WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

End of life: Hindi

जीवन के अंत के लिये आयोजन

यह तथ्य पत्रिका जीवन के अंत के समय में क्या होता है, और इसका आयोजन कैसे करें, इसके बारे में है।

सभी रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

यह तथ्य पत्रिका आपको अपने घर में देखभाल के लिए कौन मदद कर सकता है इसके बारे में बताती है। यह समझाती है कि जीवन के आखिरी कुछ सप्ताहों में किस बात की अपेक्षा करें। इसमें आपके रिश्तेदारों और दोस्तों के लिए, वे आपकी मृत्यु के बाद क्या करें, इसके बारे में जानकारी भी है। आप यह विभाग भी पढ़ना चाह सकते हैं।

हो सकता है, आपको इसमें से कुछ जानकारी, पढ़ने में परेशान करने वाली लगे। आप किसी नज़दीकी रिश्तेदार, दोस्त या स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से भी यह पढ़ने को कह सकते हैं, ताकि आप इस जानकारी के बारे में साथ मिल कर बात कर सकें।

यदि आपके कोई सवाल हों, तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स से पूछें।

यदि आपके मन में कोई सवाल है या आप किसी से बात करना चाहते हैं तो आप **0808 808 00 00** पर मैकमिलन कैंसर सपोर्ट को सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक कॉल कर सकते हैं। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप अपनी भाषा में हमसे बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं।

हमारे पास हिंदी में कैंसर के विभिन्न प्रकार, उपचार और कैंसर के साथ जीने संबंधी और भी अधिक जानकारी है। देखें **macmillan.org.uk/translations** या हमें कॉल करें **0808 808 00 00** पर।

इस तथ्य पत्रिका में:

- आपको कैसा लग सकता है
- पूर्व योजना बनाना
- घर पर आपकी देखभाल कौन कर सकता है
- जीवन के आखिरी कुछ सप्ताह
- जीवन के आखिरी कुछ दिन
- मृत्यु के नजदीक आना
- मृत्यु के बाद
- मैकमिलन कैसे मदद कर सकता है
- उपयोगी संस्थानों के संपर्क विवरण
- शब्दावली
- हिंदी में अधिक जानकारी

आपको कैसा लग सकता है

यह कहा जाना कि आप संभवतः अपने जीवन के अंत तक पहुँच रहे हैं, काफी मुश्किल हो सकता है। हो सकता है कि आप जानते हों कि आप और बीमार हो रहे हैं, लेकिन फिर भी यह जानना कि आपके पास ज्यादा समय नहीं है, एक आघात हो सकता है। आपको लग सकता है कि यह गैरवाजिब है। आप इस बारे में चिंतित हो सकते हैं कि आगे क्या होगा। आप कैंसर से और गमगीन हो सकते हैं। हो सकता है कि आपको पता न हो कि इन अलग एहसासों का सामना कैसे करें।

कुछ लोगों को वे कैसा महसूस कर रहे हैं उसके बारे में बात करने से मदद मिल सकती है। आप अपने परिवार या दोस्त या अपने डॉक्टर अथवा नर्स से बात कर सकते हैं। या आप मैकमिलन के कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञों में से एक से इस नंबर पर बात कर सकते हैं **0808 808 00 00**। हमारे पास दुभाषिए हैं।

शायद ऐसे दिन होंगे, जब आपको अच्छा महसूस हो और बुरे दिन होंगे जब ऐसा नहीं होगा। जब आपको अच्छा लगे, तब आप ऐसे काम करना चाह सकते हैं जिनमें आपको सचमुच मज़ा आता हो या लोगों के साथ समय बिताना चाह सकते हैं। या फिर आप अपनी वसीयत बनाने या अपने अंतिम संस्कार का आयोजन करने जैसे अन्य महत्वपूर्ण कार्य भी करना चाह सकते हैं।

धर्म और आध्यात्मिकता

जीवन के अंत के करीब, लोग अक्सर धार्मिक मान्यताओं और आध्यात्मिक अनुभूतियों के प्रति अधिक सचेत हो जाते हैं। दृढ़ धार्मिक आस्था वाले लोगों को यह उपयोगी लगता है। कभी-कभी लोगों को अपनी श्रद्धा पर और मृत्यु के बाद जीवन है या नहीं इसके बारे में भी प्रश्न हो जाते हैं। यह बहुत मुश्किल हो सकता है।

आपको किसी धार्मिक नेता से बात करने में मदद मिल सकती है। आप यह तब भी कर सकते हैं जब आपको निश्चित रूप से पता न हो कि आप किस बात में विश्वास करते हैं। आध्यात्मिक और धार्मिक नेता लोगों की ऐसी स्थिति में सहायता करने के आदी होते हैं, और इस कारण से संभवतः आपको मन की शांति प्राप्त होगी।

कुछ लोगों को प्रार्थना अथवा ध्यान से आराम मिल सकता है। कई लोगों को इस बात को जान कर अच्छा लगता है कि दूसरे लोग उनके लिए प्रार्थना कर रहे हैं।

पूर्व योजना बनाना

वसीयत बनाना

वसीयत बनाना महत्वपूर्ण है। आपके प्रियजन आपकी वस्तुओं और संपत्तियों के बारे में आपकी इच्छाएं जानें यह सुनिश्चित करने का यह एकमात्र तरीका है।

आपकी वसीयत एक कानूनी दस्तावेज होती है। सामान्यतः आप जब वसीयत बना रहे हों, तो किसी वकील की मदद लेना सब से अच्छा होगा। वे सुनिश्चित करेंगे कि सब समझें कि आप क्या चाहते हैं क्या हो। यदि आपको कोई वकील खोजने में सहायता की आवश्यकता हो, तो आप लॉ सोसायटी से संपर्क कर सकते हैं (देखें पृष्ठ 17)।

अपने अंतिम संस्कार की योजना बनाना

आप अपने अंतिम संस्कार की योजना बनाना चाह सकते हैं। आप इस बारे में सोच सकते हैं कि:

- आप दफनाये जाना चाहते हैं या अग्निसंस्कार कराना
- आप किस तरह की धार्मिक विधि चाहते हैं
- आप कौन से भजन लगवाना चाहते हैं
- आप कौन से कपड़े पहनना चाहते हैं।

आप इन योजनाओं के बारे में अपने परिवार या दोस्तों से बात करना चाह सकते हैं। उनके पास भी ऐसे विचार हो सकते हैं जो उन्हें आपको विदा करने में सहायक हो सकते हैं। यदि ऐसी चीज़ें हैं जो आप चाहते हैं आपकी अंतिम यात्रा में हो, तो उन्हें लिख दें, ताकि लोग जानें।

घर पर आपकी देखभाल कौन करसकता है

यह महत्वपूर्ण है कि आपऔरआपकी देखभाल करने वाले लोगों के लिए सारी आवश्यक सहायता उपलब्ध हो। ऐसे कईलोग हैं, जो जबआपघर पर हों, तब आपकी सहायता करसकते हैं।

आपके जीपी (GP)

जबआपघर पर हों, तब आपकी चिकित्सकीय देखभाल की जिम्मेदारी आपके GP की है। वे आपकी सहायता करसकते हैं यदि आप़

- अपने लक्षणों में किन्हीं परिवर्तनों के बारे में चिंतित हों
- भविष्य औरक्या हो सकता है इसके बारे में बात करना चाहते हों
- नर्सिंग देखभाल या घर पर अन्य सहायता प्राप्त करने के तरीकों से संबंधित सलाह प्राप्त करना चाहते हों।

कम्युनिटी नर्स

कम्युनिटी नर्स जीपी के साथ मिल करकाम करती हैं। वे आपको होने वाले किन्हीं भी लक्षणों में सहायता करसकती हैं। वे:

- आपको दवा दे सकती हैं औरड्रेसिंग बदलसकती हैं
- आपको अधिक आराम से रखने में मदद करसकती हैं औरआवश्यकता हो तो साधन उपलब्ध करा सकती हैं
- आपके रिश्तेदारों या देखभाल करने वालों को आपकी देखभाल करने के बारे में सलाह दे सकती हैं
- ऐसे अन्य लोगों से संपर्क करसकती हैं जो सहायता करसकें, जैसे कि सोशल वर्कर या स्पेश्यलिस्ट नर्स
- आपको अपनी भावनाओं का सामना करने में भी सहायता करसकती हैं।

मैरी क्यूरी नर्सें

मैरी क्यूरी नर्सें उनलोगों की देखभाल करती हैं, जिनके जीवन का अंत निकट हो। वे लोगों के घर पर जाती हैं औररात भर अथवा दिन में देखभाल प्रदान करसकती हैं। इससे आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति रात में अच्छी तरह सो सकते हैं अथवा आराम करसकते हैं।

आपकी डिस्ट्रिक्ट नर्स अथवा GP आपके लिए मैरी क्यूरी नर्स का प्रबंध कर सकते हैं।

प्रशामक देखभाल (पैलिएटिव केयर) टीमें

यह विशेषज्ञ नर्सें और डॉक्टर होते हैं। वे उन लोगों और परिवारों की सहायता करते हैं, जो कि कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों से जूझ रहे हों।

यदि आपको ऐसे लक्षण हों जिनके लिए सहायता की आवश्यकता हो, तो आपकी एक प्रशामक देखभाल टीम हो सकती है।

हास्पिस टीमें

कुछ हास्पिसों में ऐसी नर्सें होती हैं जो आपकी घर पर देखभाल करने में सहायता कर सकती हैं। यह सामान्य तौर पर जीवन के अंतिम सप्ताहों और दिनों के लिए होता है। आपकी प्रशामक देखभाल टीम आपके लिए इसकी व्यवस्था कर सकती है।

सोशल वर्कर

सोशल वर्कर घर के काम और अन्य व्यवहारिक कार्यों में सहायता की व्यवस्था कर सकते हैं। आप या आपके डॉक्टर या नर्स, इस सहायता की माँग करने के लिए किसी सोशल वर्कर से संपर्क कर सकते हैं। यदि आपके लिए इसका भुगतान करना संभव हो, तो आपको इसके कुछ हिस्से के लिए भुगतान करने को कहा जा सकता है।

ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स

ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स आपके घर पर आ सकते हैं और आपको कोई भी आवश्यक उपकरण प्रदान कर सकते हैं। ये ऐसी चीज़ें हो सकती हैं:

- आपको आसपास में चलने फिरने में सहायता करने के लिए रेलिंग
- आपके शॉवर या बाथ के लिए उपकरण
- खाना आसान बनाने के लिए खास कप और कटलरी।

आपके डॉक्टर या नर्स ऊपर वर्णित सेवाओं में से किसी की भी व्यवस्था कर सकते हैं। वे आपको आपके आसपास उपलब्ध अन्य सहायताओं के बारे में भी बतायेंगे।

जीवन के आखिरी कुछ सप्ताह

जीवन के आखिरी कुछ सप्ताहों में आप निम्नलिखित परिवर्तनों के बारे में सचेत हो सकते हैं।

भावनात्मक परिवर्तन

जब आप मौत का सामना कर रहे हों, तो चिंतित अथवा व्याकुल होना सामान्य बात है। आपको गुस्सा आ सकता है। कुछ लोग दुखी और अलग थलग हो जाते हैं। कभी-कभी यह डिप्रेशन के कारण हो सकता है। यदि आपको लगे कि आपको डिप्रेशन है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

अपने परिवार अथवा अपनी नर्स से बात कर आपको बेहतर महसूस हो सकता है। कुछ लोग किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना पसंद करते हैं, जिसे वे न जानते हों, जैसे कि कोई परामर्शदाता (काउन्सेलर)। आपके डॉक्टर या नर्स आपके लिए इसकी व्यवस्था कर सकते हैं।

शारीरिक परिवर्तन और लक्षण

थकान

ऊर्जा खोना और पहले जितना काम न कर पाना सामान्य बात है। आपको दिन में बहुत आराम करना पड़ सकता है। थका देने वाले कामों, जैसे कि नहाना और कपड़े पहनना, के लिए मदद माँगें। आपके डॉक्टर या नर्स आपकी सहायता कर सकें ऐसी सेवाओं के बारे में बता सकते हैं।
यदि खाना खाने से आपको थकान होती है, तो उसके स्थान पर नियमित रूप से छोटी मात्रा में खाएं।

नींद संबंधी समस्याएं

कुछ लोगों को अच्छी तरह से नींद नहीं आती है। इसके कई कारण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए आप चिंतित हो सकते हैं, अथवा आपको ऐसे लक्षण हो सकते हैं, जिन से आपको कष्ट हो रहा हो।

कुछ दवाएं आपको जगा कर रख सकती हैं। यदि आपको ठीक से नींद न आ रही हो तो अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं।

आपको सोने में सहायता करने के लिए:

- रोशनी और शोर कम करें
- सुनिश्चित करें कि आपको बहुत गर्मी या बहुत सर्दी न लग रही हो
- सोने से पहले कुछ गरम पिएं, लेकिन कैफिन और शराब लेना टालें
- आप सोने जाएं उसके लगभग एक घंटे पहले टीवी या कम्प्यूटर का इस्तेमाल करना टालें
- किसी रिलेक्सेशन सीडी अथवा डीवीडी का उपयोग करें अथवा सोने जाने से पहले कोई सुकूनदायक संगीत सुनें

यदि इन चीज़ों से मदद नहीं मिलती है, तो आपके डॉक्टर या नर्स आपको कुछ समय के लिए नींद की गोलियाँ लेने को कह सकते हैं।

दर्द

आपको दर्द हो तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं। वे इसमें सहायता कर सकते हैं और यदि आपको ज़रूरत हो तो उसके लिए दर्द शामक दवा (पेइनकिलर) दे सकते हैं।

पेनकिलर (दर्द-निवारक) के कई प्रकार होते हैं। आपके डॉक्टर अथवा नर्स तय करेंगे कि आपके लिए सब से अच्छा कौन-सा है।

पेनकिलर कब लें इसके बारे में हमेशा अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें। अधिकतर जब उन्हें दिन में नियमित समय पर लिया जाता है तब सब से अच्छा काम करते हैं।

आपको पेइकिलर सामान्यतः गोलियों, पीने की दवाओं अथवा त्वचा पर लगाये जाने वाले पैच के रूप में दिये जाते हैं। यदि आप निगल नहीं सकते या आपको उल्टी आ रही है, तो आपको पेनकिलर देने के अन्य तरीके हैं।

आपके नर्स अथवा डॉक्टर पेनकिलर के बारे में अधिक जानकारी दे सकते हैं।

पेनकिलर के दुष्प्रभाव

शक्तिशाली पेनकिलर से ऊनींदापन, उल्टियाँ और कब्ज़ हो सकते हैं। उनींदापन सामान्यतः कुछ दिनों के बाद ठीक हो जाता है। यदि आपको उल्टी आने जैसा लगता हो, तो आपको सहायता करने के लिए उल्टी रोधी दवाएं दी जा सकती हैं। उल्टियाँ आना कुछ दिनों में ठीक हो जाएगा। कब्ज़ सामान्य है। शक्तिशाली पेनकिलर लेने वाले अधिकतर लोगों को इसमें मदद करने के लिए लैक्सेटिव कही जाने वाली एक दवा भी लेनी होगी। आपके डॉक्टर अथवा नर्स आपको अधिक जानकारी दे सकते हैं।

दर्द कम करना

अपने दर्द को कम करने के लिए आप कुछ सरल चीज़े कर सकते हैं:

- बैठने या लेटने के लिए एक आरामदायक स्थिति खोजें
- जहाँ दर्द हो रहा हो उस हिस्से पर कुछ गरम या ठंडा रख कर देखें
- लंबी साँस लेना या ध्यान करना जैसी आराम तकनीकें उपयोग करें
- संगीत सुन कर या फिल्म देख कर अपना ध्यान बँटाने की कोशिश करें

मतली आना या उल्टी होना

यदि ऐसा होता है, तो आपके डॉक्टर या नर्स आपको उल्टी - रोधी दवाएं दे सकते हैं। मतली फिर शुरु न हो उसके लिए नियमित रूप से दवा लेना महत्वपूर्ण है। आपके डॉक्टर अथवा नर्स आपको इस बारे में अधिक जानकारी देंगे।

यदि आपको मतली हो, तो ये चीज़ें आज़माएं:

- अदरकवाली चाय, जिंजर बियर अथवा जिंजर बिस्किट
- फिज़ी (गैस वाले) ड्रिंक की चुस्कियाँ लेना
- बड़ा भोजन करने की बजाए नियमित रूप से छोटी मात्रा में खाना
- सूखे आहार, जैसे कि क्रैकर्स खाना
- गरमा-गरम खाने के बदले हल्का गर्म या ठंडा खाना खाना

वजनकमहोना या भूख न लगना

यदि आपको मतली आरही हो या आपथके हुए हों तो हो सकता है कि आपखाना न चाहें। आपका वजन कम हो सकता है, जिससे आपको औरआपके रिश्तेदारों को बुरा लग सकता है।

जैसे समयबीते, हो सकता है कि आपखाना न चाहें। अधिक बार छोटी मात्राओं में खाने की कोशिश करें और स्नैक्स खाएं। ऐसे आहार चुनें जिनमें बहुत सी कैलोरीज़ हों। दवाएं जिन्हें स्टीरॉइड्स कहा जाता है आपकी भूख को सुधारने में कभी-कभी मदद कर सकती हैं। यदि आपको इससे मदद मिले तो आपके डॉक्टर आपको ये प्रदान कर सकते हैं।

जैसे जैसे आपके जीवन का अंत नज़दीक आए हो सकता है आपबिलकुल भी खाना न चाहें। खाने के लिए खुद पर ज़बरदस्ती न करें। छोटी मात्रा में अपनी पसंद की चीज़े खाएं। आपको पोषक ड्रिंक्स पीना अधिक सरल लग सकता है। Build Up® औरComplan® नाम के ड्रिंक्स हैं। आपके डॉक्टर या नर्स आपके लिए ये ला सकते हैं।

कब्ज़

कईलोगों को कब्ज़ हो जाती है। यह इसलिए होता है, कि वे चलते -फिरते नहीं हैं औरपहले जितना खाते - पीते नहीं हैं। कुछ दवाओं से भी कब्ज़ होता है। आपको यह समस्या हो तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं। वे आपको आराम पहुँचाने के लिए विरेचक कहलाने वाली दवाएं दे सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप खूब सारे द्रव पिएं।

साँस फूलना

यह बहुत सामान्य है औरडरावना हो सकता है। यदि आपकी साँस फूले तो अपने डॉक्टर या नर्स को बताइए। वे आपकी साँस लेने में मदद कर पाएं इसके कईतरीके हैं।

आपकी नर्स आपको औरआपकी देखभाल करने वालों को आपको साँस लेने में सहायता करने के लिए बैठने अथवा खड़े होने का श्रेष्ठ स्थान दिखा सकती है। नहाना-धोना औरतैयार होना बैठकर करें। यदि आपकी साँस फूलती है, तो अपने चेहरे पर हवा फेंकने के लिए एकठंडे पंखे का उपयोग करें अथवा किसी खुली खिड़की के पास बैठें। यदि आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करनी है जो अन्य कमरे में हो, तो किसी बेबी मॉनिटर या घंटी का प्रयोग करें ताकि आपको चिल्लाना या उठना न पड़े।

आपके डॉक्टर आपको साँस लेने में सहायता करने के लिए दवाइयाँ दे सकते हैं। यदि आपको इसकी आवश्यकता हो, तो आपघर पर भी ऑक्सिजन ले सकते हैं।

मुँह संबंधी समस्याएं

आपका मुँह सूखा हो सकता है, या आपको छाले पड़ सकते हैं या इन्फेक्शन हो सकता है। कुछ दवाइयाँ इन समस्याओं को औरभी बिगाड़ देती हैं। यदि आपको मुँह की समस्या हो तो अपनी नर्स अथवा डॉक्टर को बताएं ताकि वे उसका उपचार कर सकें।

अपना मुँह साफ रखने से मदद मिल सकती है। किसी ऐसे टूथपेस्ट से दिन में दो बार ब्रश करें जिसमें फ्लोराइड हो (अधिकतर टूथपेस्ट में होता है)। यदि आपके मुँह में घाव हैं, तो एकनरम बेबी टूथब्रश प्रयोग करें। यदि आपके डॉक्टरने आपको कोई माउथवॉश दिया हो, तो उसका उपयोग करने के तरीके के बारे में उनके निर्देशों का अनुसरण करें।

इससे केफीन, शराब या धूम्रपान टालने से मदद मिल सकती है, क्योंकि ये आपके मुँह को औरखराब कर सकते हैं। यदि आपका मुँह सूखा हो, तो टॉनिक वॉटर चुस्कियाँ लेकर पिएं, आइसक्यूब्स चूसें अथवा बिना शक्कर की गम चबाएं।

मुश्किल लक्षणों का प्रबंधन करना

आपके लक्षणों का अक्सर घर पर उपचार किया जा सकता है। लेकिन कभी-कभी आपको हास्पिस या अस्पताल में जाना पड़ सकता है। आपके डॉक्टर या नर्स आपसे इस बारे में बात करेंगे। एकबार आपथोड़ा बेहतर महसूस करने लगें, तो सामान्य तौर पर आपघर जा सकते हैं।

जीवन के आखिरी कुछ दिन

जीवन के आखिरी कुछ दिनों में लोगों के अनुभव अलग-अलग होते हैं। यह जानना मुश्किल होगा कि सचमुच क्या होगा, और कब। सामान्यतः आप धीरे - धीरे बहुत कमजोर हो जायेंगे और आपमें कम ऊर्जा होगी। आपको ऐसे अनुभव हो सकते हैं:

- गतिविधि करना मुश्किल लगना
- अपने बिस्तर से कुर्सी तक जाने में सहायता की आवश्यकता होना
- दिन का ज्यादातर अथवा पूरा समय बिस्तर में रहना पड़ना
- आपके आसपास जो हो रहा है उसमें रुचि खो देना
- बहुत सोना और जब जाग रहे हों तो उनींदापन महसूस करना
- चकराया हुआ महसूस करना और यह तय नहीं कर पाना कि क्या आप सपना देख रहे हैं।

शारीरिक देखभाल

आपको अपनी देखभाल करने वालों से और देखभाल की आवश्यकता होगी। यदि आपका परिवार आपकी देखभाल कर रहा हो, तो आपकी नर्स इसकी व्यवस्था कर सकती हैं।

आपका मुँह और होंठ सूखे हो सकते हैं। उन्हें नियमित रूप से मॉइस्चराइज़ करना होगा। आपकी नर्स ऐसा करने के लिए एक स्वैब (जो कि एक बड़े कॉटन बड जैसा दिखता है) का उपयोग कर सकती है। वे आपकी देखभाल करने वालों को दिखा सकती हैं कि इनका उपयोग कैसे करें। वे आपके होंठों को फटने से बचाने के लिए उन पर लिप बाम भी लगा सकते हैं।

आपकी देखभाल करने वालों को आपकी त्वचा को नम करना होगा और आपको नियमित रूप से अपनी स्थिति बदलने में सहायता करनी होगी। इससे आपकी त्वचा पर जलन नहीं होगी। नर्सें आपकी देखभाल करने वालों को यह दिखा सकती हैं कि जब आप यह स्वयं न कर सकें तो आपको आरामदेह स्थिति में कैसे रखा जाए।

ऐसा बहुत सारा समय हो सकता है, जब आपको कुछ भी करवाने की ज़रूरत न हो। आप शांति से लेट सकते हैं और आपके रिश्तेदार या दोस्त आपके पास बैठ सकते हैं। उन्हें बताइए कि आप बातें करना चाहेंगे या कुछ समय अकेले रहना चाहेंगे। आप अपना कुछ पसंदीदा संगीत सुनना भी चाह सकते हैं।

लक्षण

कभी-कभी आपके नर्स या डॉक्टर आपकी दवाइयाँ बदल सकते हैं। वे उन दवाओं को बंद कर सकते हैं, जिनकी आपको अब ज़रूरत नहीं है। यदि आपको कोई नए लक्षण हों, आपको नई दवाइयाँ दी जा सकती हैं।

यदि आपको गोलियाँ निगलने में समस्याएं हों, तो दवाएं निम्नलिखित तरीकों से भी दी जा सकती हैं:

- इंजेक्शन से
- त्वचा पर पैच लगा कर
- एक छोट पम्प से एक सीरिंज जोड़ कर

कभी-कभी वीक-एंड या रात में दवाएं प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है। आपके डॉक्टर या नर्स आपके पास कुछ दवाईयाँ छोड़ सकते हैं, ताकि ज़रूरत पड़ने पर आप इस्तेमाल कर सकें। उन्हें 'ज़रूरत पड़े तो' (just in case) दवाएं कहा जाता है। जब आपके पास घर में 'जस्ट-इन-केस' दवाएं हों, तो यदि आपको उनकी ज़रूरत हो, तो कोई देरी नहीं होती।

कुछ लोगों को निम्नलिखित लक्षण होते हैं। आपको इन लक्षणों के होने का एहसास होने की संभावना नहीं है, क्योंकि आप उनींदे होंगे।

साँस लेने में परिवर्तन

द्रव कभी-कभी आपके गले में या छाती में इकट्ठा हो सकता है। इससे आपकी साँस में आवाज़ आ सकती है, लेकिन उससे सामान्यतः आपको कोई तकलीफ नहीं होगी। आपके नर्सें आपको द्रव इकट्ठा होना रोकने के तरीके खोजने में सहायता कर सकती हैं या मदद के लिए दवाएं दे सकती हैं।

बेचैनी

कुछ लोग बेचैन हो जाते हैं। यह इसलिए हो सकता है कि वे चिंतित होते हैं। आपको तनाव मुक्त होने और सोने में सहायता करने के लिए दवाइयाँ दी जा सकती हैं। परिवार के किसी करीबी सदस्य अथवा किसी धार्मिक नेता के जो आपके साथ बैठ सके, बात कर सके अथवा प्रार्थना कर सके उनके पास होने से भी मदद मिल सकती है

मूत्राशय संबंधी परिवर्तन

हो सकता है आप अपने मूत्राशय पर नियंत्रण न कर पाएं। आपकी नर्स आपके लिए खास बेड कवर और पैड ला सकती है। वे आपके मूत्राशय में से पेशाब निकालने के लिए उसमें एक ट्यूब डाल सकती हैं।

यदि आपकी देखभाल करने वालों को आपके किन्हीं भी लक्षणों के बारे में चिंता हो, तो उन्हें आपके GP अथवा नर्स से संपर्क करना चाहिए।

मृत्यु के नजदीक आना

मृत्यु का विचार करना बहुत डरावना हो सकता है। क्या होगा इसके बारे में चिंता करना सामान्य बात है।

आपकी मृत्यु नज़दीक आती जाए ऐसे आप कुछ काम करना चाह सकते हैं। इसमें ये शामिल हो सकते हैं:

- किताबों के हिस्से या प्रार्थनाएं सुनायी जाना
- पसंदीदा संगीत बजाना
- शांत होना।

हो सकता है आप चाहें कि कोई आध्यात्मिक या धार्मिक नेता आपके साथ हो। आप क्या चाहेंगे अपने देखभाल करने वालों और रिश्तेदारों को बताएं, ताकि वे सुनिश्चित कर सकें कि ऐसा हो।

क्या होता है

कई लोगों के लिए मरना बहुत शांतिपूर्ण होता है। आप सामान्यतः एक गहरी नींद सोयेंगे और आपको पता चलेगा कि उस में से जागना मुश्किल है।

सामान्यतः आप इतनी गहरी नींद में होते हैं कि आप जाग नहीं सकते। आप संभवतः फिर भी सुन और जान पायेंगे कि आपके परिवार के लोग और दोस्त आपके नज़दीक हैं। कुछ लोगों के साथ ऐसा भी होता है कि वे जागते हैं और बात कर सकते हैं, और फिर एक बार वे गहरी नींद सो जाते हैं।

यदि आप घर पर हों और कुछ ऐसा होता है, जिससे आपकी देखभाल करने वाले चिंतित हो जाते हैं, उन्हें आपकी नर्स अथवा GP से संपर्क करना चाहिए।

जैसे आपकी मौत नज़दीक आती है, आपके हाथ और पैर ठंडे होते जाते हैं। आपके होंठ और नाखून थोड़े नीले हो सकते हैं। यह सामान्य बात है। आपकी साँस भी बदल सकती है, वह धीमी हो सकती है और प्रत्येक साँस के बीच लंबी अवधि हो सकती है। आखिरकार, आपकी साँस पूरी तरह से बंद हो जाएगी।

मृत्यु के बाद

यह विभाग आपके रिश्तेदारों अथवा आपकी देखभाल करने वालों के लिए लिखा गया है, पर संभवतः आप भी इसे पढ़ना चाहेंगे।

प्रत्येक व्यक्ति मृत्यु पर अलग अलग ढंग से प्रतिक्रिया करता है। शुरूआत में आपको सदमा लग सकता है या आप सुन्न पड़ सकते हैं। आप बहुत परेशान या गुस्सा भी हो सकते हैं। या आपको इस बात से सुकून महसूस हो सकता है कि आपके रिश्तेदार या दोस्त अब शांति में है।

आप चाहें, तो आप मृत व्यक्ति के साथ समय बिता सकते हैं। कई लोगों को बैठ कर बातें करना या हाथ पकड़ना अच्छा लगता है। हो सकता है आप चाहें कि आपको सहारा देने के लिए कोई रिश्तेदार या दोस्त हो। वही करें जो आपको सही लगे।

आपके लिए महत्वपूर्ण हों ऐसी परंपराएं निभाने का समय निकालें। इस समय आपके साथ किसी आध्यात्मिक या धार्मिक नेता के होने से सहायता मिल सकती है।

GP क्या करेंगे

यदि व्यक्ति की मृत्यु घर पर हुई है, तो आपको उनके GP या कम्युनिटी नर्स को बताना होगा। वे मृत्यु की पुष्टि करने के लिए घर पर आयेंगे।

यदि GP आते हैं, तो वे आपको एक मृत्यु प्रमाणपत्र (डेथ सर्टिफिकेट) देंगे। यह मृत्यु के कारण की पुष्टि करता है। वे आपको 'Notice to informant' (जानकारी देने वाले को सूचना) नाम का एक फॉर्म भी देंगे। यह आपको बताएगा कि मृत्यु का पंजीकरण कैसे कराएं (नीचे देखें)।

यदि कोई नर्स या कोई अन्य डॉक्टर आते हैं, तो वे मृत्यु की पुष्टि करेंगे। लेकिन आपको डेथ सर्टिफिकेट अगले दिन अपने GP से प्राप्त करना पड़ सकता है।

आपके फ्युनरल डिरेक्टर (अंतिम संस्कार प्रबंधक) क्या करेंगे

एक बार मृत्यु की पुष्टि हो जाए, तो आप फ्युनरल डिरेक्टर (अंतिम संस्कार प्रबंधक) से संपर्क कर सकते हैं। वे दिन के 24 घंटे उपलब्ध होते हैं। वे आपको बता सकते हैं कि आगे क्या करें। आप अंतिम संस्कार प्रबंधक को अपनी स्थानीय फोनबुक अथवा इंटरनेट पर खोज सकते हैं।

आप जब चाहें, अंतिम संस्कार प्रबंधक आपसे मिलने आ जायेंगे। वे आपके रिश्तेदार या दोस्त के शव की देखभाल करेंगे। आप अंतिम संस्कार प्रबंधक को बता सकते हैं कि आप उनके द्वारा यह सब कैसे करना चाहेंगे और यह भी कि क्या किसी परंपरा का अनुसरण किया जाना है।

वे आपके रिश्तेदार के शव को फ्युनरल होम में चेपल ऑफ रेस्ट मे ले जाएंगे। अगर आप चाहें तो अपने रिश्तेदार के शव के पास रहने के लिए चेपल में जा सकते हैं। यदि आप अंतिम विधि तक अपने रिश्तेदार के शव को घर में रखना चाहते हैं तो अंतिम संस्कार प्रबंधक को बताएं। अंतिम संस्कार प्रबंधक आपसे यह भी पूछेंगे कि आप उन्हें कैसे कपड़े पहने देखना चाहेंगे।

मृत्यु का पंजीकरण

अंतिम संस्कार हो उससे पहले आपको अपने स्थानीय रजिस्ट्रार के कार्यालय में मृत्यु का पंजीकरण कराना होगा। यह पाँच दिनों के अंदर हो जाना चाहिए (स्कॉटलैंड में आठ दिनों में)। आप अपने स्थानीय रजिस्ट्रार के कार्यालय का विवरण फोन बुक से खोज सकते हैं। यह मृत्यु के प्रमाण पत्र वाले लिफाफे पर भी लिखा हो सकता है। मृत्यु का पंजीरकरण कराने जाने से पहले रजिस्ट्रार के कार्यालय में फोन करें। आपको अपॉइंटमेन्ट लेनी पड़ सकती है। आप अधिक जानाकारी के लिए **gov.uk/register-a-death** पर भी जा सकते हैं।

अंतिम संस्कार की योजना बनाना

हो सकता है, आपके रिश्तेदार या दोस्त ने आपको अपने अंतिम संस्कार में क्या चाहते हैं उसके बारे में बताया हो अथवा लिखा हो। कुछ संस्कृतियों और धर्मों में मृत्यु के बाद जल्दी ही अंतिम संस्कार होना महत्वपूर्ण है। यदि ऐसा होना आवश्यक है, तो अंतिम संस्कार प्रबंधक को बताइए।

अंतिम संस्कार प्रबंधक अंतिम संस्कार की व्यवस्था में आपकी सहायता करेंगे। आप किसी धार्मिक या आध्यात्मिक नेता से भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपके प्रियजन ने अपनी इच्छाओं के बारे में कोई जानकारी नहीं छोड़ी, तो अंतिम संस्कार प्रबंधक अंतिम संस्कार आयोजित करने में आपकी सहायता करेंगे।

शोक से आपको कैसा लग सकता है

शोक अपने किसी करीबी व्यक्ति की मृत्यु पर शोक अनुभव करना सामान्य बात है। आप संवेदनहीन, अस्वीकार करते हुए, गुस्से में या अपराध बोध अनुभव करते हो सकते हैं। आपको उस व्यक्ति की बहुत याद आ सकती है या आपको डिप्रेशन हो सकता है। हालाँकि यह भावनाएं शुरू में बहुत प्रबल हो सकती हैं, समय के साथ ये धीरे-धीरे कम हो जाती हैं।

अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से मदद मिल सकती है। आप इनके बारे में नज़दीकी रिश्तेदारों या दोस्तों से बात करना चाह सकते हैं। धर्मार्थ संस्था Cruse Bereavement Care भी सहायता प्रदान कर सकती है - देखें पृष्ठ 17।

यदि आपअपनी भावनाओं से लड़ रहे हैं, तो अपने GP को बताएं। वे मदद कर सकते हैं। वे आपकी अन्य सहायता के लिए भी अनुशंसा कर सकते हैं, उदाहरण के लिए एक परामर्शदाता(काउन्सेलर)। कईलोगों को किसी काउन्सेलर से बात करने से मदद मिलती है।

मैकमिलन कैसे मदद कर सकता है

आपके औरआपके परिवार की मदद करने के लिए मैकमिलन यहां है। आप यहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं:

- **मैकमिलन सपोर्ट लाइन (0808 808 00 00)**। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप अपनी भाषा में हमसे बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं। हमारे विशेषज्ञ चिकित्सा संबंधी सवालों का जवाब दे सकते हैं, वित्तीय सहायता संबंधी जानकारी दे सकते हैं या आपकी भावनाओं के बारे में आपसे बात कर सकते हैं। फोन लाइन सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तकचालू रहती है।

- **मैकमिलन वेबसाइट (macmillan.org.uk)**। हमारी वेबसाइट पर कैंसर और कैंसर के साथ जीने के विषय में अंग्रेजी में ढेर सारी जानकारी है। अन्य भाषाओं में अधिक जानकारी यहां उपलब्ध है www.macmillan.org.uk/translations

- **सूचना केंद्र**। सूचना केंद्र में आपकिसी कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं औरलिखित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। अपने नजदीकी केंद्र को **macmillan.org.uk/informationcentres** पर खोजें या कॉल करें। आपके अस्पताल में भी एकके केंद्र हो सकता है।

- **स्थानीय सहायता समूह** – अपने नजदीक के किसी समूह को **macmillan.org.uk/supportgroups** पर खोजें या कॉल करें।

- **मैकमिलन ऑनलाइन समुदाय** – ऐसी ही परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से आपयहाँ बात कर सकते हैं **macmillan.org.uk/community**

उपयोगी संस्थानों के संपर्क विवरण

जीवन के अंत में देखभाल :

Marie Curie
टेलीफोन 0800 090 2309 (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक, शनिवार, सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे तक)
ई-मेल supporter.services@mariecurie.org.uk
www.mariecurie.org.uk
मैरी क्यूरी नर्सें उन लोगों के लिए निःशुल्क देखभाल प्रदान करती हैं, जो अपने जीवन के अंतिम दिन बिता रहे हों। वे घर पर या हास्पिस में आपकी देखभाल कर सकती हैं। वे रात को भी देखभाल प्रदान कर सकती हैं।

काउन्सेलिंग और भावनात्मक सहायता:

It's Good to Talk (बात करना अच्छा है) (British Association for Counselling and Psychotherapy (ब्रिटिश एसोसिएशन फॉर काउन्सेलिंग एंड साइकोथेरेपी))
टेलीफोन 01455 883 300
ई-मेल bacp@bacp.co.uk
www.itsgoodtotalk.org.uk
आप वेबसाइट पर कोई काउन्सेलर खोज सकते हैं और थैरेपी और यह कैसे मददगार हो सकती है इसके बारे में पढ़ सकते हैं।

देखभाल करने वालों के लिए सहायता:

Carers UK (केरर्स यूके)
टेलीफोन (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777
टेलीफोन (Northern Ireland) 028 9043 9843
(बुध–गुरू, सुबह 10 बजे–दोपहर 12 बजे और दोपहर 2 बजे – दोपहर 4 बजे)
ई-मेल advice@carersuk.org
www.carersuk.org
पूरे यूके में देखभाल करने वालों को जानकारी और सहायता देता है। वे आपके क्षेत्र में देखभाल करने वालों के सहायता समूहों से आपका संपर्क करा सकते हैं।

जब किसी की मृत्यु हो तब सहायता:

Cruse Bereavement Care (क्रूस बिरीवमेंट केयर)
टेलीफोन 0808 808 1677 (सोमवार और शुक्रवार, सुबह 9.30 बजे से शाम 5 बजे तक; मंगलवार से गुरुवार, सुबह 9.30 बजे से रात 8 बजे तक)
ई-मेल: helpline@cruse.org.uk
www.crusebereavementcare.org.uk
पूरे यूके में इसकी शाखाएं हैं जहाँ पर आप अपने किसी प्रियजन की मृत्यु होने पर सहायता प्राप्त कर सकते हैं। आप किसी स्थानीय शाखा को यहाँ खोज सकते हैं **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**

एक वकील खोजना:

The Law Society for England and Wales (दि लॉ सोसाइटी फॉर इंग्लैंड एंड वेल्स)
टेलीफोन 020 7242 1222
www.lawsociety.org.uk
इंग्लैंड और वेल्स में वकीलों का प्रतिनिधित्व करता है और वकीलों के विवरण प्रदान कर सकता है।

The Law Society of Scotland (दि लॉ सोसाइटी ऑफ स्कॉटलैंड)
टेलीफोन 0131 226 7411
www.lawscot.org.uk
स्कॉटलैंड में वकीलों का प्रतिनिधित्व करता है और वकीलों के विवरण प्रदान कर सकता है।

The Law Society of Northern Ireland (दि लॉ सोसाइटी ऑफ नार्दर्न आयरलैंड)
टेलीफोन 028 9023 1614
www.lawsoc-ni.org
नार्दर्न आयरलैंड में वकीलों का प्रतिनिधित्व करता है और वकीलों के विवरण प्रदान कर सकता है।

शब्दावली

Bladder	[ब्लेडर]	मूत्राशय	आपके शरीर का वह अंग जो आपके शौचालय जाने तक मूत्र को भंडारित करता है।
Calories	[केलरीज़]	कैलोरियाँ	कैलोरी भोजन में निहित ऊर्जा की इकाइयां हैं। आपके शरीर को कार्य करने के लिए भोजन से ऊर्जा की जरूरत होती है।
Chapel of rest	[चेपल ऑफ रेस्ट]	चेपल ऑफ रेस्ट	वह स्थान जहाँ अंतिमविधि के पहले किसी के मृतदेह को रखा जाता है।
Constipation	[कॉन्स्टिपेशन]	कब्ज़	जब आपको मल-त्याग करने में मुश्किल या पीड़ा हो। आप सामान्य की तुलना में कम बार जा सकते हैं, या आपका मल कठोर और ढेलेदार हो सकता है।
Counsellor	[काउन्सेलर]	परामर्शदाता	एक पेशेवर जिसे लोगों को अपनी भावनाओं या निजी समस्याओं का सामना करने में सहायता करने का प्रशिक्षण प्राप्त होता है।
Fluoride	[फ्लोराइड]	फ्लोराइड	एक प्राकृतिक खनिज जिसे अधिकतर टूथपेस्टों में इस्तेमाल किया जाता है।
Funeral director	[फ्यूनरल डिरेक्टर]	अंतिम संस्कार प्रबंधक	वह व्यक्ति जो अंतिम संस्कार की व्यवस्था करता है। वे अंतिम संस्कार से पूर्व व्यक्ति के शरीर की देखभाल भी करते हैं और परिवार की सहायता करते हैं।
Funeral home	[फ्यूनरल होम]	फ्यूनरल होम	वह इमारत जहाँ किसी व्यक्ति के शरीर को अंतिम विधि के लिए तैयार किया जाता है। चेपल ऑफ रेस्ट शमशान गृह के भीतर होता है।
Grief	[ग्रीफ]	शोक	शोक किसी व्यक्ति की मृत्यु पर आपकी अनुभूति है। यह हर व्यक्ति के लिए अलग होती है।
Register office	[रजिस्टर ऑफिस]	रजिस्ट्रार का कार्यालय	एक स्थानीय सरकार की इमारत जहाँ जन्म, विवाह और मृत्यु को रिकॉर्ड किया जाता है।
Solicitor	[सॉलिसिटर]	वकील	एक कानूनी पेशेवर जिसे लोगों को वसीयत लिखने

			में सहायता करने का प्रशिक्षण प्राप्त होता है।

हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदीमें जानकारी है:

कैंसर के प्रकार	**कैंसर का सामना करना**
○ स्तन कैंसर ○ बड़ी आंत का कैंसर ○ फेफड़े का कैंसर ○ प्रोस्टेट कैंसर **उपचार** ○ कीमोथेरेपी ○ रेडियोथेरेपी ○ ऑपरेशन	○ यदि आपको कैंसर हो तो- एकछोटी मार्गदर्शिका ○ बेनिफिट्स का दावा करना ○ आहार संबंधी समस्याएं औरकैंसर ○ जीवन का अंत ○ स्वास्थ्यप्रद भोजन ○ थकावट (थकान) औरकैंसर ○ कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव ○ आपअपनी सहायता के लिए क्या करसकते हैं

इस जानकारी को देखने के लिए **macmillan.org.uk/translations** पर जाएं

हमसे हिंदी में बात करें

आप मैकमिलन को **0808 808 00 00** पर निःशुल्क कॉल कर किसी दुभाषिए के माध्यम से हम से अपनी भाषा में बात कर सकते हैं। आप हमसे अपनी चिंताओं औरचिकित्सा संबधी सवालों के बारे में बात कर सकते हैं। बस, हमें अंग्रेज़ी में वह भाषा बताएं, जिसे आप इस्तेमाल करना चाहते हैं।

हम सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक काम करते हैं।

संदर्भ औरधन्यवाद

यह सारी जानकारी मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फॉर्मेशन डेवलॉपमेन्ट टीम द्वारा लिखी, सुधारी और संपादित की गई है।

इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी मैकमिलन बुकलेट **जीवन का अंत (End of life)** पर आधारित है। यह पत्रिका Marie Curie के साथ तैयार की गई है। हम आपको प्रति भेज सकते हैं, लेकिन पूर्ण पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध हैं।

संबंधित विशेषज्ञों द्वारा इस सामग्री की समीक्षा की गई है और हमारे मुख्य चिकित्सा संपादक, डॉ. टिम ईवसन, मैकमिलन कन्सल्टन्ट मेडिकल ओंकोलॉजिस्ट द्वारा स्वीकृत की गई है।

कर्स्टी क्लेटन, मायटन हास्पिस की डेप्युटी डायरेक्टर ऑफ नर्सिंग, और डॉक्टर आना-मारी स्टीवन्स, मैकमिलन नर्स कन्सल्टन्ट को धन्यवाद सहित। इस संस्करण की समीक्षा करने वाले कैंसर से प्रभावित लोगों का भी धन्यवाद।

हमारी सारी जानकारी सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों पर आधारित है। हम जिन स्रोतों का उपयोग करते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमें यहाँ पर संपर्क करें
bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC14363

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

सामग्री की समीक्षा: जनवरी 2017

अगली नियोजित समीक्षा: 2018

हम यह सुनिश्चित करने का हरसंभव प्रयास करते हैं, कि आपको प्रदान की गई जानकारी सटीक हो, लेकिन उसे चिकित्सकीय अनुसंधान की वर्तमान स्थिति का प्रतिबिंब नहीं माना जाना चाहिए, जो कि निरंतर बदलती रहती है। यदि आपअपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो आपको अपने डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। मैकमिलन इस जानकारी में या किसी भी तृतीय पक्ष, जैसे कि हम जिनके लिंक देते हैं वे वेबसाइट्स, की जानकारी में चूक के कारण होने वाले किसी भी नुकसान अथवा क्षति के लिए उत्तरदायित्व स्वीकार नहीं कर सकता।

© मैकमिलन कैंसर सपोर्ट (Macmillan Cancer Support) 2016। इंग्लैंड और वेल्स (261017), स्कॉटलैंड (SC039907) और आइल ऑफ मैन (604) में पंजीकृत धर्मार्थ संगठन। पंजीकृत कार्यालय 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

End of life: English

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** 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 Complan®. 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:

Types of cancer	**Coping with cancer**
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• 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

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

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