

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖੰਡ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations** ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**।

## ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ
- ਮੌਤ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣਾ
- ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਣਹਾਕੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਵੀ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

## ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣ ਤੇ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਿੜ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਮਦਦਗਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਸਥਾ ਅਤੇ ਕੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

### ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ

ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੰਪੱਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਣਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ (Law Society) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 18 ਦੇਖੋ)।

### ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਫਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗੀਤ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਜਾਣ ਸਕਣ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

### ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

### ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਸਿੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

## ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ (ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ) ਟੀਮਾਂ

ਇਹ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹੋਸਪਿਸ ਟੀਮਾਂ

ਕੁਝ ਹੋਸਪਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ

ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਇਸ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਵਸਾਇਕ ਬੈਰੇਪਿਸਟ

ਵਿਵਸਾਇਕ ਬੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਉਪਕਰਨ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਕੱਪ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉੱਪਰ ਵਰਣਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੂਜੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਉਤਾਵਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

#### ਥਕਾਵਟ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

## ਨੀਂਦ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ
- ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪਿਓ, ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ।
- ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੀਡੀ ਜਾਂ ਡੀਵੀਡੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ

ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਿਰਣਾ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਲਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਤਵਚਾ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਚਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਘ ਆਉਣੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਘ ਆਉਣੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਬਜ਼ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੈਕਸੋਟਿਵ ਨਾਮਕ ਦਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ
- ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕੁਝ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੱਸਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਜਿੰਜਰ (ਅਦਰਕ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ) ਬਿਅਰ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ
- ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਣਾ
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ
- ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ਗਰਮ-ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੋਸ਼ੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

## ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਖਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ) ਖਾਓ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਕਾਫੀ ਕਰੀਬ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡ੍ਰਿੰਕ **Build Up®** ਅਤੇ **Complan®** ਨਾਮਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਕਬਜ਼**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਜੇਟਿਵਜ਼ (ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾ) ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

### **ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ**

ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਹਵਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪੱਖੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬੇਬੀ ਮੋਨੀਟਰ ਜਾਂ ਘੰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਲਾਉਣ ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਏ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਟੁਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੋਵੇ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁਥਪੇਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਟੋਨਿਕ ਵਾਟਰ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਕੇ ਪਿਓ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਗਮ ਚਬਾਓ।

### **ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ**

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ**

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਚਮੁੱਚ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਕੁਰਸੀ ਤਕ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਖੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਚਕਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਣਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### **ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਬ (ਜੋ ਰੂੰ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬਡ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਿਪ ਬਾਮ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਤੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲ-ਫਿਰ ਜਾਂ ਉੱਠ-ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਲੱਛਣ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ
- ਤਵਚਾ ਉੱਤੇ ਪੈਚ ਚਿਪਕਾ ਕੇ
- ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ' (just in case) ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ 'ਜਸਟ ਇਨ ਕੇਸ' ('just-in-case') ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਦਰਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਬੇਚੈਨੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਵ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੇ, ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕੇ।

## ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਚੱਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਡ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੌਤ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣਾ

ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ
- ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਣ।

## ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਰਣਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸੁਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਾਣ ਪਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਨਹੂੰ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਧੀਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਕੂਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੜਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੀਪੀ ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣਗੇ।

ਜੇ ਜੀਪੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਦਏਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ('Notice to informant') ਨਾਮਕ ਫਾਰਮ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਆਉਂਦੀ/ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਣਗੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਸ਼ਵ ਨੂੰ ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੋਸਟ ਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੈਪਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤਕ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਸ਼ਵ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨਾ

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੇਰਵੇ ਮੌਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਿਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰੇਗਾ।

## ਸੋਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ, ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਾਰਮਿਕ-ਸੰਸਥਾ **Cruse Bereavement Care** ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪੰਨਾ 18 ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ **[macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres)** ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **[macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **[macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)** ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ:

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ

ਟੈਲੀਫੋਨ 0800 090 2309 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)

ਈਮੇਲ [supporter.services@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.services@mariecurie.org.uk)

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

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ:

**It's Good to Talk (ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ) (British Association for Counselling and Psychotherapy) (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 01455 883 300

ਈਮੇਲ [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

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

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ:

**Carers UK (ਕੇਰਰਸ ਯੂਕੇ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ) 0808 808 7777

ਟੈਲੀਫੋਨ (ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ) 028 9043 9843

(ਬੁੱਧਵਾਰ-ਵੀਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤਕ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 2-4 ਵਜੇ)

ਈਮੇਲ [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

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

ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮਦਦ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦੇ ਮਦਦ:

**Cruse Bereavement Care (ਕ੍ਰੂਸ ਬੀਰੈਮੈਂਟ ਕੇਅਰ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ **0808 808 1677** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ)

ਈਮੇਲ: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

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

ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ [www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)

ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ:

**The Law Society for England and Wales (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਐਂਡ ਵੇਲਸ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 020 7242 1222

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

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**The Law Society of Scotland (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਇੰਗਲੈਂਡ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 0131 226 7411

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

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**The Law Society of Northern Ireland (ਦਿ ਲਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)**

ਟੈਲੀਫੋਨ 028 9023 1614

[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

<b>Bladder</b>	[ਬਲੈਡਰ]	ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ	ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਅੰਗ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਚਾਲੇ ਜਾਣ ਤਕ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
<b>Calories</b>	[ਕੈਲੋਰੀਜ਼]	ਕੈਲੋਰੀਜ਼	ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<b>Chapel of rest</b>	[ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੇਸਟ]	ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੇਸਟ	ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਵ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>Constipation</b>	[ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ]	ਕਬਜ਼	ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ੋਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਖਤ ਅਤੇ ਢੇਲੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
<b>Counsellor</b>	[ਕਾਉਂਸਲਰ]	ਸਲਾਹਕਾਰ	ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<b>Fluoride</b>	[ਫਲੋਰਾਈਡ]	ਫਲੋਰਾਈਡ	ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਣਿਜ ਜਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਟੁਥਪੇਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>Funeral director</b>	[ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ]	ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ	ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
<b>Funeral home</b>	[ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ]	ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ	ਉਹ ਇਮਾਰਤ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਵ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੇਸਟ, ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<b>Grief</b>	[ਗ੍ਰੀਫ]	ਸੌਕ	ਸੌਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਤਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<b>Register</b>	[ਰਜਿਸਟਰ]	ਪੰਜੀਕਰਨ	ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ

<b>office</b>	ਆਫਿਸ]	ਦਫ਼ਤਰ	ਮੌਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
<b>Solicitor</b>	[ਸੋਲਿਸਟਰ]	ਵਕੀਲ	ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

<p><b>ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li> </ul> <p><b>ਇਲਾਜ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਸਰਜਰੀ</li> </ul>	<p><b>ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾ</li> <li>• ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li> <li>• ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ</li> <li>• ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li> </ul>
--	--

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ **ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ (End of life)** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ (Marie Curie) ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸੰਪਾਦਕ ਡਾ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Macmillan Consultant Medical Oncologist) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਰਸਟੀ ਕਲੇਅਟਨ (Kirsty Clayton), ਮਾਇਟਨ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿਖੇ ਡਿਪੂਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਡਾ. ਐਨਾ-ਮੈਰੀ ਸਟੀਵਨਜ਼ (Dr Anna-Marie Stevens), ਮੈਕਮਿਲਨ ਨਰਸ ਕੰਸਲਟੈਂਟ (Macmillan Nurse Consultant) ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

MAC14363



ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਜਨਵਰੀ 2017

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2018

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© Macmillan Cancer Support 2016। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 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](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

### In this fact sheet:

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

## **How you may feel**

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

Some people find it helpful to talk about how they are feeling. You could talk to family or friends, or your doctor or nurse. Or you can speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

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

## **Religion and spirituality**

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

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

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

## **Planning ahead**

### **Making a will**

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

Your will is a legal document. It is usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure everyone understands what you want to happen. If you need help finding a solicitor, you can contact the Law Society (see page xx).

### **Planning your funeral**

You may want to plan your funeral. You can think about:

- whether you want a burial or cremation
- what type of service you want
- what songs you would like
- what clothes you want to wear.



You may want to talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye. If there are things that you want to happen at your funeral, write them down, so that people know.

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

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

### **Your GP**

While you are at home, your GP is responsible for your medical care. They can help if you:

- are worried about any changes in your symptoms
- want to talk about the future and what may happen
- need advice about getting nursing care or other help in the home.

### **Community nurses**

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

- give you medicines and change dressings
- help make you more comfortable and arrange equipment if needed
- give your relatives or carers advice on looking after you
- contact other people who can help, like social workers or specialist nurses
- help you cope with your feelings.

### **Marie Curie Nurses**

Marie Curie Nurses care for people who are nearing the end of their life. They visit people at home and can provide care during the day or overnight. This allows your carers to have a break or get a good night's sleep.

Your district nurse or GP can arrange a Marie Curie Nurse for you.

### **Palliative care teams**

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

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

## **Hospice teams**

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

## **Social workers**

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

## **Occupational therapists**

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

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

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

## **The last few weeks of life**

During the last few weeks of life, you may notice some of the following changes.

### **Emotional changes**

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

Talking to your family or your nurse may help you feel better. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor. Your doctor or nurse can arrange this for you.

### **Physical changes and symptoms**

#### **Tiredness**

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

### **Sleep problems**

Some people find it hard to sleep well. There may be many reasons for this. You may be worrying or you may have symptoms that are bothering you.

Some medicines can keep you awake. Tell your doctor or nurse if you are not sleeping well.

To help you sleep:

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

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

### **Pain**

Tell your doctor or nurse if you have pain. They can help with this and give you painkillers if you need them.

There are many types of painkiller. Your doctor or nurse will decide which one is best for you.

**Always follow your doctor's instructions on when to take painkillers. Most work best when they are taken at regular times during the day.**

You usually have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you can't swallow or are being sick, there are other ways you can have painkillers.

Your nurse or doctor can explain more about your painkillers.

### **Side effects from painkillers**

Stronger painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually stops after a few days. If you feel sick, you can be given anti-sickness drugs to help. Sickness usually gets better in a few days. Constipation is common. Most people taking strong painkillers also need to take a medicine called a laxative to help with this. Your doctor or nurse can tell you more.

### **Reducing pain**

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

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

### **Feeling sick or vomiting**

If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs to help. It is important to take the medicine regularly to prevent the sickness returning. Your doctor or nurse will tell you more about this.

If you feel sick, try these things:

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

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

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

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

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

### **Constipation**

Many people get constipation. This is because they are not moving around and not eating and drinking as much. Some medicines also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you have this problem. They can give you medicines called laxatives to help. Make sure you drink plenty of fluids.

### **Feeling breathless**

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

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help your breathing. Sit down to do jobs like washing and dressing. If you are feeling breathless, use a cool fan to blow air onto your face or sit by an open window. If you need to talk to someone in another room, use a baby monitor or bell so that you don't need to shout or get up.

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

## **Mouth problems**

You may have a dry mouth, or get ulcers or an infection. Some medicines can make these problems worse. Tell your nurse or doctor if you have mouth problems so that they can treat them.

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

It can help to avoid caffeine, alcohol or smoking, as these can make your mouth worse. If your mouth is dry, sip tonic water, suck ice cubes or chew sugar-free gum.

## **Managing difficult symptoms**

Your symptoms can often be treated at home. But sometimes you may need to go into a hospice or hospital. Your nurse or doctor will talk to you about this. Once you are feeling a bit better, you can usually go home again.

## **The last few days of life**

People have different experiences in the last few days of life. It can be difficult to know exactly what will happen and when. Usually you will slowly become very weak and have little energy. You may:

- find it difficult to move around
- need help getting from your bed to a chair
- need to spend most or all of the day in bed
- lose interest in what is happening around you
- sleep a lot and feel drowsy when you are awake
- feel confused and unsure whether you are dreaming.

## **Physical care**

You will need more care from those looking after you. If your family needs help to look after you, your nurse can arrange this.

Your mouth and lips may become dry. They will need to be moistened regularly. Your nurse may use a swab to do this (like a big cotton bud). They can show your carers how to use them. They can also put lip balm on your lips to stop them cracking.

Your carers will need to moisturise your skin and change your position regularly. This will stop your skin becoming sore. The nurses can show your carers how to make you comfortable when you cannot move yourself.

There may be a lot of time when you do not need to have anything done. You can lie quietly and your relatives or friends can sit with you. Let them know whether you'd like to talk or have some time on your own. You may want to listen to some favourite music.

## **Symptoms**

Sometimes your nurse or doctor may change your medicines. They may stop any medicines you no longer need. If you develop new symptoms, you may start a new medicine.

If you have problems swallowing tablets, medicines can also be given:

- by injection
- by patches stuck on the skin
- by a syringe attached to a small pump.

It can sometimes be hard to get medicines quickly at night or at weekends. Your doctor or nurse may leave some with you in case you need them. These are called 'just in case' medicines. When you have 'just-in-case' medicines at home, there is no delay if you need them.

Some people develop the symptoms below. You are unlikely to be aware of these symptoms, as you will be sleepy.

### **Breathing changes**

Fluid can sometimes collect in your throat or chest. This may make your breathing noisy but it won't usually cause you any distress. Your nurses can help you find ways to stop the fluid building up or give you medicines to help.

### **Restlessness**

Some people become restless. This may be because they are worried. You can have medicines to help you relax and sleep. Having a close family member with you can help, or a religious leader who can sit, talk or pray with you.

### **Bladder changes**

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

**If your carers are worried about any of your symptoms, they should contact your GP or nurse.**

## **Nearing death**

Thinking about dying can be very frightening. It's normal to worry about what will happen.

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

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

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

## **What happens**

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

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

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

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

## **After death**

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

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

You can spend time with the person who has died if you want to. Many people like to sit and talk or hold hands. You may want to have a relative or friend there to support you. Do what you feel is right.

Take time to carry out any traditions that are important to you. It may also help to have a spiritual or religious leader with you at this time.

## **What the GP will do**

If the person died at home, you will need to tell their GP or community nurse. They will come to the house to confirm the death.

If the GP comes, they will give you a death certificate. This confirms the cause of death. They will also give you a form called 'Notice to informant'. This tells you how to register the death (see below).

If a nurse or out-of-hours doctor comes, they will confirm the death. But you may need to get the death certificate from your GP the next day.

## **What the funeral director will do**

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They are available 24 hours a day. They can tell you what to do next. You can find a funeral director in your local phone book or on the internet.

The funeral director will come as soon as you want them to. They will take care of your relative's or friend's body. You can tell the funeral director how you would like them to do this and if there are any traditions to follow.

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

## **Registering the death**

Before the funeral can happen, you need to register the death at your local register office. This must be done within five days (or eight days in Scotland). You can find details of your local register office in the phone book. They may also be written on the envelope containing the death certificate. Phone the register office before going to register the death. You may need to make an appointment. You can also visit [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) for more information.

## **Planning the funeral**

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

The funeral director will help you arrange the funeral. You can also get help from a religious or spiritual leader. If your loved one did not leave any information about their wishes, the funeral director will guide you through planning the funeral.



## How grief might make you feel

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel numb, in denial, angry or guilty. You may feel a longing for the person or feel depressed. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking about your feelings can help. You may want to talk to close family or friends. The charity Cruse Bereavement Care can also offer support – see page xx.

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

## How Macmillan can help

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

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

## Contact details of useful organisations

### Care at the end of life:

#### Marie Curie

**Telephone** 0800 090 2309 (Monday to Friday, 8am to 6pm, Saturday, 11am to 5pm)

**Email** supporter.services@mariecurie.org.uk

**www.mariecurie.org.uk**

Marie Curie nurses provide free care to people approaching the end of life. They can look after you at home or in a hospice. They can provide care at night too.

### Counselling and emotional support:

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

**Telephone** 01455 883 300

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

**www.itsgoodtotalk.org.uk**

You can search for a counsellor on the website and read about therapy and how it can help.

### Support for carers:

#### Carers UK

**Telephone (England, Scotland, Wales)** 0808 808 7777

**Telephone (Northern Ireland)** 028 9043 9843

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

**Email** advice@carersuk.org

**www.carersuk.org**

Gives information and support to carers across the UK. They can put you in contact with support groups for carers in your area.

### Support when someone dies:

#### Cruse Bereavement Care

**Telephone** 0808 808 1677 (Monday and Friday, 9.30am to 5pm, Tuesday to Thursday, 9.30am to 8pm)

**Email:** helpline@cruse.org.uk

**www.cruse.bereavementcare.org.uk**

There are branches across the UK where you can get support if someone you love has died. You can find your local branch at **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**

## **Finding a solicitor:**

### **The Law Society for England and Wales**

**Telephone** 020 7242 1222

**www.lawsociety.org.uk**

Represents solicitors in England and Wales and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Scotland**

**Telephone** 0131 226 7411

**www.lawscot.org.uk**

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Northern Ireland**

**Telephone** 028 9023 1614

**www.lawsoc-ni.org**

Represents solicitors in Northern Ireland and can provide details of solicitors.

## **Glossary**

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

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

**Chapel of rest** – The place where someone's body is kept before their funeral.

**Constipation** – When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.

**Counsellor** – A professional who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.

**Fluoride** – A natural mineral that is used in most toothpastes.

**Funeral director** – A person who arranges funerals. They also look after the person's body before the funeral and provide support to the family.

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

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

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

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

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

## Speak to us in [language]

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

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

## References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018

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

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

MAC14363