

نهاية الحياة

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

وهي تخبرك عن الأشخاص الذين يمكن أن يساعدوك إذا كان يتم رعايتك في المنزل وما يمكن توقعه في الأسابيع والأيام القليلة الأخيرة من الحياة. كما أنها تحتوي أيضًا على معلومات لأقاربك وأصدقائك المقربين حول ما يجب فعله بعد وفاتك. قد تحتاج إلى قراءة هذا القسم أيضًا.

قد تجد بعض هذه المعلومات مزعجة عند قراءتها. اطلب من قريب أو صديق مقرب منك أو أخصائي رعاية صحية أن يقرأها أيضًا. حيث يمكنهم أن يدعموك، ويمكنكم مناقشة المعلومات معًا.

نأمل أن تجيب نشرة المعلومات هذه على أسئلتك. إذا كانت لديك أية أسئلة أخرى، يمكنك أن توجهها إلى الطبيب أو الممرضة.

ذكرنا معلومات أخرى مفيدة من مؤسسة ماكميلان في نهاية نشرة المعلومات هذه. معظم هذه المعلومات متوفرة فقط باللغة الإنجليزية. إذا كنت ترغب في التحدث عن هذه المعلومات بلغتك مع متخصصي دعم السرطان لدينا، فإنه يوجد لدينا مترجمون لغير الناطقين باللغة الإنجليزية.

يمكنك الاتصال على خط دعم ماكميلان **0808 808 00 00**، مجانًا من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 ص إلى الساعة 8 م. إذا كانت لديك مشاكل في السمع، يمكنك استخدام الهاتف النصي **0808 808 0121** أو المرحل النصي. أو يمكنك زيارة موقع الويب **macmillan.org.uk**

محتويات الصفحة

كيف يمكن أن تشعر

التخطيط للمستقبل

من الذي يمكن أن يعتني بك في المنزل

الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة

الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

اقتراب الوفاة

بعد الوفاة

كيف يمكن أن تشعر

قد يكون من الصعب جدًا سماع أخبار بأنك ربما قد وصلت إلى نهاية حياتك. قد يكون لديك الكثير من المشاعر المختلفة. قد تشعر أنه ليس من العدل أن يحدث هذا. وربما تخشى ما سيأتي به المستقبل. قد تجد نفسك أيضًا باكيًا وحزينًا وغير متأكد من كيفية التعامل مع هذه المشاعر.

قد يكون من المفيد أن تخبر عائلتك وأصدقائك بما تشعر به. يمكنك أيضًا التحدث مع طبيبك أو ممرضتك. أو يمكنك التحدث إلى أحد متخصصي دعم مرضى السرطان لدى مؤسسة ماكميلان.

من المحتمل أن تحيا أيامًا جيدة إذا كنت تشعر بأنك في حالة جيدة وأيامًا سيئة إذا كان لديك قدر أقل من الطاقة. من المهم بالنسبة للعديد من الناس أن يخططوا للمستقبل ويحققوا أقصى استفادة من الأيام إذا كنت تشعر بأنك في حالة جيدة. قد تحتاج إلى القيام ببعض الأشياء اللطيفة مع عائلتك أو أصدقائك. قد تحتاج أيضًا أن تفعل أشياء مهمة، مثل كتابة وصية أو التخطيط لجنائزتك.

الدين والروحانيات قبيل نهاية الحياة، يصبح الناس في أغلب الأحوال أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية. من لديهم إيمان ديني قوي غالبًا ما يجدوا ذلك مفيدًا جدًا. البعض الآخر قد يسأل عن إيمانه ومعتقداته أو يبدأ في التفكير في ما إذا كانت هناك حياة بعد الموت.

بعض الناس يجدون الراحة في الصلاة أو التأمل. يجد كثير من الناس أنه من المفيد معرفة أن الآخرين يصلون من أجلهم.

يمكنك التحدث مع قسيس أو كاهن أو حاخام أو غير ذلك من رجال الدين حتى لو كنت غير متأكد مما تؤمن به. يتم اللجوء إلى الرجال الروحيين والدينيين من أجل المساعدة، وربما تجد راحة البال.

التخطيط للمستقبل

كتابة الوصية إذا لم تكن قد كتبت وصية، فمن من المهم أن تكتبها. فالوصية هي الطريقة الوحيدة لضمان أن تذهب متعلقاتك وممتلكاتك إلى الأشخاص الذين تختارهم.

وصيتك هي مستند قانوني، ويجب أن تكتبها بشكل صحيح. من الأفضل في المعتاد أن تستعين بمحام عند كتابة وصيتك. فهو سوف يضمن أن تكون رغباتك واضحة وأن يتم تنفيذها على النحو الذي تريده. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على محام، يمكنك الاتصال بجمعية القانون (انظر نهاية نشرة المعلومات).

التخطيط لجنائزتك قد تحتاج إلى التخطيط لجنائزتك. يمكنك التفكير في ما إذا كنت ترغب في الدفن أو حرق الجثة، وما نوع الخدمات التي تريدها والأغاني التي ترغبها والثياب التي ترغب في ارتداؤها.

من المفيد أن تتحدث عن رغباتك بخصوص جنائزتك مع عائلتك وأصدقائك. فقد تكون لديهم أيضًا أفكار من شأنها مساعدتهم في توديعك. بمجرد أن تقرر ما تريد، اكتب رغباتك بحيث تقوم العائلة والأصدقاء بتنفيذها.

من الذي يمكن أن يعتني بك في المنزل

يمكن أن تكون الرعاية عملاً شاقًا، لذلك من المهم أن تحصل أنت ومقدمو الرعاية على الدعم الذي تحتاجونه. هناك كثير من الناس يمكنهم تقديم المساعدة.

طبيبك الممارس العام

عندما تكون في المنزل، يتولى طبيبك الممارس العام (طبيب العائلة) المسؤولية عن الرعاية الطبية لك. يمكنه تقديم المساعدة إذا كنت:

- قلقًا بشأن أية تغيرات في الأعراض لديك
- تريد التحدث عما يمكن أن يحدث إذا أصبحت صحتك وعافيتك أقل
- تحتاج إلى المشورة بشأن كيفية الوصول إلى الرعاية التمريضية أو غيرها من المساعدة في المنزل.

ممرضات المنطقة

ممرضات المنطقة يعملن بشكل وثيق مع الأطباء الممارسين العاميين. ستقمن بزيارتك في المنزل ويتولين إدارة احتياجاتك التمريضية. يمكنهن مساعدتك من خلال:

- إدارة رعايتك - إذا كنت بحاجة إلى المساعدة من أشخاص آخرين، يمكن أن تقوم ممرضة المنطقة بالاتصال بهم
- مراقبة وعلاج أية أعراض قد تكون لديك
- إعطاء الحقن وتغيير الضمادات
- تقديم المشورة بشأن كيفية منع التهاب جلدك
- تقديم المشورة بشأن مشاكل المراض، مثل سلس البول والإمساك
- توفير التجهيزات، مثل وسادة كرسي أو مرتبة خاصة للمساعدة في منع التهاب جلدك أو خزانه بأدراج أو موبولة أو نونية السرير
- أن يوضحوا لأقاربك أو مقدمي الرعاية كيفية تحريكك ورعايتك.

غالبًا ما تعمل ممرضات المنطقة مع ممرضات متخصصات في الرعاية الملطفة (انظر الصفحات 00-00). يمكنهن تقديم الدعم لك ولمقدمي الرعاية بحيث يمكنك البقاء في المنزل.

خدمة التمريض من مؤسسة ماري كوري

تتولى ممرضات ماري كوري رعاية الأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم. ويقمن بزيارة الأشخاص في بيوتهم، ويمكنهن تقديم الرعاية أثناء الليل أو لجزء من النهار. وهذا يسمح لمقدمي الرعاية بأن يناموا جيدًا أثناء الليل أو يأخذوا استراحة خلال النهار. تساعدك الممرضات أيضًا في التعامل مع مشاعرك.

تقدم ممرضات ماري كوري الخدمة مجانًا. ولكن عادةً ما يكون هناك حد لعدد المرات التي يمكن أن تكون عندك إحداهن. سوف تقوم ممرضة المنطقة الخاصة بك أو طبيبك بطلب ممرضة ماري كوري لك.

فرق الرعاية الملطفة المتخصصة للمجتمع المحلي

تتكون هذه الفرق من ممرضات متخصصات وأطباء. ويقدمون الدعم للأشخاص وأسره الذين يتعاملون مع أمراض مثل السرطان.

قد يتم تحويلك إلى فريق الرعاية الملطفة إذا كنت بحاجة إلى دعم متخصص أو رعاية متخصصة، على سبيل المثال إذا كانت لديك أعراض تحتاج إلى المساعدة فيها. يمكن أن يزوروك في المنزل.

فرق الرعاية في المنزل بدور الإيواء

إذا كنت تريد أن تموت في المنزل، فإن بعض دور الإيواء لديها ممرضات ومقدمي رعاية يمكنهم المساعدة في رعايتك داخل منزلك. عادةً ما يتم توفير هذه الرعاية في الأسابيع القليلة الأخيرة من حياتك. سوف تقوم ممرضة الرعاية الملطفة المتخصصة للمجتمع المحلي الخاصة بك بترتيب هذه الرعاية لك.

الأخصائيون الاجتماعيون/مديرو الرعاية

يمكن أن يقوم الأخصائيون الاجتماعيون بتنظيم المساعدة في الأعمال المنزلية والتسوق والطبخ، أو ترتيب شخص ما للمساعدة في أداء بعض المهام مثل الغسيل وإعداد الطعام. إذا كنت بحاجة إلى هذا النوع من المساعدة، فإنهم يمكن أن يرتبوا لك بعض الأشخاص للقيام بهذه المهام من أجلك. يمكنك أنت أو طبيبك أو ممرضة المنطقة الاتصال بأخصائي اجتماعي لتطلب منه أن يبحث احتياجاتك. إذا كنت تستطيع دفع المال لذلك، فقد يُطلب منك أن تدفع تكلفة هذه المساعدة.

أخصائيو العلاج الوظيفي

يمكن أن يوفر لك أخصائيو العلاج الوظيفي بعض المعدات لمساعدتك على التحرك والقيام بالأشياء لنفسك. سوف يزوروك في منزلك لمعرفة ما هي المعدات التي تحتاج إليها. قد تشمل هذه المعدات درابزين السلم ومقابض المسك والمعدات اللازمة للاستحمام بالذش أو في البانيو.

يمكن أن يقدم لك أخصائيو العلاج الوظيفي أيضًا المشورة بشأن الأدوات الصغيرة وأين يمكنك شراؤها. على سبيل المثال، أشياء مثل الأكواب ذات اليدين وأدوات المائدة الخاصة.

يمكن أن تحيلك ممرضتك أو طبيبك إلى آخرين إذا كنت بحاجة إلى المساعدة. وسوف يخبروك أيضًا بأنواع المساعدة المتاحة في منطقتك.

الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة

خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة، قد تكون على علم ببعض التغيرات التالية.

التغيرات العاطفية

قد تكون لديك مشاعر مختلفة تشمل القلق والجزع والذعر والغضب والحزن والاكنتاب. فمن الطبيعي أن تكون قلقًا أو مهمومًا عند مواجهة الموت. التحدث مع عائلتك أو ممرضتك قد يساعدك على الشعور بشكل أفضل. بعض الناس يفضلون التحدث إلى شخص لا يعرفونه، مثل مستشار. يمكن أن يحيلك طبيبك أو ممرضتك إلى أحد المستشارين.

التغيرات الجسدية والأعراض

التعب ونقص الطاقة من المعتاد أن تفقد إلى الطاقة ولن تكون قادرًا على القيام بأشياء لنفسك. قد تحتاج إلى الراحة كثيرًا خلال النهار. حاول أن تمشي ببطء وبخطى موزونة واحصل على المساعدة في المهام التي تجهدك، مثل الغسيل وإعداد الطعام. لا تفوت وجبات الطعام. حاول أن تتناول كميات صغيرة من الطعام بانتظام.

اضطراب النوم يجد بعض الناس أنهم لا يستطيعون النوم جيدًا أثناء الليل. يمكن أن تكون هناك أسباب كثيرة لذلك. على سبيل المثال، قد تكون قلقًا أو لديك بعض الأعراض التي تزعجك. أخبر طبيبك أو الممرضة إذا كنت لا تنام جيدًا حتى يتسنى لهم مساعدتك.

لمساعدتك على النوم:

- قم بتقليل الضوء والضوضاء، وتأكد من أنك لا تشعر بالسخونة أو البرودة للغاية
- تناول مشروبًا ساخنًا قبل الذهاب إلى الفراش، ولكن تجنب الكافيين والكحول
- تجنب استخدام أي شاشة، مثل شاشة التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر، لمدة ساعة واحدة قبل الذهاب إلى الفراش
- استخدم أسطوانة CD أو DVD للاسترخاء، أو استمع إلى بعض الموسيقى المهدئة قبل أن تذهب إلى الفراش.

الألم أبلغ طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تشعر بالألم. سوف يساعدوك في هذا ويعطوك مسكنات ألم إذا كنت بحاجة إليها.

هناك أنواع عديدة من مسكنات الألم. سوف يقرر طبيبك أو الممرضة النوع الأفضل لألمك. تشمل الأنواع المختلفة لمسكنات الألم:

- مسكنات الألم البسيطة، مثل الباراسيتامول
- مسكنات الألم القوية إلى حد ما، مثل الكودين والترامادول
- مسكنات الألم القوية مثل المورفين والأوكسيكودون والفتنانيل والديامورفين
- الأدوية المضادة للالتهابات، مثل الإيبوبروفين
- مسكنات ألم الأعصاب، مثل جابابنتين وبريجابالين.

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

عادةً ما تعطى مسكنات الألم على شكل أقراص أو أدوية سائلة أو رُقَع لاصقة على الجلد. إذا لم تكن قادرًا على البلع أو كنت تعاني من الغثيان، فقد تعطى مسكنات الألم عن طريق الحقن أو عن طريق مضخة محمولة صغيرة تسمى مضخة السرِنجة. يمكن أن تشرح لك الممرضة أو الطبيب المزيد حول هذا الشأن.

يمكن أن تسبب مسكنات الألم القوية إلى حد ما والقوية النعاس والغثيان والإمساك. عادةً ما يخفّي النعاس بعد بضعة أيام. إذا كنت تشعر بالغثيان، فإن الأدوية المضادة للغثيان يمكنها المساعدة. عادةً ما يتحسن الغثيان في غضون أيام قليلة. الإمساك أمر شائع. معظم الأشخاص الذين يتناولون مسكنات ألم قوية إلى حد ما أو قوية يحتاجون إلى تناول دواء ملين بانتظام. يمكن أن يخبرك طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي بالمزيد حول هذا الشأن.

قد تكون هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للحد من الألم الذي تشعر به. على سبيل المثال، يمكنك الجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح. يمكنك أيضًا استخدام الحرارة أو البرودة على منطقة الألم.

الشعور بالغثيان والقيء يمكن أن يتسبب مرضك، وأحيانًا الأدوية التي تتناولها، في جعلك تشعر بالغثيان أو تصاب بالقيء. إذا حدث هذا، فإن طبيبك أو الممرضة يمكن أن يعطوك أدوية مضادة للغثيان. يمكنك أن تأخذ هذه الأدوية في شكل أقراص، ولكن إذا كنت لا تستطيع ابتلاع الأقراص، يمكنك أن تجرب الطرق الأخرى. سوف يخبرك طبيبك أو الممرضة بالمزيد حول هذا الشأن. إذا كنت تشعر بالغثيان، جرب شاي الزنجبيل أو بييرة الزنجبيل أو بسكويت الزنجبيل. احتسي المشروبات الغازية وتناول القليل من الطعام، ولكن بشكل متكرر.

خسارة الوزن وفقدان الشهية قد تفقد وزنك، وهذا يمكن أن يكون مزعجًا بالنسبة لك ولأقاربك.

وبمرور الوقت قد لا تشعر بالرغبة في الأكل. حاول تناول وجبات أصغر ذات سرعات حرارية عالية بشكل أكثر تكرارًا، وتناول الوجبات الخفيفة.

عندما تقترب من نهاية حياتك، قد لا تشعر بالرغبة في أكل أي شيء. لا تجبر نفسك على الأكل. تناول كميات صغيرة من الأشياء التي تستمتع بها. قد تجد مشروبات مغذية، مثل Build Up® و Complian® أسهل في التناول. يمكنك شراء هذه المشروبات من الصيدليات وبعض محلات السوبر ماركت.

الإمساك كثير من الناس يصابون بالإمساك. هذا لأنهم لا يتحركون أو يأكلون ويشربون كثيرًا. هناك بعض الأدوية أيضًا يمكن أن تسبب الإمساك. أبلغ طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تشعر بإمساك. حيث يمكن أن يعطوك ملينات لمساعدتك. اشرب الكثير من السوائل.

ضيق التنفس أخبر طبيبك أو الممرضة إذا كان لديك ضيق في التنفس.

يمكن أن توضح الممرضة لك ولمقدمي الرعاية الخاصين بك أفضل مكان لجلوسك أو وقوفك للمساعدة في التنفس. اجلس عند القيام بأعمال مثل الغسيل وإعداد الطعام. إذا كنت تشعر بانقطاع النفس، استخدم مروحة تبريد لتجلب الهواء على وجهك أو اجلس إلى جانب نافذة مفتوحة. إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص في غرفة أخرى، استخدم جهاز مراقبة الطفل أو إنذار بحيث لا تحتاج إلى النهوض.

قد يعطيك طبيبك بعض الأدوية للمساعدة في التنفس. يمكن أيضًا أن يكون لديك أكسجين في المنزل إذا كنت بحاجة إليه.

مشاكل الفم قد يصبح فمك جافًا أو قد يصاب بقرح أو عدوى. يمكن في بعض الأحيان أن تتفاقم هذه المشاكل بسبب الأدوية التي تتناولها. أخبر ممرضتك أو طبيبك إذا كانت لديك مشاكل في الفم، بحيث يمكنهم علاجها.

يمكنك مساعدة نفسك من خلال إبقاء فمك نظيفًا. قم بتنظيف أسنانك مرتين يوميًا باستخدام فرشاة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. استخدم فرشاة أسنان أطفال ناعمة، إذا كان فمك ملتئها. إذا كان قد وُصف لك غسول فم، عليك استخدامه وفقًا للتوجيهات. قلل من الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى جفاف أو تهيج الفم، مثل الكافيين والكحول والتدخين. إذا كان فمك جافًا، احتسي مياه التونيك أو قم بمص مكعبات الثلج أو مضع علكة (لبان) خالية من السكر.

إدارة الأعراض الصعبة غالبًا ما يمكن علاج الأعراض الخاصة بك في المنزل، ولكن في بعض الأحيان قد يلزم علاجها في دار إيواء أو مستشفى. سوف تحدثك ممرضتك أو طبيبك الممارس العام عن هذا الشأن. بمجرد أن تشعر بالتحسن قليلاً، يمكنك في المعتاد العودة إلى المنزل مرة أخرى.

الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

سوف يعايش الناس تجارب مختلفة في الأيام القليلة الأخيرة من حياتهم. قد يكون من الصعب أن تعرف بالضبط ما سيحدث ومتى. وفي المعتاد، سوف تصبح ضعيفاً جداً بشكل بطيء وسيكون لديك قدر قليل من الطاقة. قد:

- تجد صعوبة في التحرك وتكون بحاجة للمساعدة في النهوض من سريرك إلى الكرسي
- تحتاج إلى قضاء معظم اليوم أو كله في السرير
- تفقد الاهتمام بالأشياء من حولك وبالأشخاص الذين ترعاهم، مثل أفراد أسرتك
- تنام كثيرًا وتشعر بالنعاس عندما تكون مستيقظًا
- تشعر بأنك مشوش وغير متأكد مما إذا كنت تحلم.

الرعاية الجسدية

سيحتاج الأشخاص الذين يعتنون بك أن يعطوك الكثير من الرعاية. إذا كانت عائلتك تعتني بك وتحتاج إلى المساعدة في استحمامك، يمكن أن تقوم ممرضتك بترتيب هذا الأمر. كما يمكنها أيضًا أن توضح لعائلتك كيفية تحريكك بأمان.

قد يصبح فمك جافًا، وسوف تحتاج إلى ترطيبه بشكل منتظم. قد تجلب ممرضتك أوعاء رعاية الفم (مثل براعم القطن الكبيرة)، وستوضح لمقدمي الرعاية الخاصين بك كيفية استخدامها. يمكنها أيضًا وضع مرطب شفاه على شفثيك لمنعها من الجفاف والتشقق.

لوقف تعرض جلدك للالتهاب، سيحتاج مقدمو الرعاية الخاصين بك إلى ترطيب جلدك ومساعدتك على تغيير وضعك بانتظام. يمكن أن توضح الممرضات لمقدمي الرعاية الخاصين بك كيفية جعلك مرتاحًا إذا كنت لا تستطيع تحريك نفسك.

قد يكون هناك وقت كثير لا تحتاج فيه إلى القيام بأي شيء. يمكنك فقط أن ترقد بهدوء، ويمكن لأقاربك أو أصدقائك أن يجلسوا معك. أبلغهم ما إذا كنت ترغب في التحدث أو قضاء بعض الوقت وحدك. قد تحتاج إلى الاستماع إلى بعض الموسيقى المفضلة لديك.

الأعراض

في بعض الأحيان، قد تقوم الممرضة أو الطبيب بتغيير الأدوية الخاصة بك. وقد يوقفوا أية أدوية لم تعد تحتاج إليها. إذا حدثت لك أعراض جديدة، فقد تبدأ في أخذ أدوية جديدة.

إذا كانت لديك مشاكل في البلع، يمكن أن تعطى الأدوية الخاصة بك عن طريق الحقن أو من خلال رُقَع لاصقة على الجلد أو باستخدام مضخة صغيرة محمولة (انظر القسم الخاص بالألم). قد ترتب لك ممرضتك أو الطبيب المتخصص أن تتلقى حقن بعض الأدوية في المنزل. سوف تقوم ممرضة المنطقة الخاصة بك بإعطائك هذه الحقن، إذا كنت في حاجة إليها.

بعض الناس تحدث لهم الأعراض الواردة أدناه. من غير المحتمل أن تكون واعيًا لهذه الأعراض، حيث إنك سوف تكون في حالة نعاس.

تغيرات التنفس يمكن أن تتجمع السوائل في بعض الأحيان في ممرات التنفس الخاصة بك. وهذا قد يجعل تنفسك مغممًا بالضيق، لكنه لن يسبب لك في المعتاد أي ضرر. يمكن أن يعطيك طبيبك أو ممرضتك بعض الأدوية لمساعدتك.

التململ بعض الناس يصبحون متململين. يحدث هذا في كثير من الأحيان إذا كانوا يشعرون بالقلق. يمكن إعطاء بعض الأدوية لمساعدتك على الاسترخاء والنوم. من المفيد أيضًا أن يجلس معك أحد أفراد العائلة أو رجل دين، أو أن يتحدث معك أو يصلي معك.

تغيرات المثانة قد لا تكون قادرًا على السيطرة على مثانتك. يمكن أن تجلب لك ممرضتك أعطية سرير أو وسادات خاصة. قد تضع لك أنبوبًا (قسطرة) في مثانتك لتصريف البول.

إذا كان مقدمو الرعاية الخاصون بك قلقين بشأن أي من الأعراض الخاصة بك، ينبغي عليهم الاتصال بطبيبك الممارس العام أو الممرضة.

يمكن أن يكون التفكير في الموت مخيفًا جدًا. من الطبيعي أن تقلق بشأن ما سيحدث.

قد ترغب في القيام ببعض الممارسات أو قراءة الصلوات عندما تقترب من الموت. قد ترغب أيضًا في وجود شخصية روحية أو دينية معك. أخبر أقاربك ما تريده حتى يتمكنوا من التأكد من حدوث ذلك.

ما سيحدث

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

وعادة ما تصبح نائمًا بعمق ولا يمكن إيقاظك. من الممكن أن تظل قادرًا على سماع ومعرفة أن عائلتك وأصدقائك موجودون بالقرب منك. بعض الناس يمكنهم الاستيقاظ أحيانًا والتحدث، ثم يغطون مرة أخرى في نوم عميق.

إذا كنت في المنزل وحدث أي شيء يقلق مقدمي الرعاية الخاصين بك، يجب عليهم الاتصال بممرضتك أو بطبيبك الممارس العام.

عندما تقترب من الموت، تصبح يداك وقدماك باردة، وقد تتحول بشرتك إلى اللون الأزرق قليلاً. هذا الأمر طبيعي. قد يتغير تنفسك أيضًا. وقد يصبح أبطأ مع وجود فجوات أطول بين كل نفس. وفي النهاية، سوف يتوقف تنفسك تمامًا.

في بعض الثقافات، هناك اعتقاد بأن عقل الشخص أو روحه تبقى في جميع أنحاء الجسم لبعض الوقت بعد الموت. يشعر أناس آخرون بأن العقل أو الروح ينتقل بسرعة إلى مكان آخر. يعتقد بعض الناس أن الحياة تنتهي فقط ولا يتم ترك أي شيء سواء عقل الشخص أو روحه.

بعد الوفاة

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

كل شخص يتفاعل مع الموت بطريقة مختلفة. في البداية قد تشعر بالصدمة أو فقدان الحس. وقد تشعر بالضيق الشديد أيضًا. كثير من الناس يشعرون بالارتياح بأن قريبتهم أو صديقهم يمكن أن يكون الآن في سلام.

معظم الثقافات والأديان لها ممارسات يتم القيام بها وقت الوفاة. خذ وقتك للقيام بهذه الممارسات. قد يكون من المهم أيضًا بالنسبة لك أن يكون معك شخصية روحية أو دينية لمساعدتك في ذلك.

إذا كنت تريد، يمكنك قضاء بعض الوقت مع الشخص الذي مات. كثير من الناس يحبون الجلوس والتحدث أو ملامسة اليدين ورؤية الشخص في سلام. قد تحتاج إلى أن يكون معك هناك قريب أو صديق لدعمك.

ما الذي سيفعله طبيبك الممارس العام

إذا مات قريبك في المنزل، فسوف تحتاج إلى إبلاغ طبيبه الممارس العام أو ممرضة المنطقة بذلك. سوف يأتي الطبيب الممارس العام أو الممرضة إلى المنزل لتأكيد وفاته. إذا أتى الطبيب الممارس العام، فسوف يعطيك أيضًا شهادة طبية تثبت سبب الوفاة ونموذج يسمى "إخطار للمبلغ". وهذا يخبرك بكيفية تسجيل الوفاة (انظر أدناه). إذا أتت ممرضة أو طبيب خارج ساعات العمل، فإنهم سوف يؤكدون الوفاة، ولكنك قد تحتاج إلى الحصول على شهادة الوفاة من طبيبك الممارس العام في اليوم التالي.

ما الذي سيفعله مدير الجنازة (الحنوتي)

بمجرد تأكيد الوفاة، يمكنك الاتصال بمدير الجنازة. إنه يوفر خدمة على مدار 24 ساعة، ويمكن أن يقول لك ما الذي ينبغي فعله بعد ذلك. تتوفر بيانات مديري الجنازات في دليل الهاتف المحلي أو على شبكة الإنترنت.

سيأتي مدير الجنازة في أقرب وقت تريده. أخبره إذا كنت ترغب في أن يساعدك في الاعتناء بجثمان قريبك في المنزل حتى موعد الجنازة. أو يمكنه أن يأخذ الجثمان إلى مستودع الجثث الخاص به. يمكنك أن تذهب إلى مستودع الجثث مع جثمان قريبك إذا كنت ترغب في ذلك.

سوف يعتني مدير الجنازة بجثمان قريبك أو صديقك. وقد تختلف طريقة القيام بذلك باختلاف الأديان والثقافات. عادةً ما يتضمن ذلك الغسل وتحفيف الجسم وإغلاق الجفون والفم. سيطلب منك مدير الجنازة الثياب التي ترغب في أن يرتديها الميت.

يرغب بعض الناس في أن يتم تحنيطهم. ويتم ذلك بتصريف الدم خارج الجسم واستبداله وسائل تحنيط. وهذا يحافظ على الجسم. ويتم ذلك عند مديري الجنازة.

تسجيل الوفاة

قبل أن تحدث الجنازة، يجب عليك تسجيل الوفاة في مكتب مسؤول السجل المحلي الخاص بك. يجب القيام بذلك في غضون خمسة أيام (ثمانية أيام في اسكتلندا). تجد بيانات مكتب مسؤول السجل المحلي الخاص بك في دليل الهاتف الخاص بك. وربما توجد أيضًا على المظروف الذي يحتوي على شهادة الوفاة. اتصل هاتفياً بمكتب مسؤول السجل قبل الذهاب لتسجيل الوفاة، لأنك قد تحتاج إلى تحديد موعد.

التخطيط للجنازة

الجنازات هي طريقة للاحتفال بحياة شخص ما وتوديعه.

ربما يكون قريبك أو صديقك قد أبلغك برغباته بخصوص الجنازة أو كتبها في وصيته. إذا كان قد فعل ذلك، فسوف يساعدك ذلك في التخطيط لجنازته. في بعض الثقافات والأديان، من المهم أن تقام الجنازة بعد وقت قصير من الوفاة. أخبر مدير الجنازة إذا كان يجب القيام بذلك.

سوف يساعدك مدير الجنازة في الترتيبات. يمكنك أيضًا أن تحصل على المساعدة من شخصية دينية أو روحية. إذا لم يترك الشخص المتوفى الذي تحبه أية معلومات بخصوص رغباته، فإن مدير الجنازة سوف يرشدك خلال التخطيط للجنازة.

كيف يمكن أن يؤثر عليك الحزن

الحزن أمر طبيعي بعد وفاة شخص قريب منك. قد تشعر بفقدان الحس والإنكار والغضب والإحساس بالذنب والشوق للشخص الميت أو الاكتئاب. وعلى الرغم من أن هذه المشاعر يمكن أن تكون قوية للغاية في البداية، إلا أنها تقل ببطء مع الوقت.

قد يكون من المفيد أن تتحدث عن مشاعرك مع العائلة والأصدقاء المقربين. توجد أيضًا منظمات، مثل كروس (Cruse)، لديها مجموعات لدعم الأشخاص المكومين.

أخبر طبيبك الممارس العام إذا كنت تعاني من أية مشاعر. فقد يحيلك إلى شخص يمكنه تقديم الدعم لك.

بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة

السرطان المتقدم ورعاية نهاية الحياة

مؤسسة Age UK

تأفيس هاوس، 1 - 6 ميدان تافيسستوك سكوير، لندن WC1H 9NA

هاتف (إنجلترا وويلز) 0800 169 6565

هاتف (اسكتلندا) 0845 125 9732

هاتف (أيرلندا الشمالية) 0808 808 7575

(يومياً، 8 ص - 7 م)

www.ageuk.org.uk

تقدم المعلومات والمشورة لكبار السن في جميع أنحاء المملكة المتحدة عن طريق موقع الويب وخط المشورة. وتنتشر كذلك نشرات معلومات نزيهة ومفيدة وكذلك أدلة للمشورة.

مؤسسة Dying Matters

هاتف 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

تعزز الوعي العام بالموت وفقدان الأعداء.

مؤسسة ماري كوري لرعاية مرضى السرطان
89 ألبرت إمبانكمنت، لندن SE1 7TP
هاتف 0800 716 146 (الاثنين - الجمعة، 9 ص - 5:30 م)
بريد إلكتروني supporter.services@mariecurie.org.uk
www.mariecurie.org.uk

تقدم ممرضات مؤسسة ماري كوري مجاناً رعاية نهاية الحياة للناس في منازلهم، أو في دور إيواء ماري كوري على مدار 24 ساعة في اليوم، 365 يوماً في السنة.

الاستشارة والدعم العاطفي

الجمعية البريطانية للاستشارات والعلاج النفسي (BACP)
مبنى BACP، 15 شارع جون بزنس بارك، لوتروورث، ليسسترشاير LE17 4HB
هاتف 01455 883 300
بريد إلكتروني bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk
تعزز الوعي وتقدم المشورة وترشد الناس إلى الخدمات المناسبة.
يمكنك البحث عن مستشار مؤهل على موقع الويب itsgoodtotalk.org.uk

الدعم لمقدمي الرعاية

مؤسسة Carers UK
الهاتف (إنجلترا، اسكتلندا، ويلز) 0808 808 7777
هاتف (أيرلندا الشمالية) 028 9043 9843
(الأربعاء - الخميس، 10 ص - 12 م و 2 م - 4 م)
بريد إلكتروني advice@carersuk.org
www.carersuk.org
تقدم المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية في جميع أنحاء المملكة المتحدة. يمكنها أن تجعل الناس على اتصال بمجموعات الدعم لمقدمي الرعاية في منطقتهم.

الدعم في حالات فقدان الأعداء

مؤسسة Cruse Bereavement Care
صندوق بريد 800، ريتشموند، سري، TW9 1RG
هاتف 0844 477 9400 (الاثنين - الجمعة، 9:30 ص - 5 م)
بريد إلكتروني: helpline@cruse.org.uk
www.crusebereavementcare.org.uk
لديها شبكة واسعة من الفروع في المملكة المتحدة تقدم الدعم في حالات فقدان الأعداء إلى كل من يحتاج إليه. يمكنك العثور على الفرع المحلي الخاص بك على موقع الويب crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html

العثور على محام

جمعية القانون لإنجلترا وويلز
113 تشانسري لين، لندن WC2A 1PL
هاتف 020 7242 1222
www.lawsociety.org.uk
تمثل المحامين في إنجلترا وويلز، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

جمعية القانون في اسكتلندا
26 درومشج جاردينز، إدنبرة EH3 7YR
هاتف 0131 226 7411
www.lawscot.org.uk
تمثل المحامين في اسكتلندا، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

جمعية القانون في أيرلندا الشمالية
96 شارع فيكتوريا ستريت، بلفاست BT1 3GN
هاتف 028 9023 1614
www.lawsoc-ni.org
تمثل المحامين في أيرلندا الشمالية، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

معلومات ذات صلة من ماكميلان

- السيطرة على آلام السرطان
- السيطرة على الغثيان والقيء
- التعامل مع التعب

للحصول على نُسخ من هذه المعلومات ذات الصلة، اتصل مجاناً على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00 أو اطلع عليها عبر الإنترنت بزيارة موقع الويب macmillan.org.uk

تم كتابة ومراجعة وتحديث نشرة المعلومات هذه بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان لدعم علاج السرطان. وتم اعتمادها من قبل كبير المحررين الطبيين الدكتور تيم إيفيسون استشاري الأورام الطبية وكبير المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان.

مع الشكر لكل من: تيريزا مان أخصائية التمريض السريري للرعاية الملطفة؛ روزي بول إيفانز أخصائية التغذية للرعاية الملطفة؛ والأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذا الإصدار.

تم إعداد نشرة المعلومات هذه باستخدام معلومات من عدد من المصادر الموثوق بها، بما في ذلك:

- وزارة الصحة. استراتيجية رعاية نهاية الحياة - تعزيز الرعاية العالية الجودة للبالغين في نهاية الحياة. يوليو 2008.
- المعهد الوطني للصحة وتغذية الرعاية (NICE). تحسين الرعاية الداعمة والملطفة للبالغين. الدليل. مارس 2004.
- المعهد الوطني للصحة وتغذية الرعاية (NICE). المواد الأفيونية في الرعاية الملطفة: الوصف الآمن والفعال لمواد أفيونية قوية للألم في مجال الرعاية الملطفة للبالغين. مايو 2012.
- المعهد الوطني للصحة وتغذية الرعاية (NICE). معيار الجودة 13. معيار الجودة لرعاية نهاية الحياة للبالغين. أغسطس 2011.

نحن نبذل كل جهد ممكن لضمان أن تكون المعلومات التي نقدمها دقيقة، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت مهتمًا بشأن صحتك، يجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان المسؤولية عن أية خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بالغير، مثل تلك المعلومات المعروضة على مواقع الويب التي نضع روابط لها.

© Macmillan Cancer Support 2013. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مسجل 89 ألبرت إمبانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC14363



End of life

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

It tells you about who can help if you are being cared for at home and what to expect in the last few weeks and days of life. It also includes 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 the information upsetting to read. Ask a close relative, friend or a healthcare professional to read it as well. They can support you and you can discuss the information together.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse.

We have listed other helpful information from Macmillan at the end of this fact sheet. Most of this is only in English. If you would like to talk to our cancer support specialists in your own language, we have interpreters for non-English speakers.

You can call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you have problems hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Or you can visit **macmillan.org.uk**

On this page

- 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 you may feel

Hearing the news that you may be reaching the end of your life can be very difficult. You may have many different feelings. You may feel it is very unfair that this is happening. You may fear what the future will bring. You may also find yourself tearful and sad and not sure of how to cope with these feelings.

It can help to tell your family and friends how you are feeling. You could also talk to your doctor or nurse. Or you can speak to one of Macmillan's cancer support specialists.

You will probably have good days when you feel well and bad days when you have less energy. For many people it's important to plan ahead and make the most of the days when you feel well. You may want to do some nice things with your family or friends. You may also want to do 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 very helpful. Others may question their faith or start to think about whether there is a life after death.

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

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

Planning ahead

Making a will If you haven't made a will it's important to make one. A will is the only way to make sure that your belongings and property go to the people you choose.

Your will is a legal document and you must write it properly. It's usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure your wishes are clear and that they are carried out as you wish. If you need help finding a solicitor you can contact the Law Society (see the end of the fact sheet).

Planning your funeral You may want to plan your own funeral. You can think about whether you want a burial or cremation, what type of service you want, what songs you'd like, and what clothes you want to wear.

It's helpful to talk about your funeral wishes with your family and friends. They may also have ideas that will help them to say goodbye. Once you've decided what you want, write down your wishes so that family and friends can carry them out.

Who can look after you at home

Caring can be hard work, so it's important that you and your carers have the support you need. There are many people who can help.

Your GP

While you're at home, your GP (family doctor) is in charge of your medical care. They can help if you:

- are worried about any changes in your symptoms
- want to talk about what may happen as you become less well
- need advice about how to access nursing care or other help in the home.

District nurses

District nurses (DNs) work closely with GPs. They will visit you at home and manage your nursing needs. They can help you by:

- managing your care – if you need help from other people your DN can contact them
- keeping an eye on and treating any symptoms you may have
- giving injections and changing dressings
- giving advice on how to stop your skin getting sore
- giving advice about toilet problems, such as incontinence and constipation
- supplying equipment, such as a chair cushion or special mattress to help stop your skin getting sore, or a commode, urinal or bedpan
- showing your relatives or carers how to move you and take care of you.

District nurses often work with specialist palliative care nurses (see pages below). They can support you and your carers so that you can stay at home.

Marie Curie Nursing Service

Marie Curie nurses care for people who are nearing the end of their life. They visit people in their home and can provide care overnight, or for part of the day. This allows your carers to have a good night's sleep or a break during the day. The nurses also help you cope with your feelings.

Marie Curie nurses are free. But there is usually a limit to how often you can have one. Your district nurse or GP will arrange a Marie Curie nurse for you.

Community specialist palliative care teams

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

You may be referred to a palliative care team if you need specialist support or care, for example if you have symptoms that you need help with. They can visit you at home.

Hospice at Home care teams

If you wish to die at home, some hospices have nurses and carers who can help care for you in your home. This care is usually provided in the last few weeks of your life. Your community specialist palliative care nurse will arrange it for you.

Social workers/care managers

Social workers can organise help with housework, shopping and cooking, or someone to help with jobs like washing and dressing. If you need this sort of help, they can arrange people to do these jobs for you. You or your doctor or district nurse can contact a social worker to ask them to look at your needs. If you can afford it, you may be asked to pay towards the cost of this help.

Occupational therapists

Occupational therapists can provide you with equipment to help you move around and do things for yourself. They will visit your home to see what equipment you need. This may include stair rails, grab rails and equipment for your shower or bath.

Occupational therapists can also give advice on small gadgets and where you can buy them. For example, things like two-handled mugs and special cutlery.

Your nurse or doctor can refer you to others if you need help. They will also tell you about the types of help available in your area.

The last few weeks of life

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

Emotional changes

You may have different emotions that include worry, anxiety, panic, anger, sadness and depression. It is normal to be worried or anxious when you are facing death. 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 refer you to one.

Physical changes and symptoms

Tiredness and lack of energy It's usual to lack energy and not be able to do things for yourself. You may need to rest a lot during the day. Pace yourself and get help with tasks that tire you out, such as washing and dressing. Don't skip meals. Try to eat small amounts of food regularly.

Sleep disturbance Some people find they can't sleep well at night. There may be many reasons for this. For example, you may be worried or you may have symptoms that

are bothering you. Tell your doctor or nurse if you're not sleeping well so that they can help.

To help you sleep:

- reduce light and noise, and make sure you're not too hot or cold
- have a hot drink before going to bed, but avoid caffeine and alcohol
- avoid using any screen, such as a TV screen or computer screen, for one hour before going to bed
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some soothing music before you go to bed.

Pain Tell your doctor or nurse if you have pain. They will help you 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 your pain. Different types of painkiller include:

- simple painkillers, such as paracetamol
- moderately strong painkillers, such as codeine and tramadol
- strong painkillers, such as morphine, oxycodone, fentanyl and diamorphine
- anti-inflammatory drugs, such as ibuprofen
- painkillers for nerve pain, such as gabapentin and pregabalin.

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

Painkillers are usually given as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you aren't able to swallow or are being sick, you may be given them by injection or by a small portable pump called a syringe driver. Your nurse or doctor can explain more about this.

Moderately strong and strong painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually wears off after a few days. If you feel sick, anti-sickness medicines can help. Sickness usually gets better in a few days. Constipation is common. Most people taking moderately strong or strong painkillers need to take a laxative regularly. Your doctor, nurse or pharmacist can tell you more about this.

There may be simple things you can do to reduce your pain. For example, you can sit or lie in a comfortable position. You can also use warmth or cold on the area of pain.

Feeling sick and vomiting Your illness, and sometimes your medicines, may make you feel or be sick. If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs. You can take these as tablets, but if you can't swallow tablets you can try other ways. Your doctor or nurse will tell you more about this. If you feel sick try ginger tea, ginger beer or ginger biscuits. Sip fizzy drinks and eat little but often.

Weight loss and loss of appetite You may lose weight, and this can be upsetting for you and your relatives.

As time goes on, you may not feel like eating. Try eating smaller, high-calorie meals more often and nibble on snacks.

As you near the end of your life, you may not feel like eating anything. Don't force yourself to eat. Have small amounts of things you enjoy. You may find nourishing drinks such as Build Up® and Complan® easier to take. You can buy these from chemists and some supermarkets.

Constipation Many people get constipated. This is because they aren't moving around or eating and drinking as much. Some medicines also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you feel constipated. They can give you laxatives to help. Drink plenty of fluid.

Breathlessness Tell your doctor or nurse if you are short of breath.

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 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/alarm so that you don't need to 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 Your mouth may become dry or you may get ulcers or an infection. These problems can sometimes be made worse by the medications you're taking. Tell your nurse or doctor if you have mouth problems so that they can treat them.

You can help by keeping your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft baby toothbrush if your mouth is sore. If you have been prescribed a mouthwash, use it as directed. Cut down on things that can dry or irritate your mouth, such as caffeine, alcohol or smoking. 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 they may need to be treated in a hospice or hospital. Your nurse or GP will talk to you about this. Once you are feeling a little better, you can usually go home again.

The last few days of life

People will 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 and need help getting from your bed to a chair

- need to spend most or all of the day in bed
- lose interest in things around you and people you care about, such as your close family
- sleep a lot and feel drowsy when you are awake
- feel confused and unsure whether you are dreaming.

Physical care

The people looking after you will need to give you a lot of care. If your family are looking after you and they need help to wash you, your nurse can arrange this. They can also show your family how to move you safely.

Your mouth may become dry and will need to be moistened regularly. Your nurse can get mouthcare sticks (like big cotton buds) and show your carers how to use them. They can also put lip balm on your lips to stop them getting dry and cracked.

To stop your skin getting sore, your carers will need to moisturise it and help you change your position regularly. The nurses can show your carers how to make you comfortable when you can't move yourself.

There may be a lot of time when you don't need to have anything done. You can just 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 be started on new ones.

If you have problems swallowing, your medicines can be given either by injection, by patches stuck on to the skin, or by using a small portable pump (see the section about pain). Your specialist nurse or doctor may arrange for you to have injections of some medicines at home. Your district nurse will give you these if you need them.

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

Breathing changes Fluid can sometimes collect in your breathing passages. This may make your breathing noisy but it won't usually cause you any distress. Your doctor or nurse can give you medicines to help this.

Restlessness Some people become restless. This often happens if they are worried. Medicines can be given to help you relax and sleep. Having a close family member or a religious leader sit, talk or pray with you can also help

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 (catheter) into your bladder to drain away the 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 practices carried out, or prayers read, as you near death. You may also want a spiritual or religious leader with you. Tell your relatives what you would like so that they can make sure this happens.

What happens

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

Usually you become so deeply asleep you can not be woken. You may still be able to hear and know that family and friends are close by. Some people have times when they are awake and can talk, and then 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 and your skin may turn slightly blue. This is normal. Your breathing may also change. It may become slower with longer gaps between each breath. Finally your breathing will completely stop.

In some cultures, there is a belief that the person's mind or soul stays around the body for some time after death. Other people feel that the mind or soul moves on quickly to another place. Some people believe that life just ends and nothing is left of the person's mind or soul.

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. Many people feel relieved that their relative or friend can now be at peace.

Most cultures and religions have practices that they carry out at the time of death. Take your time to carry these out. It may also be important for you to have a spiritual or religious leader with you to help with these.

If you want, you can spend time with the person who has died. Many people like to sit and talk or hold hands, and see the person at peace. You may want to have a relative or friend there to support you.

What your GP will do

If your relative died at home you will need to let their GP or district nurse know. The GP or nurse will come to the house to confirm their death. If your GP comes, they will also give you a medical certificate for the cause of death and a form called 'Notice to informant'. This tells you how to register the death (see below). If a nurse or an 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 your funeral director will do

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can tell you what to do next. Details of funeral directors are in your local phone book or on the internet.

The funeral director will come as soon as you want them to. Let them know if you would like them to help you look after your relative's body at home until the funeral. Or they can take the body to the funeral director's chapel of rest. You can visit the chapel to be with your relative's body if you would like to.

The funeral director will take care of your relative's or friend's body. How this is done may vary for different religions and cultures. It usually involves washing and drying the body, and closing the eyelids and mouth. The funeral director will ask you what clothes you would like them to wear.

Some people want to be embalmed. This is when blood is drained out of the body and replaced with embalming fluid. This preserves the body. It is done at the funeral directors.

Registering the death

Before the funeral happens you need to register the death at your local registrar's office. This has to be done within five days (eight days in Scotland). Details of your local registrar's office are in your phone book. They may also be on the envelope containing the death certificate. Telephone the registrar's office before going to register the death, as you may need to make an appointment.

Planning the funeral

Funerals are a way of celebrating someone's life and saying goodbye.

Your relative or friend may have told you their funeral wishes or written them in their will. If they have, this will help you plan their funeral. In some cultures and religions it's important to have the funeral soon after the death. Tell the funeral director if this needs to happen.

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

How grief might affect you

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel numbness, denial, anger, guilt, a longing for the dead person or depression. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking through your feelings with close family or friends can help. There are also organisations, such as Cruse, that run groups for people who are grieving.

Tell your GP if you are struggling with how you're feeling. They can refer you to someone who can support you.

Contact details of useful organisations

Advanced cancer and end-of-life care

Age UK

Tavis House, 1–6 Tavistock Square, London WC1H 9NA

Tel (England and Wales) 0800 169 6565

Tel (Scotland) 0845 125 9732

Tel (Northern Ireland) 0808 808 7575

(Daily, 8am–7pm)

www.ageuk.org.uk

Provides information and advice for older people across the UK via the website and advice line. Also publishes impartial and informative fact sheets and advice guides.

Dying Matters

Tel 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

Promotes public awareness of dying, death and bereavement.

Marie Curie Cancer Care

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

Tel 0800 716 146 (Mon–Fri, 9am–5.30pm)

Email supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

Marie Curie nurses provide free end-of life care to people in their own homes, or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year.

Counselling and emotional support

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

Tel 01455 883 300

Email bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Promotes awareness of counselling and signposts people to appropriate services.

You can search for a qualified counsellor at itsgoodtotalk.org.uk

Support for carers

Carers UK

Tel (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777

Tel (Northern Ireland) 028 9043 9843

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

Email advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Offers information and support to carers across the UK. Can put people in contact with support groups for carers in their area.

Bereavement support

Cruse Bereavement Care

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

Tel 0844 477 9400 (Mon–Fri, 9.30am–5pm)

Email: helpline@cruse.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

Has a UK-wide network of branches that provide bereavement support to anyone who needs it. You can find your local branch on the website, at

crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html

Finding a solicitor

The Law Society for England and Wales

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

Tel 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

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

The Law Society of Scotland

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

Tel 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

The Law Society of Northern Ireland

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

Tel 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

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

Related Macmillan information

- Controlling cancer pain
- Controlling nausea and vomiting
- Coping with fatigue

For copies of this related information call free on **0808 808 00 00**, or see it online at **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Theresa Mann, Palliative Care Clinical Nurse Specialist; Rosie Pole-Evans, Specialist Palliative Care Dietitian; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- Department of Health. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life. July 2008.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. The Manual*. March 2004.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Opioids in palliative care: safe and effective prescribing of strong opioids for pain in palliative care of adults. May 2012.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. August 2011.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363

