

## জীবনের অবসান

এই তথ্যপত্রটি হলো জীবনের শেষে কী ঘটে এবং এর জন্য কিভাবে পরিকল্পনা করতে হবে সে সম্পর্কিত।

এটি আপনাকে জানাবে যে বাড়িতে আপনার পরিচর্যা করা হলে কে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এবং আপনার জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে বা দিনে কী আশা করা যেতে পারে। এছাড়াও আপনার মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার আত্মীয়-স্বজন ও ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের জন্য এতে তথ্য রয়েছে। আপনি এই অংশটিও পড়ে দেখতে চাইতে পারেন।

এর কিছু তথ্য পড়তে গিয়ে আপনার মন খারাপ হয়ে যেতে পারে। একজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়, বন্ধু বা একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীকেও এটা পড়তে বলুন। তারা আপনাকে সহায়তা দিতে পারেন এবং আপনারা এই তথ্য নিয়ে একসাথে আলোচনা করতে পারেন।

আমরা আশা করি এই তথ্যপত্রটি আপনার প্রশ্নগুলোর জবাব দেবে। যদি আপনার আর কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাস করুন।

এই তথ্যপত্রটির শেষে আমরা ম্যাকমিলান থেকে আরো কিছু দরকারি তথ্য সংযুক্ত করেছি। এর বেশিরভাগই শুধুমাত্র ইংরেজিতে রয়েছে। যদি আপনি আমাদের ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞদের সাথে আপনার মাতৃভাষায় আলোচনা করতে চান, ইংরেজি ছাড়া অন্যান্য ভাষাভাষীদের জন্য আমাদের দোভাষীরা রয়েছেন।

আপনি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টার মধ্যে **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে ফোন করতে পারেন। যদি আপনার কানে শুনতে সমস্যা হয় তাহলে আপনি 0808 808 0121 নম্বরে টেক্সটফোন, বা টেক্সট রিলে ব্যবহার করতে পারেন। অথবা আপনি **macmillan.org.uk** ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

এই পৃষ্ঠায় আছে

- আপনার কেমন অনুভূতি হতে পারে
- আগে থেকে পরিকল্পনা করা
- বাড়িতে কে আপনার যত্ন নিতে পারে
- জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহ
- জীবনের শেষ কয়েক দিন
- মৃত্যুর কাছাকাছি
- মৃত্যুর পরে

## আপনার কেমন অনুভূতি হতে পারে

আপনি আপনার জীবনের শেষ প্রান্তের দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন এই খবরটা শোনা খুব কঠিন হতে পারে। আপনার অনেকগুলো ভিন্ন ভিন্ন ধরনের অনুভূতি হতে পারে। আপনার মনে হতে পারে যে এটা ঘটাটা খুবই অন্যায় হচ্ছে। ভবিষ্যতে কী হবে তা নিয়ে আপনি ভয় পেতে পারেন। আপনি নিজেকে কান্নারত বা বিষণ্ণ অবস্থায় দেখতে পারেন এবং এই সব অনুভূতির সাথে কিভাবে মানিয়ে নিতে হবে সে বিষয়ে অনিশ্চিত হয়ে পড়তে পারেন।

আপনার কেমন অনুভূতি হচ্ছে সে বিষয়ে আপনার পরিবার ও বন্ধুদেরকে বললে আপনার সাহায্য হতে পারে। সেইসাথে আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলানের একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন।

যে দিনগুলোতে আপনার ভালো বোধ হবে সেগুলো সম্ভবত আপনার জন্য ভালো দিন হিসেবে কাটবে এবং যে দিনগুলোতে আপনার শক্তি কম থাকবে সেগুলো আপনার জন্য খারাপ দিন হিসেবে পার হবে। অনেক মানুষের জন্যই আগে থেকে পরিকল্পনা করা এবং আপনার যখন ভালো লাগবে সে দিনগুলো ভালোভাবে কাজে লাগানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনি আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে চমৎকার কিছু করতে চাইতে পারেন। এছাড়াও আপনি গুরুত্বপূর্ণ কিছু করতে চাইতে পারেন, যেমন উইল করা বা আপনার অস্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা।

**ধর্ম ও আধ্যাত্মিকতা** জীবনের শেষ প্রান্তে এসে, মানুষ প্রায় ক্ষেত্রেই ধর্ম বিশ্বাস বা আধ্যাত্মিক অনুভূতি সম্পর্কে আরো বেশি সচেতন হয়ে ওঠে। শক্তিশালী ধর্মীয় অনুভূতিসম্পন্ন মানুষেরা প্রায় সময়েই এটাকে অত্যন্ত উপকারী হিসেবে পেয়ে থাকেন। অন্যরা তাদের ধর্মীয় বিশ্বাসের প্রতি প্রশ্ন করতে পারেন অথবা মৃত্যুর পর আর কোনো জীবন আছে কিনা সে বিষয়ে চিন্তা করা শুরু করতে পারেন।

কোনো কোনো ব্যক্তি প্রার্থনা বা মেডিটেশনে স্বাচ্ছন্দ্য খুঁজে পান। অন্যরা তাদের জন্য প্রার্থনা করছে এই বিষয়টি জানতে পারাটা অনেক মানুষের জন্যই সহায়ক হয়ে থাকে।

আপনি একজন চ্যাপলিন, মিনিস্টার, প্রিস্ট, রাব্বি বা অন্যান্য ধর্মীয় নেতাদের সাথে কথা বলতে পারেন, এমনকি আপনি কিসে বিশ্বাস করেন সে সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত না হলেও। আধ্যাত্মিক ও ধর্মীয় নেতারা সাহায্য করতে অভ্যস্ত, এবং আপনি মনের শান্তি খুঁজে পেতে পারেন।

## আগে থেকে পরিকল্পনা করা

**উইল করা** যদি আপনি উইল করে না থাকেন তাহলে উইল করাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বিষয়-সম্পদ ও বাড়ি-ঘর যাতে আপনার পছন্দের মানুষদের কাছে যায় তা নিশ্চিত করার একমাত্র উপায় হলো উইল করা।

আপনার উইল একটি আইনি দলিল এবং আপনাকে এটা অবশ্যই যথাযথভাবে লিখতে হবে। আপনার উইল লেখার সময় সাধারণত একজন আইনজীবী ব্যবহার করাটাই সবচেয়ে ভালো। আপনার ইচ্ছাগুলো স্পষ্টভাবে বর্ণনা করা হয়েছে এবং সেগুলো আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী পালন করার বিষয়টি তারা নিশ্চিত করবেন। যদি একজন আইনজীবী খুঁজে বের করতে আপনার সাহায্যের দরকার হয় তাহলে আপনি 'ল' সোসাইটির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন (এই তথ্যপত্রের শেষে দেখুন)।

**আপনার অল্যোষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা** আপনি আপনার নিজের অল্যোষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করতে চাইতে পারেন। আপনি কি চান আপনাকে কবর দেয়া হোক নাকি পুড়িয়ে ফেলা হোক, আপনি কোন ধরনের সার্ভিস চান, আপনি কোন গানগুলো পছন্দ করবেন, এবং আপনি কোন জামাকাপড়গুলো পরতে চান সে বিষয়ে আপনি চিন্তা করতে পারেন।

আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে আপনার অল্যোষ্টিক্রিয়া সম্পর্কে কথা বলাটা উপকারী হতে পারে। তাদেরও ধারণা থাকতে পারে যা তাদেরকে বিদায় জানাতে সাহায্য করবে। আপনি কী চান সে বিষয়ে আপনি সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেললে, আপনার ইচ্ছাগুলো লিখে ফেলুন যাতে আপনার পরিবার ও বন্ধুরা সেগুলো পালন করতে পারেন।

## বাড়িতে কে আপনার যত্ন নিতে পারে

যত্ন নেয়াটা একটা কঠিন কাজ হতে পারে, তাই আপনার ও আপনার পরিচর্যাকারীদের আপনাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এমন অনেক মানুষ আছে যারা সাহায্য করতে পারেন।

### আপনার জিপি

আপনি বাড়িতে থাকার সময়, আপনার জিপি (পারিবারিক ডাক্তার) আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত পরিচর্যার দায়িত্বে থাকবেন। তিনি সাহায্য করতে পারবেন যদি:

- আপনার লক্ষণগুলোর কোনো পরিবর্তন সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন
- আপনার অবস্থা আরো খারাপের দিকে গেলে কী ঘটতে পারে সে সম্পর্কে আপনি কথা বলতে চান
- বাড়িতে নার্সিং সেবা বা অন্য কোনো সাহায্য কিভাবে পেতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার পরামর্শের দরকার হয়।

### ডিস্ট্রিক্ট নার্স

ডিস্ট্রিক্ট নার্সরা (ডিএন) জিপি'র সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেন। তারা আপনার বাড়িতে যাবেন এবং আপনার পরিচর্যার চাহিদাগুলো ব্যবস্থাপনা করবেন। তারা আপনাকে যেভাবে সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার পরিচর্যার ব্যবস্থাপনা করা - যদি আপনার অন্য কোনো ব্যক্তির সাহায্যের দরকার হয়, তাহলে আপনার ডিএন তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন
- আপনার দিকে খেয়াল রেখে এবং আপনার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে সেগুলোর চিকিৎসা করে
- ইনজেকশন দিয়ে এবং ড্রেসিং বদলে দিয়ে
- কিভাবে আপনার স্বকে ব্যথা হওয়া এড়ানো যায় সে বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে
- টয়লেটের সমস্যা, যেমন টয়লেটের বেগ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা ও কোষ্ঠকাঠিন্য সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে
- সাজ-সরঞ্জাম সরবরাহ করে, যেমন আপনার স্বক যাতে ব্যথা না করে সে বিষয়ে সাহায্য করার জন্য চেয়ার কুশন বা বিশেষ তোষক দিয়ে, অথবা কমোড, ইউরিনাল বা বেডপ্যান দিয়ে
- কিভাবে আপনাকে নাড়াচাড়া করতে হবে এবং আপনার যত্ন নিতে হবে সেই বিষয়গুলো আপনার আত্মীয়-স্বজন বা পরিচর্যাকারীদেরকে দেখিয়ে দিয়ে।

ডিস্ট্রিক্ট নার্সরা প্রায় সময়েই বিশেষজ্ঞ প্রশমন সেবা প্রদানকারী নার্সদের সাথে কাজ করে থাকেন (০০-০০ পৃষ্ঠা দেখুন)। তারা আপনাকে ও আপনার পরিচর্যাকারীদেরকে সহায়তা দিতে পারেন যাতে আপনি বাড়িতে থাকতে পারেন।

### **মেরি কুরি নার্সিং সার্ভিস**

মেরি কুরি নার্সরা সেই সব ব্যক্তিদেরকে সেবা দিয়ে থাকেন যারা তাদের জীবনের শেষ পর্যায়ের কাছাকাছি চলে এসেছেন। তারা মানুষের বাড়িতে যান এবং সারারাত ধরে সেবা দিতে পারেন, অথবা দিনের কোনো অংশে সেবা দিতে পারেন। এর ফলে আপনার পরিচর্যাকারীরা রাতে ভালোভাবে ঘুমাতে পারবেন অথবা দিনের বেলায় বিশ্রাম নিতে পারবেন। এছাড়াও নার্সরা আপনার অনুভূতির সাথে মানিয়ে নিতে আপনাকে সাহায্য করবেন।

মেরি কুরি নার্সরা বিনামূল্যে সেবা দিয়ে থাকেন। কিন্তু সেখানে সাধারণত একটা সীমা থাকে যে আপনি কত ঘন ঘন একজন মেরি কুরি নার্স পেতে পারবেন। আপনার ডিস্ট্রিক্ট নার্স বা জিপি আপনার জন্য একজন মেরি কুরি নার্সের ব্যবস্থা করবেন।

### **কমিউনিটি বিশেষজ্ঞ প্রশমন সেবা দল**

এরা হলে বিশেষজ্ঞ নার্স ও ডাক্তার। ক্যান্সারের মত রোগের সাথে যারা মানিয়ে চলছেন তাদেরকে ও তাদের পরিবারের সদস্যদেরকে তারা সহায়তা দিয়ে থাকেন।

আপনার বিশেষজ্ঞ সেবা বা পরিচর্যার দরকার হলে, যেমন আপনার যদি এমন কোনো লক্ষণ থাকে যার জন্য সাহায্যের দরকার হয় তাহলে আপনাকে একটি প্রশমন সেবা দলের কাছে রেফার করা হতে পারে। তারা আপনার বাড়িতে এসে আপনার সাথে দেখা করতে পারেন।

### **বাড়িতে পরিচর্যাকারী দলের সেবাসদন**

যদি আপনি বাড়িতে মারা যেতে চান, কিছু কিছু সেবাসদনে নার্স ও পরিচর্যাকারীরা আছেন যারা আপনার বাড়িতে আপনার জন্য পরিচর্যা দিতে সাহায্য করতে পারেন। এই সেবা সাধারণত আপনার জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে দেয়া হয়ে থাকে। আপনার কমিউনিটি বিশেষজ্ঞ প্রশমন সেবা নার্স আপনার জন্য এটার ব্যবস্থা করবেন।

### **সমাজকর্মী/কেয়ার ম্যানেজার**

সমাজকর্মীরা ঘরের কাজ, বাজার ও রান্না করার কাজে সাহায্যের ব্যবস্থা করতে পারেন, অথবা গা ধোয়া ও পোশাক পরানোর মত কাজে সাহায্য করার জন্য কারো ব্যবস্থা করতে পারেন। যদি আপনার এই ধরনের সাহায্যের দরকার হয়, তাহলে আপনার জন্য এই কাজগুলো করার জন্য তারা কোনো লোক জোগাড় করে দিতে পারেন। আপনার চাহিদাগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখার জন্য সোশ্যাল ওয়ার্কারকে বলার জন্য আপনি বা আপনার ডাক্তার বা ডিস্ট্রিক্ট নার্স একজন সোশ্যাল ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যদি আপনার সামর্থ্য থাকে, তাহলে এই সাহায্যের খরচ মেটানোর জন্য আপনাকে বলা হতে পারে।

### **অকুপেশনাল থেরাপিস্ট**

আপনাকে হাঁটাচলায় এবং আপনার নিজের কাজগুলো করার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা সাজসরঞ্জাম দিতে পারেন। আপনার কোন সরঞ্জামগুলো দরকার তা দেখার জন্য তারা আপনার বাড়িতে যাবেন। এগুলোর মধ্যে থাকতে পারে সিঁড়ির রেইল, ধরার রেইল এবং আপনার শাওয়ার বা গোসলের জন্য সরঞ্জামগুলো।

এছাড়াও অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে ছোটখাটো যন্ত্রপাতি সম্পর্কে এবং আপনি কোথা থেকে সেগুলো কিনতে পারেন সেই বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন। যেমন দুই-হাতলবিশিষ্ট মগ ও বিশেষ ছুরি-চামচ।

আপনার সাহায্যের দরকার হলে আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনাকে অন্যদের কাছে রেফার করতে পারেন। এছাড়াও আপনার এলাকায় কোন ধরনের সাহায্যের ব্যবস্থা আছে সেই বিষয়েও তারা আপনাকে জানাবেন।

## জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহ

জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে, আপনি নিচের কয়েকটি পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হয়ে উঠতে পারেন।

### আবেগগত পরিবর্তন

আপনার বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি হতে পারে যার মধ্যে রয়েছে উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা, আতংক, রাগ, বিষণ্ণতা ও হতাশা। আপনি মৃত্যুর মুখোমুখি অবস্থায় থাকলে দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ হওয়াটাই স্বাভাবিক। আপনার পরিবার বা আপনার নার্সের সাথে কথা বললে তা আপনার ভালো লাগার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। কিছু কিছু ব্যক্তি এমন কারো সাথে কথা বলতে পছন্দ করেন যাকে তিনি চেনেন না, যেমন একজন কাউন্সেলর। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে এমন কারো কাছে রেফার করতে পারেন।

### শারীরিক পরিবর্তন ও লক্ষণসমূহ

**ক্লান্তি ও শক্তির অভাব** শক্তি না থাকা এবং আপনার নিজের কাজগুলো করতে না পারাটা স্বাভাবিক। দিনের বেলায় আপনার প্রচুর বিশ্রাম নেয়ার দরকার হতে পারে। ধীরে ধীরে করুন এবং যে সব কাজে আপনার খুব ক্লান্তি লাগে, যেমন গা ধোয়া ও জামাকাপড় পরা, সেগুলোর জন্য সাহায্য নিন। কোনো বেলার খাবার বাদ দেবেন না। নিয়মিতভাবে অল্প পরিমাণ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

**ঘুমের সমস্যা** কিছু কিছু ব্যক্তি রাতে ভালোভাবে ঘুমাতে পারেন না। এর পেছনে অনেকগুলো কারণ থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি উদ্বিগ্ন থাকতে পারেন অথবা আপনার এমন কোনো লক্ষণ থাকতে পারে যার কারণে আপনার অসুবিধা হচ্ছে। আপনি ভালোভাবে ঘুমাতে না পারলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন যাতে তারা সাহায্য করতে পারেন।

আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করার জন্য:

- আলো ও শব্দ কমানোর ব্যবস্থা করুন, এবং আপনার খুব বেশি গরম বা ঠাণ্ডা লাগছে না তা নিশ্চিত করুন
- বিছানায় যাওয়ার আগে একটি গরম পানীয় পান করুন, কিন্তু ক্যাফেইন বা অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন
- বিছানায় যাওয়ার এক ঘন্টা আগে থেকে যে কোনো স্ক্রিন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যেমন টিভি স্ক্রিন বা কম্পিউটারের স্ক্রিন
- আপনি বিছানায় যাওয়ার আগে একটি শিথিলকারক সিডি বা ডিভিডি ব্যবহার করুন, অথবা কোনো প্রশান্তিদায়ক মিউজিক শুনুন।

ব্যথা আপনার ব্যথা হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। তারা আপনাকে এ বিষয়ে সাহায্য করবেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে তারা আপনাকে ব্যথানাশক ওষুধ দেবেন।

অনেক ধরনের ব্যথানাশক ওষুধ আছে। আপনার ব্যথার জন্য কোনটা সবচেয়ে ভালো হবে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স সিদ্ধান্ত নেবেন। বিভিন্ন ধরনের ব্যথানাশক ওষুধের মধ্যে রয়েছে:

- সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধ, যেমন প্যারাসিটামল
- মাঝারি ধরনের শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধ, যেমন কোডিন ও ট্রামাডল
- শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধ, যেমন মরফিন, অক্সিকোডন, ফেন্টানিল ও ডায়ামরফিন
- প্রদাহ-বিরোধী ওষুধ, যেমন আইবুপ্রোফেন
- স্নায়ুর ব্যথার জন্য ব্যথানাশক ওষুধ, যেমন গাবাপেন্টিন ও প্রেগাবালিন।

কখন ব্যথানাশক ওষুধ নিতে হবে সে বিষয়ে সব সময় আপনার ডাক্তারের নির্দেশনা মেনে চলুন। বেশিরভাগ ওষুধ সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে যখন সেগুলো দিনের বেলায় নিয়মিত সময়ে নেয়া হয়।

ব্যথানাশক ওষুধগুলো সাধারণত ট্যাবলেট, তরল ওষুধ, বা স্বকের উপর লাগানো পাটি হিসেবে দেয়া হয়। যদি আপনি গিলতে না পারেন অথবা বমির ভাব থাকে, তাহলে আপনাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে অথবা সিরিঞ্জ ড্রাইভার নামক একটি ছোট বহনযোগ্য পাম্পের মাধ্যমে ওষুধগুলো দেয়া হতে পারে। এ বিষয়ে আপনার নার্স বা ডাক্তার আরো বেশি করে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

মাঝারি ধরনের শক্তিশালী ও শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধের কারণে ঝিমুনি, বমি ভাব ও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। সাধারণত কয়েক দিন পর ঝিমুনির ভাব কেটে যায়। যদি আপনার বমির ভাব থাকে, তাহলে বমি-প্রতিরোধী ওষুধ সাহায্য করতে পারে। সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যেই বমির ভাব কমে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য সাধারণত দেখা দিয়ে থাকে। মাঝারি ধরনের শক্তিশালী ও শক্তিশালী ব্যথানাশক ওষুধ গ্রহণকারী ব্যক্তিদের নিয়মিতভাবে জোলাপ বা ল্যাক্সেটিভ নেয়া দরকার। এ বিষয়ে আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট আপনাকে আরো বেশি তথ্য জানাতে পারবেন।

আপনার ব্যথা কমানোর জন্য আপনি করতে পারেন এমন সাধারণ কিছু কাজ থাকতে পারে। যেমন, আপনি একটি আরামদায়ক ভঙ্গিতে বসতে বা শুতে পারেন। এছাড়াও আপনি ব্যথার জায়গায় গরম বা ঠাণ্ডা বস্তু ব্যবহার করতে পারেন।

**বমি ভাব ও বমি করা** আপনার অসুস্থতার কারণে, এবং কখনো কখনো আপনার ওষুধগুলোর কারণে আপনার বমি ভাব হতে পারে বা আপনি বমি করতে পারেন। যদি এটা ঘটে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বমি-প্রতিরোধী ওষুধ দিতে পারেন। আপনি এগুলোকে ট্যাবলেট হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন, কিন্তু যদি আপনি ট্যাবলেট গিলতে না পারেন তাহলে আপনি অন্য উপায়গুলো চেষ্টা করে দেখতে পারেন। এ বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরো তথ্য জানাবেন। যদি আপনার বমির ভাব হয় তাহলে আদা চা, জিঞ্জার বিয়ার বা জিঞ্জার বিস্কুট খাওয়ার চেষ্টা করুন। বৃদ্ধুদয়ুক্ত পানীয়ে চুমুক দিন এবং কম করে কিন্তু ঘন ঘন খাবেন।

**ওজন হারানো এবং ক্ষুধা কমে যাওয়া** আপনার ওজন কমে যেতে পারে, এবং এটা আপনার ও আপনার আত্মীয়-স্বজনদের জন্য মন খারাপের কারণ হতে পারে।

সময় পেরিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে, আপনার খাওয়ার ইচ্ছা নাও হতে পারে। অল্প পরিমাণে উচ্চ-ক্যালরিয়ুক্ত খাবার বেশি ঘন ঘন খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং অল্প অল্প করে নাস্তা খাবেন।

আপনি আপনার জীবনের প্রায় শেষপ্রান্তে পৌঁছে গেলে, আপনার কোনো কিছু খাওয়ার ইচ্ছা নাও হতে পারে। নিজেকে খাওয়ার জন্য জোর করবেন না। আপনার ভালো লাগে এমন কিছু একটা অল্প পরিমাণে গ্রহণ করুন। পুষ্টিকর পানীয় যেমন বিল্ড আপ (Build Up®) ও কমপ্লান (Complan®) গ্রহণ করাটা আপনি সহজ হিসেবে দেখতে পারেন। আপনি কেমিস্টের দোকান থেকে বা কিছু কিছু সুপারমার্কেট থেকে এগুলো কিনতে পারেন।

**কোষ্ঠকাঠিন্য** অনেক লোকের কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে থাকে। এর কারণ হলো তারা হাঁটাচলা করেন না অথবা যথেষ্ট পরিমাণে খান না ও পান করেন না। কিছু কিছু ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে থাকে। আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। সাহায্য করার জন্য তারা আপনাকে জোলাপ বা ল্যাক্সেটিভ দিতে পারেন। প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন।

**শ্বাসকষ্ট** আপনার শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন।

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করার জন্য আপনার বসার বা দাঁড়ানোর সবচেয়ে ভালো জায়গাটি আপনার নার্স আপনাকে ও আপনার পরিচর্যাকারীদেরকে দেখিয়ে দিতে পারেন। গা-ধোয়া ও জামা-কাপড় পরার মত কাজগুলো বসে বসে করুন। যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয়, তাহলে আপনার মুখের উপর বাতাস দেয়ার জন্য একটি ঠাণ্ডা ফ্যান ব্যবহার করুন অথবা একটি খোলা জানালার পাশে বসুন। যদি আপনি আরেকটি রুমে থাকা কারো সাথে কথা বলতে চান, তাহলে একটি বেবি মনিটর/অ্যালার্ম ব্যবহার করুন যাতে আপনাকে দাঁড়াতে না হয়।

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনি বাড়িতে অক্সিজেনও পেতে পারেন।

**মুখের সমস্যাগুলো** আপনার মুখ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে অথবা আপনার আলসার বা সংক্রমণ হতে পারে। আপনার গ্রহণ করা ওষুধগুলোর কারণে কখনো কখনো এই সমস্যাগুলো আরো খারাপের দিকে যেতে পারে। আপনার মুখে কোনো সমস্যা দেখা দিলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান যাতে তারা সেগুলোর চিকিৎসা করতে পারেন।

আপনার মুখ পরিষ্কার রাখার মাধ্যমে আপনি সাহায্য করতে পারেন। ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুইবার আপনার দাঁত মাজবেন। আপনার মুখে ব্যথা থাকলে বাচ্চাদের নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। যদি আপনাকে মাউথওয়াশের ব্যবস্থাপত্র দেয়া হয় তাহলে নির্দেশনা অনুযায়ী সেটি ব্যবহার করুন। আপনার মুখকে শুষ্ক করতে পারে বা মুখে অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে এমন জিনিস কমিয়ে ফেলুন, যেমন ক্যাফেইন, অ্যালকোহল বা ধূমপান। যদি আপনার মুখ শুষ্ক হয়ে যায়, তাহলে টনিক ওয়াটার চুমুক দিয়ে পান করুন, বরফের টুকরা চিবান বা চিনি-মুক্ত গাম চিবান।

**কঠিন লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ** প্রায় ক্ষেত্রেই আপনার লক্ষণগুলোর চিকিৎসা বাড়িতে করা যাবে, কিন্তু কখনো কখনো সেবাসদনে বা হাসপাতালে সেগুলোর চিকিৎসা করার দরকার হতে পারে। এ বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি কিছুটা ভালো বোধ করলে, আপনি সাধারণত আবারো বাড়িতে যেতে পারবেন।

## জীবনের শেষ কয়েক দিন

জীবনের শেষ কয়েক দিনে মানুষের বিভিন্ন ধরনের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে। ঠিক কী ঘটবে এবং কখন ঘটবে তা জানাটা কঠিন হতে পারে। সাধারণত আপনি ধীরে ধীরে খুব দুর্বল হয়ে পড়বেন এবং আপনার শক্তি কমে যাবে। আপনার যে অভিজ্ঞতাগুলো হতে পারে:

- হাঁটাচলা করতে অসুবিধা হতে পারে এবং আপনার বিছানা থেকে উঠে চেয়ারে বসতে সাহায্যের দরকার হতে পারে
- দিনের বেশিরভাগ অংশ বা পুরো দিনই বিছানায় কাটানোর দরকার হতে পারে
- আপনার চারপাশের জিনিসপত্রের প্রতি এবং আপনি যাদের কথা চিন্তা করেন, যেমন আপনার ঘনিষ্ঠ পরিবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন
- প্রচুর পরিমাণে ঘুমাতে পারেন এবং জেগে থাকার সময় ঝিমুনি আসতে পারে
- বিভ্রান্তি লাগতে পারে এবং আপনি স্বপ্ন দেখছেন কিনা সে বিষয়ে অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন।

## শারীরিক পরিচর্যা

যারা আপনার দেখাশোনা করবেন তাদেরকে আপনার অনেক যত্ন নিতে হবে। যদি আপনার পরিবারের সদস্যরা আপনার দেখাশোনা করেন এবং আপনার গা ধুইয়ে দিতে তাদের সাহায্যের দরকার হয়, তাহলে আপনার নার্স এর ব্যবস্থা করতে পারেন। আপনাকে কিভাবে নিরাপদে নাড়াচাড়া করতে হবে তাও তারা আপনার পরিবারকে দেখিয়ে দিতে পারেন।

আপনার মুখ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে এবং নিয়মিতভাবে আর্দ্রতা সরবরাহ করার দরকার হতে পারে। আপনার নার্স মাউথকেয়ার স্টিক নিয়ে আসতে পারেন (বড় কটন বাডের মত দেখতে) এবং এগুলো কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা আপনার পরিচর্যাকারীদেরকে দেখিয়ে দিতে পারেন। এছাড়াও আপনার ঠোঁট শুষ্ক হয়ে যাওয়া ও ফেটে যাওয়া বন্ধ করার জন্য তারা আপনার ঠোঁটে লিপ বাম লাগিয়ে দিতে পারেন।

আপনার স্বকে ব্যথা হওয়া আটকানোর জন্য, আপনার পরিচর্যাকারী আপনার স্বকে আর্দ্রতার ব্যবস্থা করতে হবে এবং নিয়মিতভাবে আপনার অবস্থান বদলানোর জন্য আপনাকে সাহায্য করতে হবে। যখন আপনি নিজে নড়াচড়া করতে পারবেন না তখন নার্সরা আপনার পরিচর্যাকারীদেরকে দেখিয়ে দিতে পারেন যে কিভাবে আপনাকে আরামদায়ক অবস্থানে রাখতে হবে।

এমন অনেক সময় থাকতে পারে যখন আপনার কোনো কিছু করার দরকার হবে না। আপনি শান্ত হয়ে শুয়ে থাকতে পারেন এবং আপনার আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধুরা আপনার সাথে বসে থাকতে পারেন। আপনি কথা বলতে চান কিনা অথবা নিজে নিজে কিছু সময় কাটাতে চান কিনা তা তাদেরকে জানান। আপনি আপনার প্রিয় মিউজিক শুনতে চাইতে পারেন।

## লক্ষণসমূহ

কখনো কখনো আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনার ওষুধ বদলে দিতে পারেন। আপনার আর প্রয়োজন নেই এমন যে কোনো ওষুধ তারা বন্ধ করে দিতে পারেন। যদি আপনার নতুন লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে নতুন ওষুধ দেয়া হতে পারে।



যদি আপনার গিলতে অসুবিধা হয়, তাহলে আপনার ওষুধগুলো ইনজেকশনের মাধ্যমে, স্বকের উপর লাগিয়ে দেয়া পটির মাধ্যমে, অথবা একটি ছোট বহনযোগ্য পাম্পের মাধ্যমে দেয়া যেতে পারে (ব্যথা সম্পর্কিত অংশটি দেখুন)। আপনার বিশেষজ্ঞ নার্স বা ডাক্তার বাড়িতে কিছু ওষুধ ইনজেকশনের মাধ্যমে নেয়ার ব্যবস্থা করে দিতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনার ডিস্ট্রিক্ট নার্স আপনাকে এগুলো দেবেন।

কোনো কোনো ব্যক্তির নিচের লক্ষণগুলো দেখা দেয়। আপনি এই লক্ষণগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকার সম্ভাবনা নেই, কারণ আপনি ঘুমে থাকবেন।

**শ্বাস-প্রশ্বাসে পরিবর্তন** আপনার শ্বাসনালীগুলোতে কখনো কখনো তরল পদার্থ সংগৃহীত হতে পারে। এর ফলে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় আওয়াজ হতে পারে কিন্তু এর ফলে সাধারণত আপনার যন্ত্রণা হবে না। এতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন।

**অস্থিরতা** কিছু কিছু ব্যক্তি অস্থির হয়ে পড়েন। প্রায় ক্ষেত্রেই এটা ঘটে থাকে যদি তারা উদ্বিগ্ন থাকেন। আপনাকে শিথিল হতে ও ঘুমিয়ে পড়তে সাহায্য করার জন্য ওষুধ দেয়া হতে পারে। পরিবারের একজন ঘনিষ্ঠ সদস্য বা একজন ধর্মীয় নেতা আপনার সাথে বসলে, কথা বললে বা প্রার্থনা করলেও আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

**মূত্রাশয়ে পরিবর্তন** আপনি আপনার মূত্রাশয় নিয়ন্ত্রণ নাও করতে পারেন। আপনার নার্স আপনার জন্য বিশেষ ধরনের বিছানার চাদর ও প্যাড দিতে পারেন। মূত্র বের করে নেয়ার জন্য তারা আপনার মূত্রাশয়ে একটি নল (ক্যাথেটার) প্রবেশ করাতে পারেন।

আপনার লক্ষণগুলোর কোনোটি সম্পর্কে আপনার পরিচর্যাকারীরা উদ্বিগ্ন থাকলে তারা আপনার জিপি বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

## মৃত্যুর কাছাকাছি

মৃত্যু হতে যাচ্ছে, এই বিষয়টি সম্পর্কে চিন্তা করাটা অত্যন্ত আতঙ্কজনক হতে পারে। কী ঘটবে সে সম্পর্কে চিন্তা হওয়াটাই স্বাভাবিক।

আপনি মৃত্যুর কাছাকাছি চলে গেলে কোনো আচার অনুষ্ঠিত করা, বা দোয়া পড়া হোক বলে আপনি চাইতে পারেন। আপনার সাথে একজন আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় নেতা থাক বলে আপনি চাইতে পারেন। আপনি কী চান সে সম্পর্কে আপনার আত্মীয়-স্বজনদেরকে বলে রাখুন যাতে সেটা ঘটানোর বিষয়টি তারা নিশ্চিত করতে পারেন।

## কী ঘটে

অনেক মানুষেরই খুব শান্তিতে মৃত্যু ঘটে থাকে। আপনি সাধারণত গভীর ঘুমে তলিয়ে যাবেন এবং দেখতে পাবেন যে জেগে ওঠাটা কঠিন হবে।

সাধারণত আপনি এতটা গভীর ঘুমে তলিয়ে যাবেন যে আপনি আর জেগে উঠতে পারবেন না। আপনি হয়তো তখনো শুনতে পারবেন ও জানতে পারবেন যে পরিবারের সদস্যরা ও বন্ধুরা কাছাকাছি আছে। কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে এমন ঘটে যে তারা জেগে থাকেন এবং কথা বলতে পারেন, এবং তারপর আবার গভীর ঘুমে তলিয়ে যান।

যদি আপনি বাড়িতে থাকেন এবং এমন কিছু ঘটে যা আপনার পরিচর্যাকারীদেরকে উদ্বিগ্ন করে, তাহলে তারা আপনার নার্স বা জিপি'র সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আপনি মৃত্যুর কাছাকাছি চলে গেলে, আপনার হাত ও পাগুলো ঠাণ্ডা হয়ে আসবে এবং আপনার হৃদক সামান্য নীল রং ধারণ করতে পারে। এটা স্বাভাবিক। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসও বদলে যেতে পারে। তা ধীর হয়ে আসতে পারে এবং প্রতিটি শ্বাসের মাঝখানে দীর্ঘ বিরতি থাকতে পারে। অবশেষে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পূর্ণভাবে বন্ধ হয়ে যাবে।

কিছু কিছু সংস্কৃতিতে বিশ্বাস করা হয় যে মৃত্যুর পর কিছু সময় ধরে মৃত ব্যক্তির মন বা আত্মা তার দেহের আশেপাশে থাকে। অন্যরা বিশ্বাস করেন যে মন বা আত্মা দ্রুত আরেকটি জায়গায় চলে যায়। কিছু কিছু মানুষ বিশ্বাস করেন যে এমনিতেই জীবনের অবসান ঘটে এবং মৃত ব্যক্তির মন বা আত্মার কিছুই আর অবশিষ্ট থাকে না।

## মৃত্যুর পরে

এই অংশটি আপনার আত্মীয়-স্বজন বা পরিচর্যাকারীদের জন্য লেখা হয়েছে, কিন্তু আপনিও এটা পড়ে দেখতে চাইতে পারেন।

মৃত্যুর প্রতি প্রত্যেকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়। প্রথমে আপনি প্রচণ্ড মানসিক আঘাত পেতে পারেন বা অসাড় বোধ করতে পারেন। এছাড়াও আপনার খুব মন খারাপ হতে পারে। অনেক মানুষ স্বস্তি বোধ করেন যে তাদের আত্মীয় বা বন্ধু এখন শান্তিতে থাকতে পারবেন।

বেশিরভাগ সংস্কৃতি ও ধর্মে কিছু অনুশীলন রয়েছে যেগুলো তারা মৃত্যুর সময় পালন করে থাকে। এগুলো পালন করার জন্য সময় করে নিন। এগুলো নিয়ে সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে একজন আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় নেতা থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

যদি আপনি চান, তাহলে মারা যাওয়া ব্যক্তির সাথে আপনি কিছু সময় কাটাতে পারেন। অনেক মানুষ বসতে ও কথা বলতে বা হাত ধরে রাখতে, এবং ব্যক্তিটির শান্ত চেহারা দেখতে চান। সেখানে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনি একজন আত্মীয় বা বন্ধুকে পেতে চাইতে পারেন।

## আপনার জিপি কী করবেন

আপনার আত্মীয় বাড়িতে মারা গেলে আপনি তার জিপি বা ডিস্ট্রিক্ট নার্সকে জানাতে হবে। তার মৃত্যু নিশ্চিত করার জন্য জিপি বা নার্স সেই বাড়িতে আসবেন। যদি আপনার জিপি আসেন, তাহলে তিনি মৃত্যুর কারণ উল্লেখ করে আপনাকে একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট দেবেন এবং 'নোটিস টু ইনফরমেন্ট' নামক একটি ফরম দেবেন। এটা আপনাকে জানাবে যে কিভাবে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হবে (নিচে দেখুন)। যদি একজন নার্স বা ছুটিতে থাকা ডাক্তার আসেন, তাহলে তিনি মৃত্যু হয়েছে তা নিশ্চিত করবেন কিন্তু আপনি পরের দিন আপনার জিপি'র কাছ থেকে ডেথ সার্টিফিকেট নেয়ার দরকার হতে পারে।

## আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী কী করবেন

একবার মৃত্যু নিশ্চিত করা হয়ে গেলে, আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তির (আন্ডারটেকার) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা ২৪-ঘন্টা ধরে সেবা দিয়ে থাকেন এবং পরবর্তীতে কী করতে হবে তা জানাবেন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তিদের বিস্তারিত বিবরণ আপনার স্থানীয় ফোনবুকে অথবা ইন্টারনেটে পাবেন।

আপনি যত দ্রুত আসতে বলবেন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তি তত দ্রুত চলে আসবেন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া শুরু না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে আপনার আত্মীয়ের মৃতদেহের দেখাশোনা করার ক্ষেত্রে তার সাহায্য পেতে চাইলে তাকে জানান। অথবা তিনি মৃতদেহটিকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তির চ্যাপেলে নিয়ে যেতে পারেন। আপনি চাইলে আপনার আত্মীয়ের মৃতদেহের সাথে থাকার জন্য চ্যাপেলে যেতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তি আপনার আত্মীয় বা বন্ধুর মৃতদেহের দেখাশোনা করবেন। এটা কিভাবে করা হবে তা বিভিন্ন ধর্ম ও সংস্কৃতিতে বিভিন্ন রকম হতে পারে। এর মধ্যে সাধারণত অন্তর্ভুক্ত থাকে মৃতদেহ ধোয়া ও শুকানো, এবং চোখের পাতা ও মুখ বন্ধ করে দেয়া। তাকে কোন কাপড় পরানো হোক বলে আপনি চান তা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তি আপনাকে জিজ্ঞেস করবেন।

কেউ কেউ মৃতদেহ সংরক্ষণ করতে চান। এটা করার জন্য দেহ থেকে রক্ত বের করে ফেলা হয় এবং সেই জায়গায় সংরক্ষক তরল পদার্থ ভরে দেয়া হয়। এটি দেহকে পচন থেকে সংরক্ষিত রাখে। এটা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারীর অফিসে করা হয়ে থাকে।

## মৃত্যু নিবন্ধন করা

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে আপনাকে স্থানীয় নিবন্ধকের অফিসে গিয়ে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হবে। এটা পাঁচ দিনের মধ্যে করতে হবে (স্কটল্যান্ডে আট দিনের মধ্যে)। আপনার স্থানীয় নিবন্ধকের অফিসের বিস্তারিত বিবরণ আপনার ফোনবুকে আছে। ডেথ সার্টিফিকেটের খামের উপরেও এই বিবরণ থাকতে পারে। মৃত্যু নিবন্ধন করতে যাওয়ার আগে নিবন্ধকের অফিসে ফোন করুন, কারণ আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে যাওয়ার দরকার হতে পারে।

## অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া হলো কারো জীবনকে উদযাপন করার এবং বিদায় জানানোর একটা উপায়।

আপনার আত্মীয় বা বন্ধু হয়তো আপনাকে তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ইচ্ছা সম্পর্কে বলেছেন বা তার উইলে লিখে রেখে গেছেন। যদি তারা তা করে থাকেন, তাহলে এটা আপনাকে তার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবে। কিছু কিছু সংস্কৃতি ও ধর্মে মৃত্যুর পর দ্রুত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করে ফেলা গুরুত্বপূর্ণ। এটা করার দরকার হলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তিকে বলুন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তি আপনাকে ব্যবস্থা করতে সাহায্য করবেন। এছাড়াও আপনি একজন ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক নেতার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন। যদি আপনার প্রিয়জন তার ইচ্ছা সম্পর্কে কোনো তথ্য রেখে না যান, তাহলে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করার জন্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালনাকারী ব্যক্তি আপনাকে নির্দেশনা দেবেন।

## শোক কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে

আপনার ঘনিষ্ঠ কারো মৃত্যুর পর তীব্র শোক হওয়া স্বাভাবিক। আপনার অনুভূতিশূন্য লাগতে পারে, এটা সত্য নয় বলে মনে হতে পারে, রাগ, অপরাধবোধ হতে পারে, মৃত ব্যক্তিকে ফিরে পাওয়ার জন্য ইচ্ছা জাগতে পারে বা বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে। যদিও প্রথমে এই অনুভূতিগুলো খুব জোরালো হতে পারে, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে এগুলো ধীরে ধীরে কমে যায়।

আপনার অনুভূতি সম্পর্কে আপনার ঘনিষ্ঠ পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বললে আপনার সাহায্য হতে পারে। এছাড়াও ক্রুজ-এর মত এমন কিছু সংগঠন আছে যারা শোকগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য গ্রুপ পরিচালনা করে থাকে।

আপনার অনুভূতি নিয়ে আপনার কষ্ট হলে আপনার জিপিকে বলুন। তারা আপনাকে এমন কারো কাছে রেফার করতে পারেন যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

## সহায়ক সংগঠনসমূহের সাথে যোগাযোগের বিবরণ

অগ্রসর হওয়া ক্যান্সার ও জীবনের শেষ অংশে পরিচর্যা

### Age UK - এইজ ইউকে

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

ফোন (ইংল্যান্ড ও ওয়েলস) 0800 169 6565

ফোন (স্কটল্যান্ড) 0845 125 9732

ফোন (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড) 0808 808 7575

(প্রতিদিন, 8am-7pm)

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

ওয়েবসাইট ও পরামর্শ লাইনের মাধ্যমে সমগ্র যুক্তরাজ্যের বৃদ্ধ ব্যক্তিদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে থাকে। এছাড়াও নিরপেক্ষ ও তথ্যবহুল তথ্যপত্র ও পরামর্শ সম্পর্কিত নির্দেশনা প্রকাশ করে।

### Dying Matters - ডাইং মেটার্স

ফোন 08000 21 44 66

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

মুমূর্ষু অবস্থা, মৃত্যু ও শোক সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করে।

### Marie Curie Cancer Care - মেরি কুরি ক্যান্সার সেন্টার

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

ফোন 0800 716 146 (সোম-শুক্র, 9am-5.30pm)

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

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

মেরি কুরি নার্সরা মুমূর্ষু ব্যক্তিদেরকে তাদের নিজেদের বাড়িতে, বা মেরি কুরি সেবাসদনে দিনে 24 ঘন্টা, বছরে 365 দিন বিনামূল্যে সেবা দিয়ে থাকেন।

## পরামর্শ ও আবেগগত সহায়তা

### **British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) - পরামর্শ ও মানসিক থেরাপির জন্য ব্রিটিশ সংগঠন (বিএসিপি)**

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

ফোন 01455 883 300

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

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

পরামর্শ সেবা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করে এবং যথাযথ পরিষেবা সম্পর্কে মানুষকে অবহিত করে। আপনি [itsgoodtotalk.org.uk](http://itsgoodtotalk.org.uk) ওয়েবসাইটে একজন যোগ্য পরামর্শদাতার খোঁজ করতে পারেন।

## পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা

### **Carers UK - কেয়ারার্স ইউকে**

ফোন (ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস) 0808 808 7777

ফোন (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড) 028 9043 9843

(বুধ-বৃহস্পতি, 10am–12pm এবং 2–4pm)

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

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

সমগ্র যুক্তরাজ্যজুড়ে পরিচর্যাকারীদেরকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে। তাদের এলাকায় পরিচর্যাকারীদের জন্য সাপোর্ট গ্রুপের সাথে মানুষের যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে।

## শোকে সহায়তা

### **Cruse Bereavement Care - ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার**

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

ফোন 0844 477 9400 (সোম-শুক্র, 9.30am–5pm)

ই-মেইল: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

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

যুক্তরাজ্যজুড়ে নেটওয়ার্ক বা শাখা আছে যা শোকে সহায়তা দরকার এমন যে কাউকে সহায়তা প্রদান করে থাকে। আপনি [crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html](http://crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html) ওয়েবসাইটে আপনার স্থানীয় শাখা খুঁজে নিতে পারেন।

## একজন আইনজীবী খুঁজে বের করা

### **The Law Society for England and Wales - দি ল' সোসাইটি অব ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলস**

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

ফোন 020 7242 1222

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

ইংল্যান্ড ও ওয়েলসের আইনজীবীদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং আইনজীবীদের বিস্তারিত বিবরণ প্রদান করতে পারে।

## The Law Society of Scotland - দি ল' সোসাইটি অব স্কটল্যান্ড

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

ফোন 0131 226 7411

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

স্কটল্যান্ডের আইনজীবীদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং আইনজীবীদের বিস্তারিত বিবরণ প্রদান করতে পারে।

## The Law Society of Northern Ireland - দি ল' সোসাইটি অব নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

ফোন 028 9023 1614

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

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের আইনজীবীদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং আইনজীবীদের বিস্তারিত বিবরণ প্রদান করতে পারে।

## ম্যাকমিলানের সংশ্লিষ্ট তথ্য

- ক্যান্সারের ব্যথা নিয়ন্ত্রণ
- বমি বমি ভাব ও বমি নিয়ন্ত্রণ
- ক্লান্তির সাথে মানিয়ে নেয়া

এই সব সংশ্লিষ্ট তথ্যের কপি জন্য বিনামূল্যে **0808 808 00 00** নম্বরে ফোন করুন, বা এগুলো অনলাইনে [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ওয়েবসাইটে দেখুন

এই তথ্যপত্রটি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্টের ক্যান্সার বিষয়ক তথ্য উন্নয়ন দল লিখেছে, পরিমার্জন ও সম্পাদনা করেছে। আমাদের প্রধান মেডিকেল সম্পাদক Dr Tim Iveson, কনসালটেন্ট মেডিকেল অনকোলজিস্ট ও ম্যাকমিলানের প্রধান মেডিকেল সম্পাদক এটি অনুমোদন করেছেন।

ধন্যবাদ জ্ঞাপন: Theresa Mann, প্রশমন সেবা বিষয়ক ক্লিনিক্যাল নার্স স্পেশালিস্ট; Rosie Pole-Evans, প্রশমন সেবা বিষয়ক বিশেষজ্ঞ পথ্যবিশারদ; এবং ক্যান্সার আক্রান্ত যে সব ব্যক্তি এই সংস্করণটি পর্যালোচনা করেছেন।

এই তথ্যপত্রটি অনেকগুলো নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে সংগৃহীত তথ্য থেকে সংকলিত করা হয়েছে, এর মধ্যে রয়েছে:

- Department of Health. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life. July 2008. - ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ। জীবনের শেষ পর্যায়ে পরিচর্যার কৌশল - জীবনের শেষ পর্যায়ে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য উচ্চ মানের পরিচর্যা প্রবর্ধন। জুলাই 2008.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. The Manual*. March 2004. - ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এঙ্গেলেন্স (এনআইসিই)। *প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য সহায়ক ও প্রশমন সেবার উন্নয়ন। নির্দেশিকা।* মার্চ 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. - ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সেলেন্স (এনআইসিই)। প্রশমন সেবায় আফিমজাত সামগ্রী: প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের প্রশমন সেবায় ব্যথার জন্য নিরাপদে ও কার্যকরভাবে শক্তিশালী আফিমজাত সামগ্রীগুলোর ব্যবস্থাপত্র দেয়া। মে 2012.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. August 2011. - ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সেলেন্স (এনআইসিই)। কোয়ালিটি স্ট্যান্ডার্ড 13. প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জীবনের শেষ পর্যায়ে পরিচর্যার মানের জন্য মানদণ্ড। অগাস্ট 2011.

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। যদি আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক দেয়া ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যাম্বার সাপোর্ট 2013. ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (261017), স্কটল্যান্ডে (SC039907) এবং আয়েল ও ম্যান-এ (604) নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। নিবন্ধিত অফিস: 89 Albert Embankment, London, 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](http://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](http://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](mailto:supporter.services@mariecurie.org.uk)

[www.mariecurie.org.uk](http://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](mailto:bacp@bacp.co.uk)

[www.bacp.co.uk](http://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](http://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](mailto:advice@carersuk.org)

[www.carersuk.org](http://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](mailto:helpline@cruse.org.uk)

[www.crusebereavementcare.org.uk](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

