

## જીવનનો અંત

આ તથ્યપત્ર જીવનના અંતે શું થાય છે અને તેનું આયોજન કેવી રીતે કરવું તે બાબતનો છે.

તમે જો ઘરે સંભાળ લઈ રહ્યાં હો તો કોણ મદદ કરી શકે છે અને જીવનના અંતિમ સપ્તાહો અને દિવસોમાં શું અપેક્ષા રાખવી તે અંગે તે જણાવે છે. તે તમારા મૃત્યુ બાદ શું કરવું તે બાબતે તમારા સંબંધીઓ અને નિકટના મિત્રો માટે પણ માહિતી ધરાવે છે. તમે આ વિભાગ પણ વાંચવા ઈચ્છી શકો છો.

તમને કેટલીક માહિતી વાંચવી દુખદ લાગી શકે છે. નિકટના સંબંધી, મિત્ર અથવા આરોગ્યસંભાળ વ્યવસાયિકને પણ તે વાંચવા માટે કહો. તેઓ તમને સહાય કરી શકે છે અને તમે માહિતી અંગે ભેગા મળીને ચર્ચા કરી શકો છો.

અમે આશા કરીએ છીએ કે આ તથ્યપત્ર તમારા સવાલોનો જવાબ આપે છે. જો તમને વધુ કોઈ સવાલો હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

અમે આ તથ્યપત્રના અંતે મેકમિલનની અન્ય ઉપયોગી માહિતી આપેલી છે. તેમાંથી મોટા ભાગની માહિતી માત્ર અંગ્રેજીમાં છે. જો તમે તમારી ભાષામાં કેન્સર સપોર્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ સાથે વાત કરવા ઈચ્છતા હો તો, અમારી પાસે અંગ્રેજી નહિ બોલતા લોકો માટે દુભાષિયા છે.

તમે Macmillan Support Line- મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** પર, સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9.00 કલાકથી રાત્રે 8.00 કલાક દરમિયાન મફતમાં ફોન કરી શકો છો. જો તમને સાંભળવામાં તકલીફ હોય તો ટેક્સ્ટફોન 0808 808 0121, અથવા ટેક્સ્ટ રિલેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. અથવા તમે **macmillan.org.uk** ની મુલાકાત લઈ શકો છો.

આ પૃષ્ઠ પર

- તમને કેવું લાગી શકે છે
- આગળનું આયોજન
- ઘરે તમારી કોણ સંભાળ લઈ શકે છે
- જીવનના અંતિમ થોડા સપ્તાહો
- જીવનના અંતિમ થોડા દિવસો
- મૃત્યુની નજીક
- મૃત્યુ બાદ

તમને કેવું લાગી શકે છે

તમે તમારા જીવનના અંત પર પલોચી રહ્યાં છો તે સમાચાર સાંભળવાં કદાચ ખૂબ જ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમને ઘણી અલગ લાગણીઓ થઈ શકે છે. તમને લાગી શકે છે કે, આ થઈ રહ્યું છે તે ખૂબ જ અન્યાયી છે. તમને બીક લાગી શકે છે કે, ભવિષ્ય શું લાવશે. તમે તમારી જાતને રડતી અને દુઃખી પણ જોઈ શકો છો અને આ લાગણીઓનો કેવી રીતે સામનો કરવો તેની તમને સૂઝ ના પડે તેવું થઈ શકે છે.

તે તમને કેવું લાગી રહ્યું છે તે તમારા પરિવાર અને મિત્રોને કહેવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે પણ વાત કરી શકો છો. અથવા તમે મેકમિલનના કેન્સર સર્પોર્ટના કોઈક સ્પેશિયાલિસ્ટ સાથે વાત કરી શકો છો.

તમને જ્યારે સારું લાગે ત્યારે કદાચ તમારા દિવસો સારા હોઈ શકે છે અને જ્યારે તમારામાં ઓછી ઊર્જા હોય ત્યારે ખરાબ દિવસો હોઈ શકે છે. તમને જ્યારે સારું લાગતું હોય ત્યારે આગળનું આયોજન કરવું અને મોટા ભાગના દિવસો સુધારવા ઘણા લોકો માટે મહત્વનું હોય છે. તમે તમારા પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે કોઈક સુંદર વસ્તુઓ કરવા માંગો છો. તમે વિસયતનામું બનાવવું અથવા તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન કરવા જેવી મહત્વની વસ્તુઓ પણ કરવા ઈચ્છી શકો છો.

**ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા** જીવનના અંત તરફ આગળ વધતી વખતે, લોકો ઘણી વખત ધાર્મિક માન્યતાઓ અથવા આધ્યાત્મિક લાગણીઓ બાબતે વધુ સભાન બને છે. દૃઢ ધાર્મિક શ્રદ્ધા ધરાવતા લોકોને ઘણી વખત તે ખૂબ જ મદદરૂપ લાગતું હોય છે. અન્ય લોકો તેમની શ્રદ્ધા સામે સવાલ કરી શકે છે અથવા વિચારવાનું શરૂ કરે છે કે મૃત્યુ બાદ જીવન છે કે કેમ.

કેટલાક લોકોને પ્રાર્થના અથવા ધ્યાનમાં રાહત જણાય છે. કેટલાક લોકોને તે જાણવું ઉપયોગી લાગે છે કે અન્ય લોકો તેમના માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યાં છે.

તમે શું માનો છે તે અંગે તમે હજી પણ નિશ્ચિત ના હો તો તમે ચેપિલન, મિનિસ્ટર, પ્રીસ્ટ, રબ્બી અથવા અન્ય ધાર્મિક અગ્રણી સાથે વાત કરી શકો છો. આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક અગ્રણીઓ મદદ કરતા હોય છે અને તમે મનની શાંતિ મેળવી શકો છો.

## આગળનું આયોજન

**વસિયતનામું બનાવવું** જો તમે વસિયતનામું ના બનાવ્યું હોય તો એક વસિયતનામું બનાવવું મહત્વનું છે. વસિયતનામું એ તમારી વસ્તુઓ અને મિલકત તમે જે લોકોને પસંદ કરો છો તેમને તે મળે તે સુનિશ્ચિત કરવાનો એક માત્ર રસ્તો છે.

તમારું વસિયતનામું એ એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે અને તમારે તે યોગ્ય રીતે લખવું જ જોઈએ. તમારું વસિયતનામું લખતી વખતે સોલિસિટરનો ઉપયોગ કરવો સામાન્ય રીતે શ્રેષ્ઠ છે. તેઓ સુનિશ્ચિત કરશે કે તમારી ઈચ્છાઓ સ્પષ્ટ છે અને ઈચ્છાઓ તમે ઈચ્છો છો તેમ પૂરી કરવામાં આવે. જો તમને સોલિસિટર શોધવા માટે મદદ જોઈતી હોય તો તમે Law Society- લૉ સોસાયટીનો સંપર્ક કરી શકો છો. (તથ્યપત્રનો અંત જુઓ)

**તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન** તમે તમારી પોતાની અંતિમવિધિનું આયોજન કરવા માંગતા હોઈ શકો છો. તમે તે અંગે વિચારી શકો છો કે તમે શું ઈચ્છો છો દફન કે અગ્નિસંસ્કાર, તમે કેવા પ્રકારની વિધિ ઈચ્છો છો, તમને કેવા ગીતો ગમશે, અને તમે કેવા વસ્ત્રો પહેરવાં ઈચ્છો છો.

તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથે તમારી અંતિમવિધિ અંગેની ઈચ્છાઓ બાબતે વાત કરવી ઉપયોગી છે. તેમને પણ ખ્યાલ આવે, જે તમને વિદાય આપવામાં તેમને મદદ કરી શકે છે. તમે શું ઈચ્છો છો તે નક્કી કર્યા બાદ તમારી ઈચ્છાઓને લખી લો જેથી તમારો પરિવાર અને મિત્રો તેને પૂરી કરી શકે.

## ઘરે તમારી કોણ સંભાળ લઈ શકે છે

સંભાળ લેવું એ મુશ્કેલ કામ હોઈ શકે છે, માટે તમને જરૂર હોય તે સહાય તમારી અને તમારા સંભાળકર્તા પાસે હોય તે મહત્વનું છે. એવા ઘણા લોકો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે.

## તમારા GP

તમે જ્યારે ઘરે હો ત્યારે તમારા GP (ફેમિલી ડોક્ટર) તમારી તબીબી સંભાળના ઈનચાર્જ છે. નીચે દર્શાવેલી પરિસ્થિતિઓમાં તેઓ તમને મદદ કરી શકે છે:

- જો તમે તમારા લક્ષણોમાં કોઈ ફેરફારથી ચિંતિત હો
- જો તમે તે અંગે વાત કરવા ઈચ્છતા હો કે તમારામાં વધુ નબળાઈ આવી છે તો શું થઈ શકે છે
- જો તમને તે અંગે સલાહની જરૂર હોય કે ઘરમાં નસિંગ સંભાળ અથવા અન્ય મદદ કરવી રીતે સુલભ કરાવવી.

## ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સિસ

ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સિસ ((DN)) GPs સાથે નિકટતાથી કામ કરે છે. તેઓ તમારી ઘરે મુલાકાત લેશે અને તમારી નર્સિંગ જરૂરિયાતોનું વ્યવસ્થાપન કરશે. તેઓ નીચેની બાબતમાં તમને મદદ કરી શકે છે:

- તમારી સંભાળનું વ્યવસ્થાન કરવું- જો તમને અન્ય લોકોની મદદની જરૂર હોય તો તમારી DN તેમનો સંપર્ક કરી શકે છે
- તમારા કોઈ પણ લક્ષણ પર નજર રાખવી અને તેની સારવાર કરવી
- ઈન્જેક્શન આપવા અને કપડાં બદલવા
- તમારી ત્વચા પર ઉઝરડા પડતા કેવી રીતે અટકાવવા તે અંગે સલાહ આપવી
- અસંયમ અને અપચો જેવી ટોઈલેટ સમસ્યાઓ અંગે સલાહ આપવી
- તમારી ત્વચા પર ઉઝરડા પડતા અટકાવવા માટે ચેર કુશન અથવા સ્પેશિયલ મેટ્રેસિસ અથવા કોમોડ, યુરિનલ અથવા બેડપેન જેવા સાધનો સંભાળ કરવા
- તમારા સંબંધીઓ અથવા સંભાળકર્તાઓને તમને કેવી રીતે તમને ખસેડવા અને તમારી સંભાળ લેવી તે બતાવવું.

ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સિસ ઘણી વખત સ્પેશિયાલિસ્ટ પેલિયેટિવ કેર નર્સિસ સાથે કામ કરતી હોય છે (જૂઓ પાના 00-00). તેઓ તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને સહાય કરે છે જેથી તમે ઘરે રહી શકો.

## Marie Curie Nursing Service - મેરી ક્યૂરી નર્સિંગ સર્વિસ

મેરી ક્યૂરી નર્સિસ એવા લોકોની સંભાળ લે છે જેઓ તેમના જીવનના અંતની નજીકમાં છે. તેઓ લોકોને તેમના ઘરમાં મળે છે અને રાત્રે અથવા દિવસના ભાગમાં સંભાળ પૂરી પાડી શકે છે. તેનાથી તમારા સંભાળકર્તાને રાત્રીની સારી નિંદ્રા મળી શકે છે અથવા દિવસ દરમિયાન રિસેસ મળી શકે છે. આ નર્સિસ તમને તમારી લાગણીઓનો સામનો કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

મેરી ક્યૂરી નર્સિસ ફ્રી છે. પરંતુ તમને કેટલી વખત એક મળી શકે છે તેના પર સામાન્ય રીતે મર્યાદા હોય છે. તમારી ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સિસ અથવા GP તમારા માટે મેરી ક્યૂરી નર્સિસની વ્યવસ્થા કરી આપશે.

## Community specialist palliative care teams - કમ્યુનિટી સ્પેશિયાલિસ્ટ પેલિયેટિવ કેર ટીમ્સ

તેઓ સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સિસ અને ડોક્ટરો હોય છે. તેઓ કેન્સર જેવી બિમારીઓનો સામનો કરી રહ્યાં હોય તેવા લોકો અને તેમના પરિવારોને સહાય કરે છે.

જો તમને સ્પેશિયાલિસ્ટ સહાય અથવા સંભાળની જરૂર હોય તો તમને પેલિયેટિવ કેર ટીમને રિફર કરવામાં આવી શકે છે, દાખલા તરીકે, જો તમને મદદ જોઈએ તેવા લક્ષણો હોય. તેઓ તમારી ઘરે મુલાકાત લઈ શકે છે.

## હોમ કેર ટીમ્સ ખાતે હોસ્પિસ

જો તમે ઘરે મૃત્યુ પામવા ઇચ્છતા હો તો, કેટલીક હોસ્પિસમાં નર્સો અને સંભાળકર્તાઓ હોય છે જેઓ તમારા ઘરમાં તમારી સંભાળમાં મદદ કરી શકે છે. આ સંભાળ સામાન્ય રીતે તમારા જીવનના છેલ્લા કેટલાક સપ્તાહમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે. તમારા કમ્યુનિટી સ્પેશિયાલિસ્ટ પેલિયેટિવ કેર નર્સ તમારા માટે તેની વ્યવસ્થા કરશે.

## સોશિયલ વર્કર્સ કેર મેનેજર

સોશિયલ વર્કર્સ ઘરકામ, શોપિંગ, રસોઈ માટે મદદની વ્યવસ્થા કરી શકે છે અથવા કપડા ધોવા અને પહેરવાં જેવા કામો માટે મદદ માટે કોઈકની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો તમને આ પ્રકારની મદદની જરૂર હોય તો તેઓ તમારા માટે આ કામો કરવા માટે લોકોની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તમારી જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લેવા માટે તમે અથવા તમારા ડોક્ટર અથવા ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સ સોશિયલ વર્કર્સનો સંપર્ક કરી શકે છે. જો તમને પરવડે તો તમને આ મદદનો ખર્ચ ચુકવવા માટે કહી શકાય છે.

## ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હરવા ફરવામાં મદદ કરી શકે અને તમે જાતે કામ કરી શકો તે માટે સાધનો પૂરા પાડી શકે છે. તમને કેવા સાધનોની જરૂર છે તે જાણવા તેઓ તમારા ઘરની મુલાકાત લેશે. તેમાં સ્ટેર રેલ, ગ્રેબ રેલ અને તમારા શાવર અથવા બાથ માટેના સાધનોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ નાના ઉપકરણો અંગે સલાહ આપી શકે છે જેમને તમે ખરીદી શકો છો. દાખલા તરીકે, બે હાથાવાળા મગ અને સ્પેશિયલ કટલરી.

જો તમને મદદની જરૂર હોય તો તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટર તમને અન્યને રિફર કરી શકે છે. તેઓ તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ મદદના પ્રકાર અંગે પણ તમને કહેશે.

## જીવનના અંતિમ થોડા સપ્તાહો

જીવનના અંતિમ થોડા સપ્તાહ દરમિયાન તમને નીચે દર્શાવેલા કેટલાક ફેરફારોની જાણ હોઈ શકે છે.

### ભાવાત્મક ફેરફારો

તમને વિવિધ ભાવો હોઈ શકે છે જેમાં ચિંતા, અસ્વસ્થતા, ગભરાટ, ક્રોધ, ઉદાસી અને હતાશાનો સમાવેશ થાય છે. તમે જ્યારે મૃત્યુનો સામનો કરી રહ્યાં હો ત્યારે ચિંતાનુરૂપે અસ્વસ્થ હોવું સામાન્ય છે. તમારા પરિવાર અથવા તમારી નર્સ સાથે વાત કરવાથી તમને સારું લાગી શકે છે. કેટલાક લોકો તેઓ તેમને ઓળખતા નથી તેવા કાઉન્સેલર જેવા લોકો સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરે છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને એકને રિફર કરી શકે છે.

### શારીરિક ફેરફારો અને લક્ષણો

**થાક અને ઊર્જાનો અભાવ** ઊર્જાનો અભાવ હોવો અને વસ્તુઓ તમારી જાતે ના કરી શકવી સામાન્ય છે. દિવસ દરમિયાન તમારે ખૂબ જ આરામ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી જાતને નિયંત્રિત કરો અને તમને થાક લાગે તેવા કામ કરવામાં મદદ મેળવો, જેમ કે કપડા ધોવા અને પહેરવાં. ભોજન ટાળશો નહિ. નિયમિત રીતે થોડી માત્રામાં ખોરાક લેવાનો પ્રયાસ કરો.

**નિંદ્રા વિક્ષેપ** કેટલાક લોકોને રાત્રે સારી રીતે ઊંઘ આવતી નથી. તેના માટે ઘણા કારણો હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, તમે ચિંતિત હોઈ શકો છો અથવા તમને સંતાપ કરાવતા લક્ષણો હોઈ શકે છે. જો તમે સારી રીતે ઊંઘી ના શકતા હો તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો જેથી તેઓ મદદ કરી શકે.

ઊંઘવામાં તમને મદદ કરવા માટે:

- પ્રકાશ અને ઘોંઘાટ ઘટાડો, અને સુનિશ્ચિત કરો કે તમે ખૂબ જ ગરમ કે ઠંડા ના હોવ
- ઊંઘતા પહેલા ગરમ પીણું લો પરંતુ કેફીન અને આલ્કોહોલ લેવાનું ટાળો
- ઊંઘવાના એક કલાક અગાઉ ટીવી સ્ક્રીન અને કમ્પ્યુટર સ્ક્રીન જેવા કોઈ પણ સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો
- તમને હળવા કરે તેવી CD અથવા DVDનો ઉપયોગ કરો, અથવા ઊંઘતા પહેલા કોઈક આરામદાયક સંગીત સાંભળો.

**પીડા** જો તમને પીડા થતી હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ આમાં તમને મદદ કરશે અને જો તમને પીડાશામકોની જરૂર હશે તો તે આપશે:

પીડાશામક ઘણા પ્રકારના છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ નક્કી કરશે કે તમારી પીડા માટે કયા શ્રેષ્ઠ છે.

વિવિધ પ્રકારના પીડાશામકોમાં સમાવેશ થાય છે:

- પેરાસિટામોલ જેવા સાદા પીડાશામકો
- કોડીન અને ટ્રામાડોલ જેવા મધ્યમ તીવ્ર પીડાશામકો
- મોર્ફીન, ઓક્સિકોડોન, ફેન્ટાનિલ અને ડાયમોર્ફીન જેવા તીવ્ર પીડાશામકો
- આઈબુપ્રોફેન જેવી બળતરા વિરોધી દવાઓ
- ચેતાની પીડા માટે પીડાશામકો, જેમ કે ગાબેપેન્ટિન અને પ્રિગાબેલિન

**પીડાશામકો ક્યારે લેવા તેના માટે હંમેશા તમારા ડોક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો. મોટા ભાગના શામકો શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે જ્યારે તેઓ દિવસ દરમિયાન નિયમિત સમયે લેવામાં આવે.**

પીડાશામકો સામાન્ય રીતે ગોળી, પ્રવાહી દવાઓ અથવા ત્વચા પર ચોંટાડેલા પેચ તરીકે આપવામાં આવે છે. જો તમે ગળવા સક્ષમ ના હો અથવા બિમાર હો તો તમને ઈન્જેક્શન અથવા સિરિન્જ ડ્રાઈવર નામના નાના પોર્ટેબલ પમ્પ દ્વારા તે આપી શકાય છે. તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટર આ બાબતે તમને વધુ સમજાવી શકે છે.

મધ્યમ તીવ્ર અથવા તીવ્ર પીડાશામકોથી સુસ્તી, માંદગી અને અપચો થઈ શકે છે. સુસ્તી સામાન્ય રીતે કેટલાક દિવસો બાદ દૂર થઈ જાય છે. જો તમને માંદગી લાગતી હોય તો માંદગી વિરોધી દવાઓ મદદ કરી શકે છે. માંદગી સામાન્ય રીતે કેટલાક દિવસોમાં સારી થાય છે. અપચો સામાન્ય છે. મધ્યમ તીવ્ર અથવા તીવ્ર પીડાશામકો લેતા મોટા ભાગના લોકોને નિયમિત રીતે રેચક લેવાની જરૂર પડતી હોય છે. તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ તમને આ બાબતે વધુ કહી શકે છે.

તમારી પીડા ઘટાડવા માટે તમે કેટલીક સાદી વસ્તુઓ કરી શકો છો. તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસી કે આડા પડી શકો છો. તમે પીડાના વિસ્તાર પર ગરમી કે ઠંડીનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.

**માંદગી અનુભવવી અને ઊલટી** તમારી બિમારી અને કેટલીક વખત તમારી દવાઓ તમને માંદા પાડી શકે છે અથવા તેવો અનુભવ કરાવી શકે છે. જો આમ થાય તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને માંદગી વિરોધી દવાઓ આપી શકે છે. તમે તે ગોળીઓ તરીકે લઈ શકો છો પરંતુ જો તમે ગોળીઓ ના ગળી શકો તો તમે અન્ય રસ્તાઓ અજમાવી શકો છો. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને આ બાબતે વધુ કહેશે. જો તમને માંદગી લાગે તો આદુની ચા, આદુનું બિયર અથવા આદુના બિસ્કિટ અજમાવો. ફિઝી પીણાં પીઓ અને થોડું પણ વારંવાર ખાઓ.

**વજન ઉતરવું અને ભૂખ ના લાગવી** તમારું વજન ઉતરી શકે છે અને તેનાથી તમે અને તમારા સંબંધીઓ દુખી થઈ શકો છો

જેમ સમય જતો જશે તેમ તમને જમવાનું નહિ ગમે. થોડું, ઊંચી-કેલરીવાળું ભોજન વધુ વખત લેવાનું અજમાવો અને નાસ્તાનો નાનો ટુકડો લેતા રહો.

તમે તમારા જીવનના અંતની જેમ નજીક જાઓ તેમ તમને કંઈ પણ ખાવાનું ગમશે નહિ. ખાવા માટે તમારી જાતને ફરજ ના પાડો. તમને ગમતી વસ્તુઓ થોડી માત્રામાં લો. તમને Build Up® - બિલ્ડ અપ® અને Complian®- કોમ્પ્લાન® જેવા પીણાં લેવા પોષક જણાશે. તમે તેને કેમિસ્ટ અથવા કોઈ સુપરમાર્કેટમાંથી ખરીદી શકો છો.

**અપચો** ઘણા લોકોને અપચો થાય છે. આમ થવાનું કારણ છે કે તેઓ હરતાફરતા નથી અથવા પુરતા પ્રમાણમાં ખાતા પીતા નથી. કેટલીક દવાઓ પણ અપચો પેદા કરે છે. જો તમને અપચો થાય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ મદદ કરવા તમને રેચક આપી શકે છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લો.

**હાંફ ચડવી** જો તમને હાંફ ચડે તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો.

તમારા શ્વાસમાં મદદ કરવા માટે તમારી નર્સ તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને તમને બેસવા માટેની શ્રેષ્ઠ જગ્યા બતાવશે. કપડા ધોવા અને પહેરવાં જેવા કામો કરવા માટે નીચે બેસો. જો તમને હાંફ ચડે તો તમારા ચહેરા પર હવા ફૂંકવા કૂલ ફેનનો ઉપયોગ કરો અથવા ખુલ્લી બારી નજીક બેસો. જો તમારે બીજા ઓરડામાંથી કોઈને બોલાવવાની જરૂર પડે તો બેબી મોનિટર/એલાર્મનો ઉપયોગ કરો જેથી તમારે ઊભા થવાની જરૂર ના પડે.

હાંફ ચડવાની તકલીફમાં મદદ કરવા માટે તમારા ડોક્ટર તમને દવાઓ આપી શકે છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમે ઘરે ઓક્સિજન પણ રાખી શકો છો.

**મોંઢાની સમસ્યા** તમારું મોંઢું શુષ્ક થઈ શકે છે અથવા તમને ચાંદા કે ઈન્ફેક્શન થઈ શકે છે. આ સમસ્યાઓ કેટલીક વખત તમે જે દવાઓ લઈ રહ્યાં છે તેના દ્વારા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. જો તમને મોંઢાની સમસ્યા હોય તો તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટરને કહો જેથી તેઓ તેની સારવાર કરી શકે.

તમે તમારું મોંઢું ચોખ્ખું રાખીને મદદ કરી શકો છો. ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરીને દિવસમાં બે વખત તમારા દાંત બ્રશ કરો. જો તમારા મોંઢામાં ઉઝરડા પડ્યાં હોય તો નરમ બેબી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરો. જો તમને માઉથવોશ લખી આપ્યું હોય તો તેનો નિર્દેશ કર્યા મુજબ ઉપયોગ કરો. તમારા મોંઢાને શુષ્ક બનાવતી અથવા તકલીફ આપતી વસ્તુઓ ઘટાડો જેમકે, કેફીન, આલ્કોહોલ અને ધૂમ્રપાન. જો તમારું મોંઢું શુષ્ક હોય તો ટોનિક વોટર પીઓ, બરફના ટુકડા ચૂસો અથવા સુગર-ફ્રી ગમ ચાવો.

**મુશ્કેલ લક્ષણોનું વ્યવસ્થાપન કરવું** તમારા લક્ષણોની ઘણી વખત ઘરે સારવાર થઈ શકે છે પરંતુ કેટલીક વખત તેમને હોસ્પિટલ અથવા હોસ્પિટલમાં સારવાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી નર્સ અથવા GP તમારી સાથે આ બાબતે વાત કરશે. તમને સહેજ સારું લાગે ત્યાર બાદ તમે સામાન્ય રીતે ફરીથી ઘરે જઈ શકો છો.

## જીવનના અંતિમ થોડા દિવસો

લોકોને જીવનના અંતિમ થોડા દિવસોમાં અલગ અનુભવો થશે. શું થશે અને ક્યારે થશે તે ચોક્કસપણે જાણવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે તમે ધીમે ધીમે ખૂબ જ નબળા પડશો અને ખૂબ જ ઓછી ઊર્જા રહેશો. તમને નીચેની બાબતો થઈ શકે છે:

- હરવા ફરવામાં મુશ્કેલી પડવી અને પથારીમાંથી ઊઠીને ખુરશીમાં જવા માટે મદદની જરૂર પડવી
- દિવસનો મોટા ભાગનો સમય અથવા આખો દિવસ પથારીમાં ગાળવાની જરૂર પડવી
- તમારી આસપાસની વસ્તુઓ અને તમે જેમની સંભાળ લો છો તેવા તમારા નિકટના પરિવારના લોકોમાં રસ ઘટવો
- ખૂબ જ ઊંઘવું અને જ્યારે ઊઠો ત્યારે સુસ્તી લાગવી
- મુંઝવણ અને અનિશ્ચિતતા અનુભવો કે તમે સ્વપ્ન જોઈ રહ્યાં છો કે કેમ.

## શારીરિક સંભાળ

તમારું ધ્યાન રાખતા લોકોએ તમને ખૂબ જ સંભાળ આપવાની જરૂર પડશે. જો તમારો પરિવાર તમારું ધ્યાન રાખી રહ્યો હોય અને તમને ધોવા માટે મદદની જરૂર પડે તો તમારી નર્સ તે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તેઓ તમને સલામત રીતે કેવી રીતે ખસેડવા તે પણ બતાવી શકે છે.

તમારું મોંઢું શુષ્ક થઈ શકે છે અને તેને નિયમિત રીતે ભીનું કરવાની જરૂર પડશે. તમારી નર્સ માઉથકેર સ્ટિક્સ (મોટા કોટન બડ્ડ્સ જેવી) મેળવી શકે છે અને તમારા સંભાળકર્તાને તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બતાવી શકે છે. તેઓ તમારા હોઠને શુષ્ક થતા અથવા ફાટતા અટકાવવા માટે હોઠ પર લિપ બામ લગાવી શકે છે.

તમારી ચામડી પર ઉંચડા પડતા અટકાવવા માટે તમારા સંભાળકર્તાને તેને ભીની રાખવી પડશે અને તમારી સ્થિતિ નિયમિત રીતે બદલવા તમને મદદ કરવી પડશે. તમારી નર્સ તમારા સંભાળકર્તાને બતાવશે કે જ્યારે તમે તમારી જાતે ખસી શકતા નથી ત્યારે તમને કેવી રીતે આરામદાયક રાખવા.

એવું ઘણી વખત થઈ શકે છે કે, તમારે કંઈ પણ કરવાની જરૂર નથી હોતી. તમે માત્ર શાંતિથી પડ્યા રહી શકો છો અને તમારા સંબંધીઓ અથવા મિત્રો તમારી સાથે બેસી શકે છે. તેમને જાણાવો કે તમને વાત કરવું ગમશે કે કેમ અથવા તમે એકલા બેસી રહો. તમે કોઈ પ્રિય સંગીત સાંભળવા માંગતા હોઈ શકો છો.

## લક્ષણો

કેટલીક વખત તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટર તમારી દવાઓ બદલી શકે છે. તેઓ તમને જરૂર નથી તેવી કોઈ પણ દવા અટકાવી શકે છે. જો તમને નવા લક્ષણો થાય તો તમને નવી દવાઓ શરૂ કરાવી શકે છે.

જો તમને ગળવામાં સમસ્યા હોય તો તમારી દવાઓ ઈન્જેક્શન દ્વારા અથવા ત્વચા પર પેચ ચોંટાડીને અથવા નાના પોર્ટેબલ પમ્પનો ઉપયોગ કરીને આપી શકાય છે (જૂઓ પીડા વિભાગ). તમારી સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ અથવા ડોક્ટર કેટલીક દવાઓના ઈન્જેક્શનની તમારા ઘરે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો તમને તેની જરૂર હોય તો તમારી ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સ તમને તે આપશે.

કેટલાક લોકોમાં નીચે દર્શાવેલા લક્ષણો થાય છે. આ લક્ષણોથી તમે વાકેફ હોય તેવી શક્યતા નથી કારણ કે તમે નિંદ્રામાં હશો.

**શ્વાસોચ્છવાસમાં ફેરફારો** ઘણી વખત શ્વસન માર્ગોમાં પ્રવાહી જમા થાય છે. તે તમારા શ્વસનને ઘોંઘાટવાળું બનાવે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે તે તમને કોઈ વિપત્તિ પેદા નહિ કરે. આમાં મદદ કરવા માટે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને દવાઓ આપી શકે છે.

**બેચેની** કેટલાક લોકો બેચેન બને છે. જો તેઓ ચિંતાતુર હોય તો આમ ઘણી વખત થાય છે. હળવા થવા અને ઊંઘવામાં મદદ કરવા માટે તમને દવાઓ આપી શકાય છે. નિકટના પરિવારનો સભ્ય અથવા ધાર્મિક અગ્રણી તમારી સાથે બેસે, વાત કરે અથવા પ્રાર્થના કરે તો પણ મદદ થઈ શકે છે.

**મૂત્રાશયમાં ફેરફારો** તમે તમારા મૂત્રાશય પર કદાચ નિયંત્રણ ના કરી શકો. તમારી નર્સ તમને સ્પેશિયલ બેડ કવર્સ અને પેડ આપી શકે છે. તેઓ પેશાબને બહાર કાઢવા માટે તમારા મૂત્રાશયમાં એક નળી (કેથિટર) મૂકી શકે છે.

જો તમારા સંભાળકર્તા તમારા કોઈ પણ લક્ષણથી ચિંતિત હોય તો તેમણે તમારા GP અથવા નર્સનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

## મૃત્યુની નજીક

મૃત્યુ અંગે વિચારવું ખૂબ જ બિહામણું હોઈ શકે છે. શું થશે તે અંગે ચિંતા કરવી સામાન્ય છે.

તમે ઈચ્છી શકો છો કે રીતભાત હાથ ધરવામાં આવે અથવા પ્રાર્થનાઓ વાંચવામાં આવે કારણ કે તમે મૃત્યુની નજીક છો. એક આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક અગ્રણી તમારી સાથે રહે તેમ પણ તમે ઈચ્છી શકો છો. તમારા સંબંધીઓને કહો કે તમને શું ગમશે જેથી તેઓ તે થાય તે સુનિશ્ચિત કરી શકે.

## શું થાય છે

ઘણા લોકો માટે મૃત્યુ શાંતિપૂર્ણ છે. તમે એક ગાઢ નિદ્રામાં ધકેલાઈ જશો અને ઉઠવું મુશ્કેલ જણાશે.

તમે એટલી ગાઢ નિદ્રામાં હશો કે તમને ઉઠાડી નહિ શકાય. તમે હજુ પણ તમારી આસપાસના પરિવાર અને મિત્રોને સાંભળી અને જાણી શકો છો. કેટલાક લોકો સાથે કેટલીક વખત બન્યું છે કે તેઓ ઉઠે છે અને વાત કરી શકે છે અને ફરીથી ગાઢ નિદ્રામાં જતા રહે છે.

જો તમે ઘરે હો અને તમારા સંભાળકર્તાને ચિંતાજનક કંઈ પણ બને તો તેમણે તમારા નર્સ અથવા GPનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

તમે મૃત્યુની જેમ નજીક પહોંચો છો તેમ તમારા હાથ અને પગ ઠંડા પડે છે અને તમારી ત્વચા સહેજ વાદળી પડી શકે છે. તે સામાન્ય છે. તમારું શ્વસન પણ બદલાઈ શકે છે. પ્રત્યેક શ્વસનની વચ્ચે લાંબા ગાળા સાથે તે ધીમું પડી શકે છે. અંતે તમારું શ્વસન સંપૂર્ણપણે અટકી જશે.

કેટલીક સંસ્કૃતિઓમાં એવી માન્યતા છે કે મૃત્યુ બાદ થોડા સમય માટે વ્યક્તિનું મન અને આત્મા શરીરની આસપાસ રહે છે. અન્ય લોકોને લાગે છે કે, મન અને આત્મા ઝડપથી બીજા સ્થળ પર જતા રહે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે, જીવનનો સીધો અંત જ આવે છે અને વ્યક્તિનું મન કે આત્મા કશું રહેતું નથી.

## મૃત્યુ બાદ

આ ભાગ તમારા સંબંધીઓ અથવા સંભાળકર્તાઓ માટે લખવામાં આવ્યો છે પરંતુ તમે પણ તેને વાંચી શકો છો.

દરેક જાણ મૃત્યુ પર અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. શરૂઆતમાં તમે આંચકો અથવા ભાવશૂન્યતા અનુભવી શકો છો. તમે અત્યંત ઉદાસ પણ હોઈ શકો છો. કેટલાક લોકો રાહતની લાગણી અનુભવે છે કે તેમના સંબંધી અથવા મિત્ર હવે શાંતિથી જીવી શકશે.

મોટા ભાગની સંસ્કૃતિઓ ચોક્કસ રીતભાતો ધરાવે છે જેને તેઓ મૃત્યુ વખતે હાથ ધરે છે. આ રીતભાતો હાથ ધરવા માટે પૂરતો સમય લો. આમાં મદદ કરવા માટે આધ્યાત્મિક કે ધાર્મિક અગ્રણી તમારી સાથે રહે તે મહત્વનું છે.

જો તમે ઈચ્છો તો, તમે મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિ સાથે સમય વિતાવી શકો છો. કેટલાક લોકોને મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિ સાથે બેસવું અને વાત કરવું અથવા હાથ પકડવો અને વ્યક્તિને શાંતિથી નિરખવું ગમે છે. તમને સહાય કરવા માટે સંબંધી અથવા મિત્ર તમારી સાથે રહે તેમ તમે ઈચ્છી શકો છો.

## તમારા GP શું કરશે

જો તમારા સંબંધી ઘરે મૃત્યુ પામે તો તમારે તેમના GP અથવા ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સને જાણ કરવી પડે છે. તેમના મૃત્યુને પુષ્ટિ આપવા માટે GP અથવા નર્સ ઘરે આવશે. જો તમારા GP આવે તો તેઓ મૃત્યુના કારણ માટે તમને એક તબીબી પ્રમાણપત્ર અને 'Notice to informant' - 'નોટિસ ટુ ઇન્ફોર્મન્ટ' નામનું ફોર્મ આપશે. મૃત્યુની નોંધણી કેવી રીતે કરાવવી તે અંગે તે જણાવે છે (નીચે જૂઓ). જો નર્સ અથવા આઉટ-ઓફ-અવર્સ ડોક્ટર આવે છે તો તેઓ મૃત્યુની પુષ્ટિ આપશે પરંતુ તમારે મરણનું પ્રમાણપત્ર બીજા દિવસે તમારા GP પાસેથી લેવું પડશે.

## તમારા ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર શું કરશે

મૃત્યુને પુષ્ટિ મળ્યા બાદ તમે ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર (અન્ડરટેકર)નો સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ 24 કલાક સેવા આપે છે અને હવે આગળ શું કરવું તે તમને કહે છે. ફ્યુનરલ ડિરેક્ટરની વિગતો તમારી લોકલ ટેલિફોન બુકમાં અથવા ઇન્ટરનેટ પર છે.

ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર તમે ઇચ્છો તેટલા જલદી આવશે. તેમને જણાવો કે તેઓ તમારા સંબંધીના શરીરનું અંતિમવિધિ સુધી ધ્યાન રાખે તેમ તમે ઇચ્છો છો કે કેમ. અથવા તેઓ શરીરને ફ્યુનરલ ડિરેક્ટરના ચેપલ ઓફ રેસ્ટ પર લઈ જઈ શકે છે. જો તમે તમારા સંબંધીના શરીરની સાથે રહેવા ઇચ્છો તો તમે ચેપલની મુલાકાત લઈ શકો છો.

ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર તમારા સંબંધી અથવા મિત્રના શરીરનું ધ્યાન રાખશે. તે કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે વિવિધ ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓમાં અલગ અલગ હોય છે. તેમાં સામાન્ય રીતે શરીરને ધોવામાં અને સુકવવામાં આવે છે, પાપણ અને મોંઢું બંધ કરવામાં આવે છે. ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર તમને પૂછશે કે તમે તેમને કેવા વસ્ત્રો પહેરાવવા ઇચ્છો છો.

કેટલાક લોકો શબને ટકાવી રાખવા ઇચ્છે છે. આ માટે લોહીને શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે અને તેના સ્થાને શબને ટકાવી રાખવા માટેનું પ્રવાહી ભરવામાં આવે છે. તે શરીરને સાચવે છે. તે ફ્યુનરલ ડિરેક્ટરના સ્થાને કરવામાં આવે છે.

## મૃત્યુની નોંધણી

અંતિમવિધિ થાય તે પહેલા તમારે તમારી સ્થાનિક રજિસ્ટ્રારની ઓફિસે તેની નોંધણી કરાવવી પડે છે. આ પાંચ દિવસની અંદર (સ્કોટલેન્ડમાં આઠ દિવસની અંદર) થવું જોઈએ. તમારા સ્થાનિક રજિસ્ટ્રારની ઓફિસની વિગતો તમારી ફોન બુકમાં છે. તે મૃત્યુના પ્રમાણપત્રના પરબીડિયા પર પણ હોઈ શકે છે. મૃત્યુની નોંધણી કરાવવા જતા પહેલા રજિસ્ટ્રારની કચેરીએ ફોન કરો કારણકે તમારે એપોઈન્ટમેન્ટ લેવી પડી શકે છે.

## અંતિમવિધિનું આયોજન

અંતિમવિધિ એ કોઈના જીવનની અને તેને વિદાય આપવાની ઉજવણીની રીત છે.

તમારા સંબંધી અથવા મિત્રએ તમને તેની અંતિમવિધિની ઇચ્છાઓ કહી હોય અથવા તેમના વસિયતનામામાં લખેલી હોઈ શકે છે. જો તે હોય તો તમને તેમની અંતિમવિધિનું આયોજન કરવામાં મદદ કરશે. કેટલીક સંસ્કૃતિઓ અને ધર્મોમાં મૃત્યુના તુરંત બાદ અંતિમવિધિ કરવી મહત્વનું હોય છે. જો આમ કરવું હોય તો ફ્યુનરલ ડિરેક્ટરને કહો.

ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર તમને વ્યવસ્થામાં મદદ કરશે. તમે ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક અગ્રણી પાસેથી પણ મદદ મેળવી શકો છો. જો તમારા પ્રિયજને તેમની ઇચ્છાઓ અંગે કોઈ માહિતી છોડી નથી તો તમારા ફ્યુનરલ ડિરેક્ટર અંતિમવિધિનું આયોજન કરવામાં તમને માર્ગદર્શન આપશે.

## શોક તમને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે

તમારા નિકટના કોઈ વ્યક્તિના મૃત્યુ બાદ શોક સામાન્ય છે. તમે ભાવશૂન્યતા, અસ્વીકાર, ક્રોધ, અપરાધભાવ, મૂત વ્યક્તિ માટે ઝંખના અથવા હતાશા અનુભવી શકો છો. શરૂઆતમાં આ લાગણીઓ ખૂબ જ તીવ્ર હોવા છતાં સમય જતા ધીમેધીમે તે ઘટે છે.

તમારી લાગણીઓ વિશે નિકટના પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. કૂઝ જેવી સંસ્થાઓ પણ છે જે શોકવાળા લોકો માટે જૂથ ચલાવે છે.

તમને કેવી લાગણી થઈ રહી છે તે બાબતે તમે ઝઝૂમી રહ્યાં હો તો તમારા GPને કહો. તેઓ તમને સહાય કરી શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિને રિફર કરી શકે છે.



## ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક વિગતો

### Advanced cancer and end-of-life care - એડવાન્સડ કેન્સર એન્ડ એન્ડ-ઓફ-લાઈફ કેર

#### Age UK - એજ UK

Tavis House, 1-6 Tavistock Square, London WC1H 9NA - ટેલિફોન ડાઉસ, 1-6 ટેલિસ્ટોક સ્ક્વેર, લંડન WC1H 9NA  
ટેલિફોન (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ) 0800 169 6565

ટેલિફોન (સ્કોટલેન્ડ) 0845 125 9732

ટેલિફોન (ઉત્તરી આયર્લેન્ડ) 0808 808 7575

(દરરોજ, સવારે 8 કલાકથી – સાંજે 7 કલાક)

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

વેબસાઈટ અને એડવાઈસ લાઈન મારફતે સમગ્ર UKના વૃદ્ધ લોકોને માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે.  
નિષ્પક્ષ અને માહિતીપૂર્ણ તથ્યપત્રો અને સલાહ માર્ગદર્શિકા પણ પ્રકાશિત કરે છે.

#### Dying Matters - ડાયિંગ મેટર્સ

ટેલિફોન 08000 21 44 66

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

મૃત્યુ પામવું, મૃત્યુ અને વિરહ અંગે જનજાગૃતિ ફેલાવે છે.

#### Marie Curie Cancer Care- મેરી ક્યૂરી કેન્સર કેર

89 Albert Embankment, London SE1 7TP - 89 એલબર્ટ એમબેન્કમેન્ટ, લંડન SE1 7TP

ટેલિફોન 0800 716 146 (સોમથી – શુક્ર, સવારે 9 કલાકથી – સાંજે 5.30 કલાક)

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

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

મેરી ક્યૂરી નર્સિસ લોકોને તેમના પોતાના ઘરમાં અથવા Marie Curie hospices -મેરી ક્યૂરી હોસ્પિસમાં, દિવસના 24 કલાક, વર્ષના 365 દિવસ મફત end-of life care - એન્ડ-ઓફ લાઈફ સંભાળ પૂરી પાડે છે.

#### કાઉન્સેલિંગ અને ભાવાત્મક સહાય

### British Association for Counselling and Psychotherapy - બ્રિટીશ એસોસિયેશન ફોર કાઉન્સેલિંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી (BACP)

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

જોહન્સ બિઝનેસ પાર્ક, લુટરવર્થ, લેસ્ટરશાયર LE17 4HB

ટેલિફોન 01455 883 300

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

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

કાઉન્સેલિંગની જાગૃતિ ફેલાવે છે અને યોગ્ય સેવાઓના લોકોને સરનામા આપે છે  
તમે [itsgoodtotalk.org.uk](http://itsgoodtotalk.org.uk) પર ક્વોલિટી કાઉન્સેલર શોધી શકો છો.

#### સંભાળકર્તા માટે સહાય

#### Carers UK - કેરર્સ UK

ટેલિફોન (ઇંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ) 0808 808 7777

ટેલિફોન (ઉત્તરી આયર્લેન્ડ) 028 9043 9843

(બુધથી – ગુરુ, સવારે 10 કલાકથી – 12 કલાક અને બપોરે 2થી – 4 કલાક)

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

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

સમગ્ર UKમાં સંભાળકર્તાઓને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે. લોકોને તેમના વિસ્તારમાં સંભાળકર્તા માટે સહાય જૂથના સંપર્કમાં મૂકી શકે છે.

## વિરહ સહાય

### **Cruse Bereavement Care - ક્રૂઝ બીરીવમેન્ટ કેર**

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG - PO બોક્સ 800, રિચમન્ડ, સરી, TW9 1RG

ટેલિફોન 0844 477 9400 (સોમથી - શુક્ર, સવારે 9.30 કલાકથી - સાંજે 5 કલાક)

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

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

UK સ્તરે શાખાઓનું નેટવર્ક ધરાવે છે જે જેને પણ વિરહ સહાયની જરૂર હોય તેને તે પૂરી પાડે છે.

તમે [crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html](http://crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html) વેબસાઇટ પર તમારી સ્થાનિક શાખા શોધી શકો છો.

## સોલિસિટર શોધવો

### **The Law Society for England and Wales - લો સોસાયટી ફોર ઈંગલેન્ડ એન્ડ વેલ્સ**

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL - 113 ચાન્સરી લેન, લંડન WC2A 1PL

ટેલિફોન 020 7242 1222

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

ઈંગલેન્ડ અને વેલ્સના સોલિસિટર્સનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને સોલિસિટર્સની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

### **The Law Society of Scotland - લો સોસાયટી ઓફ સ્કોટલેન્ડ**

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR - 26 ડ્રમ્શોગ ગાર્ડન્સ, એડિનબર્ગ EH3 7YR

ટેલિફોન 0131 226 7411

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

સ્કોટલેન્ડના સોલિસિટર્સનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને સોલિસિટર્સની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

### **The Law Society of Northern Ireland - ધ લો સોસાયટી ઓફ નોર્થર્ન આયર્લેન્ડ**

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN - 96 વિક્ટોરિયા સ્ટ્રીટ, બેલફાસ્ટ BT1 3GN

ટેલિફોન 028 9023 1614

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

ઉત્તરી આયર્લેન્ડના સોલિસિટર્સનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને સોલિસિટર્સની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

## સંબંધિત મેકમિલન માહિતી

- કેન્સરની પીડાનું નિયંત્રણ કરવું
- ઊભકા અને ઊલટીનું નિયંત્રણ કરવું
- થાકનો સામનો કરવો

આ સંબંધિત માહિતીની નકલો માટે **0808 808 00 00** પર મફત ફોન કરો અથવા તેને [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) પર ઓનલાઇન જૂઓ

આ તથ્યપત્ર Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team-મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટર્સ કેન્સર ઈન્ફર્મેશન ડેવલપમેન્ટ ટીમ દ્વારા લખાયું, સુધારાયું અને સંપાદિત કરાયું છે. તેને અમારા Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor - ચીફ મેડિકલ એડિટર ડો. ટિમ ઈવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ એન્ડ મેકમિલન ચીફ મેડિકલ એડિટરની મંજૂરી મળેલી છે.

આભાર સહ: Theresa Mann, Palliative Care Clinical Nurse Specialist - થેરેસા મન, પેલિયેટિવ કેર ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ, Rosie Pole-Evans, Specialist Palliative Care Dietitian - રોઝી પોલ-ઈવાન્સ, સ્પેશિયાલિસ્ટ પેલિયેટિવ કેર ડાયટિશિયન, અને કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલા લોકો જેમણે આ આવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે.

આ તથ્યપત્ર નીચેના સ્ત્રોત સહિત સંખ્યાબંધ વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રોતમાંથી મેળવેલી માહિતીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરાયું છે:

- Department of Health - ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life - એન્ડ ઓફ લાઈફ કેર સ્ટ્રેટેજી- પ્રમોટિંગ હાઈ ક્વોલિટી કેર ફોર એડલ્ટ્સ એટ ધ એન્ડ ઓફ લાઈફ. જુલાઈ 2008.
- National Institute for Health and Care Excellence - નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર હેલ્થ એન્ડ કેર એક્સલેન્સ (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults - ઇમ્પ્રૂવિંગ સપોર્ટિવ એન્ડ પેલિયેટિવ કેર ફોર એડલ્ટ્સ. The Manual - ધ મેન્યુઅલ. માર્ચ 2004.*
- National Institute for Health and Care Excellence - નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર હેલ્થ એન્ડ કેર એક્સલેન્સ (NICE). *Opioids in palliative care: safe and effective prescribing of strong opioids for pain in palliative care of adults - ઓપિયોઈડ્સ ઇન પેલિયેટિવ કેર: સેલ્ફ એન્ડ ઇફેક્ટિવ પ્રિસ્ક્રાઈબિંગ ઓફ સ્ટ્રોંગ ઓપિયોઈડ્સ ફોર પેઈન ઇન પેલિયેટિવ કેસ ઓફ એડલ્ટ્સ. મે 2012.*
- National Institute for Health and Care Excellence - નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર હેલ્થ એન્ડ કેર એક્સલેન્સ (NICE). *Quality standard 13- ક્વોલિટી સ્ટાન્ડર્ડ 13. Quality standard for end of life care for adults - ક્વોલિટી સ્ટાન્ડર્ડ ફોર એન્ડ ઓફ લાઈફ કેર ફોર એડલ્ટ્સ. ઓગસ્ટ 2011.*

અમે તે સુનિશ્ચિત કરવા પુરતો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે ચોક્કસ હોય પરંતુ સતત બદલાતા રહેતા તબીબી સંશોધનની વર્તમાન સ્થિતિને પ્રતિબિંબિત કરવા માટે તેનો આધાર લેવો જોઈએ નહીં. જો તમને તમારા આરોગ્યની ચિંતા હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન આ માહિતી કે ત્રાહિત પક્ષ દ્વારા અપાયેલી માહિતી જેમકે અમે જેમની સાથે લિન્ક થઈએ છીએ તે વેબસાઈટ પરની માહિતીમાંથી પરિણમતા કોઈ પણ હાનિ કે નુકસાનની જવાબદારી સ્વીકારી શકે નહીં.

© Macmillan Cancer Support 2013 - મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ 2013. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઈલ ઓફ મેન - Isle of Man (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ 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](http://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

