધિ નિયમકને શોધી શકો છો.

જેટલી જલ્દી તમે અંતિમવિધિ નિયમકને બોલવો તેટલી જલ્દી તેઓ આવશે. તેઓ તમારા સંબંધિત અથવા મિત્રના શરીરની કાળજી લેશે. આ કેવી રીતે કરવું અને કોઈપણ પરંપરાઓ અનુસરવાની હોય તો તે તમે અંતિમવિધિ નિયમકને કહી શકો છો.

તેઓ તમારા સગાના શરીરને તેઓ અંતિમવિધિ સ્થળના વિશ્રાંતિ માટેના ચેપલમાં લઈ જશે. જો તમે ઈચ્છાતા હોવ તો તમે તમારા સગાના શરીર સાથે ચેપલ ની મુલાકાત લઈ શકો છો. જો તમે અંતિમવિધિ સુધી તમારા સંબંધિતના શરીરને ઘરમાં રાખવા માંગતા હોવ તો તે ફ્યુનરલ ડાયરેક્ટરને કહો. તમે તેમને કયા વસ્ત્રો પહેરવા માંગો છો તે પણ તમને ફ્યુનરલ ડાયરેક્ટર પૂછશે.

મૃત્યુની નોંધણી

અંતિમવિધિ થાય તે પહેલા, મૃત્યુની નોંધણી તમારા સ્થાનિક રજિસ્ટર ઓફિસ ખાતે મૃત્યુની નોંધણી કરાવી પડશે. આ પાંચ દિવસ (અથવા સ્કોટલેન્ડમાં આઠ દિવસ) અંદર કરવું પડશે. તમે ફોન બુકમાં તમારા સ્થાનિક રજિસ્ટર ઓફિસની વિગતો શોધી શકો છો. તે મૃત્યુ પ્રમાણપત્ર સમાવતી કવર પર પણ લખેલ હોય શકાય છે. મૃત્યુની નોંધણી કરવા જતાં પહેલાં રજિસ્ટર ઓફિસ ને ફોન કરવો. મુલાકાત માટે તમારે એપોઈન્ટમેન્ટ લેવાની જરૂર પડી શકે છે. વધુ માહિતી માટે www.gov.uk/register-a-death પર જઈ શકો છો.

અંતિમવિધિનું આયોજન

તમારા સગા કે મિત્ર પોતાની અંતિમવિધિ માટે શું કરવા ઈચ્છે છે તે જાણાવ્યું કે લખ્યું હોઈ શકે છે. કેટલાક સંસ્કૃતિઓ અને ધર્મોમાં, મૃત્યુ પછી ટૂંક સમયમાં અંતિમવિધિ કરવી મહત્વપૂર્ણ હોય છે. આવું કરવાની જરૂર હોય તો તે અંતિમવિધિ નિયમકને કહો.

અંતિમવિધિ નિયમક તમને અંતિમવિધિની વ્યવસ્થા કરવા માટે મદદ કરશે. તમે કોઈ ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક નેતા પાસેથી પણ મદદ મેળવી શકો છો. તમારા પ્રિય વ્યક્તિએ તેમની ઈચ્છા વિશે કોઈ માહિતી છોડી ન હોય, તો અંતિમવિધિના આયોજન માટે અંતિમવિધિ નિયમક તમને માર્ગદર્શન આપશે.

દુઃખ તમને કેવું લગાડી શકે છે

દુઃખ સામાન્ય રીતે તમારા નજીકના સભ્યના મૃત્યુ પછી થાય છે. તમને ગુસ્સા, અશાંતી, અથવા દોષની લાગણી થઈ શકે છે. તમને તે વ્યક્તિ માટે ઝંખના લાગી શકે છે કે હતાશ લાગી શકે છે. આ લાગણીઓ શરૂઆતમાં ખૂબ જ વધુ હોઈ શકે છે, તેમ છતાં, સમય સાથે ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે.

તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવી તે મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે તમારા પરિવાર અથવા મિત્ર સાથે વાત કરવાની ઈચ્છા રાખી શકો છો. કૃસ બેરેવમેન્ટ કેર નામની સંસ્થા પણ આધાર આપી શકે છે – જુઓ પાનાં 15.

જો તમને તમારી લાગણી સાથે સંઘર્ષ થતો હોય તો તમારા GP ને કહો. તેઓ મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમને અન્ય આધાર, ઉદાહરણ તરીકે, કાઉન્સેલરનો સંદર્ભ પણ આપી શકે છે. ઘણા લોકોને કાઉન્સેલર સાથે વાત કરવી મદદરૂપ લાગે છે.

મેકમિલન કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- **ધ મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00).** અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને ઈંગલિશમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા તમને નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વીશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે.
- **મેકમિલન વેબસાઇટ (macmillan.org.uk).** અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર થી મળશે.
- **માહિતી કેન્દ્રો.** માહિતી કેન્દ્રો પર તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઈ શકે છે.
- **સ્થાનિક સહાય સમૂહ** – તમારી નજીકના સમૂહ macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- **મેકમિલન ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – સમાન પરિસ્થિતી ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે તમે macmillan.org.uk/community પર વાત કરી શકો છો.

ઉપયોગી સંસ્થાની સંપર્ક માહિતી

જીવનના અંતે સંભાળ:

Marie Curie

ટેલીફોન 0800 090 2309 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી સાંજે 6, શનિવાર, સવારે 11 થી સાંજે 5)

ઈમેઈલ supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

મેરી ક્યુરી નર્સ, જીવનના અંતની નજીક આવેલા લોકોને નિ:શુલ્ક કાળજી પૂરી પાડે છે. તેઓ ઘરે અથવા હોસપિસ પર તમારી કાળજી રાખી શકે છે. તેઓ રાત્રે પણ કાળજી પૂરી પાડે છે.

પરામર્શ અને ભાવનાત્મક આધાર:

It's Good to Talk (પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા માટે બ્રિટિશ એસોસિયેશન)

ટેલીફોન 01455 883 300

ઈમેઈલ bacp@bacp.co.uk

www.itsgoodtotalk.org.uk

તમે વેબસાઈટ પરથી કાઉન્સેલર શોધી શકો છો અને ઉપચાર અને તે કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તે વિશે વાંચી શકો છો.

સંભાળ લેનાર માટે આધાર:

Carers UK

ટેલીફોન (ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ) 0808 808 7777

ટેલીફોન (નોર્થન આયર્લેન્ડ) 028 9043 9843

(બુધ-ગુરુ, સવારે 10 -12 અને બપોરે 2-4)

ઈમેઈલ advice@carersuk.org

www.carersuk.org

સમગ્ર યુકેમાં સંભાળ અને આધાર માટે માહિતી આપે છે. તેઓ તમારા વિસ્તારમાં સંભાળ માટેના આધાર જૂથોના સંપર્કમાં તમને મૂકી શકે છે.

આધાર જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે:

Cruse Bereavement Care

ટેલીફોન 0808 808 1677 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9.30 થી સાંજે 5, ગુરુવાર થી મંગળવાર, સવારે 9.30 થી રાત્રે 8)

ઈમેઈલ: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.bereavementcare.org.uk

સમગ્ર યુકેમાં શાખાઓ છે જ્યાં તમને પ્રિયજનના મૃત્યુ પછી તમને આધાર મળી શકે છે. તમે તમારી સ્થાનિક શાખા શોધી શકો છો www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches

સોલિસિટર શોધવા:

The Law Society for England and Wales

ટેલીફોન 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

The Law Society of Scotland

ટેલીફોન 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

સ્કોટલેન્ડમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

The Law Society of Northern Ireland

ટેલીફોન 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

નોર્થન લેન્ડમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

શબ્દાવલિ

Bladder	[બ્લેડર]	મૂત્રાશય	તમારા શરીરનો અંગ જે પેશાબ સંગ્રહ કરે છે જ્યાં સુધી તમે બાથરૂમ ન જાઓ.
Calories	[કેલેરી]	કેલેરી	કેલેરી ખોરાકમાં સમાયેલ શક્તિનો એકમ છે. તમારા શરિરને કાર્ય કરવા માટે શક્તિની જરૂર હોય છે.
Chapel of rest	[ચેપલ ઓફ રેસ્ટ]	વિશ્રાંતિનું ચેપલ	સ્થળ કે જ્યાં કોઈનું શરીર તેમની અંતિમવિધિ પહેલાં રાખવામાં આવે છે.
Constipation	[કોન્સ્ટિપેશન]	કબજિયાત	જ્યારે તમને મળ ઉતારવાનું અધરુ અથવા પીડાટાયક લાગે. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જવ, અથવા તમારા મળ કડક અને ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.
Counsellor	[કાઉન્સેલર]	સલાહકાર	એક વ્યાવસાયિક જે લોકોને તેમની લાગણીઓ અથવા વ્યક્તિગત સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે તાલીમ પામેલા હોય છે.
Fluoride	[ફ્લોરાઇડ]	ફ્લોરાઇડ	કુદરતી ખનિજ કે જે મોટા ભાગની ટુથપેસ્ટમાં વપરાય છે.
Funeral director	[ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર]	અંતિમવિધિ નિયમક	વ્યક્તિ જે અંતિમ ક્રિયા ગોઠવે છે. તેઓ અંતિમવિધિ પહેલાં પણ વ્યક્તિના શરીરની સંભાળ લે છે અને કુટુંબને આધાર પૂરો પાડે છે.
Funeral home	[ફ્યુનરલ હોમ]	અંતિમવિધિનું સ્થળ	બિલ્ડિંગ જ્યાં વ્યક્તિનું શરીર અંતિમવિધિ માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. વિશ્રાંતિનું ચેપલ અંતિમવિધિ ઘરની અંદર હોય છે.
Grief	[ગ્રીફ]	દુઃખ	દુઃખ એ છે જે તમે કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે અનુભવો છો.
Register office	[રજિસ્ટર ઓફિસ]	રજિસ્ટર ઓફિસ	સ્થાનિક સરકારી ઈમારત જ્યાં જન્મ, લગ્ન અને મૃત્યુ નોંધાય છે.
Solicitor	[સોલિસિટર]	સોલિસિટર	કાનૂની તાલીમ પામેલ વ્યાવસાયિક જે લોકોને તેમનું વસિયતનામું બનાવવામાં મદદ કરે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો
<ul style="list-style-type: none">સ્તન કેન્સરમોટા આંતરડાનું કેન્સરફેફસાંનું કેન્સરપ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકાલાભોની માંગણી કરવીખાવાની સમસ્યા અને કેન્સરજીવનનો અંતસ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવોથાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સરકેન્સરની સારવારની ચર્ચા અસરોપોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો <ul style="list-style-type: none">કિમોથેરેપીરેડિયોથેરેપીસર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ.

ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરો

તમે મેકમિલનને મફત **0808 808 00 00** પર ફોન કરી અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિષે અમને વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને ઈંગલિશમાં જણાવો.

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

અત્તમામ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે.

અમાહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન પુસ્તિકા જીવનનો અંત પર આધારિત છે. આપુસ્તિકા મેરી ક્યુરી સાથે બનાવવામાં આવી હતી. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત ઈંગલિશ માંજ ઉપલબ્ધ છે.

અમાહિત્યની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડૉ ટિમ આઈવેસન, મેકમિલન કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કર્ટી ક્લેટન, માર્ટન હોસપિસ ખાતે નર્સિંગ નાયબ નિયામક, અને ડૉ અન્ના-મેરી સ્ટીવેન્સ, મેકમિલન નર્સ કન્સલ્ટન્ટને આભાર સાથે. કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ અમાવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ પુરાવા ઉપર આધારીત છે. અમે ઉપયોગ કરેલા સાહિત્ય વિશે વધુ માહિતી માટે bookletfeedback@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો.

MAC14363



સાહિત્યની સમીક્ષા: જાન્યુઆરી 2017

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2018

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હોવ, તો તમારે ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ. મેકમિલન અમાહિતીમાં અથવા ત્રાહિત-પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઈટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસતા માંથી પરિણમતી કોઈપણ ખોટ અથવા નુકશાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકશે નહીં.

© Macmillan Cancer Support 2016. ઈંગલેન્ડ અને વેલ્સ (261017),

સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલવર્થોફમેન (604)માં પંજીકૃત થયેલ ધર્માદા સંસ્થા છે. નોંધાયેલી ઓફીસ 89 Albert Embankment, London 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](https://www.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[®] and Complian[®]. 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 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)**. 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
- **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 or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at 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>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>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to 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