

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ

ਇਹ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) **0808 808 00 00** ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ 0808 808 0121 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ (Text Relay) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ macmillan.org.uk ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਤੇ

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨ
- ਮੌਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ
- ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਨੀ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ ਬਹੁਤ ਐੱਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਨਾਗਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦਿਨ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਬੁਰੇ ਲੱਗਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਸੀਅਤ (will) ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ।

ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਸ਼ਠਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਬਲ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਸ਼ਠਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਚਰਚ ਦੇ ਚੈਪਲਿਨ, ਮਿਨਿਸਟਰ, ਪ੍ਰੀਸਟ, ਰੱਬੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ ਹੀ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਇਸ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਫਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜਾ ਗੀਤ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਪੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ GP

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਅਸਵਸਥ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ (ਤੀਮਾਰਦਾਰੀ) ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ (DNs) ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ GPs ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੀਮਾਰਦਾਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ DN ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ
- ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਜਿੰਗ (ਪੱਤੀਆਂ) ਬਦਲ ਕੇ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।
- ਟਾਇਲਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੰਜਮਤਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼
- ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਤਕੀਆ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਦੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮੇਡ (ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ), ਪਿਸ਼ਾਬਦਾਨੀ ਜਾਂ ਬੈਡਪੈਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਣਾ-ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ (palliative care) ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਸਫਿਆਂ 00-00 ਤੇ ਦੇਖੋ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੌਣ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਗੇ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਮਾਹਰ ਟੀਮਾਂ

ਇਹ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੌਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ (Hospice at Home care teams) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਮ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹਾਸਪਿਸਾਂ (ਮੌਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਗਾਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੇਗੀ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ)/ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ (ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ)

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਜਾਂ ਧੁਆਈ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਦਦ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟੇਅਰ ਰੇਲਜ਼ (ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਟੀ), ਗ੍ਰੈਬ ਰੇਲਜ਼ (ਫੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸੇਟੀ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਛੋਟੇ ਗੈਜਟਾਂ (ਯੰਤਰਾਂ) ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦੋ-ਹੱਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮੱਘ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਂਟਾ-ਛੁਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਚਿੰਤਾ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਖੋਫ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਸਲਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਮ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਧੁਆਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ:

- ਰੈਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ, ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੀ CD ਜਾਂ DVD ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

ਦਰਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ (ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇਣਗੇ।

ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਸਧਾਰਣ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol)
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਡੀਨ (codeine) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਮਾਡੋਲ (tramadol)
- ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਰਫਿਨ (morphine), ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ (oxycodone), ਫੇਨਟਾਨਾਈਲ (fentanyl) ਅਤੇ ਡਾਇਮੋਰਫਾਇਨ (diamorphine)
- ਸੋਜਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen)
- ਨਸ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਬਾਪੇਨਟਿਨ (gabapentin) ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਗਾਬਲਿਨ (pregabalin)।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ, ਤਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰਿੰਜ ਡਰਾਇਵਰ ਨਾਮਕ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਰਮਿਆਨੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਸਤੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਂ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੁਝ ਕੋਸ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਪੀਣ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਚੁਸਕੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਪਰ ਅਕਸਰ ਖਾਓ।

ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਬੇਚੇਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ। ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ। ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੱਸੇ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਡ ਅੱਪ (Build Up®) ਅਤੇ ਕੋਮਪਲਾਨ (Complan®) ਵਰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਅਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮਿਸਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਬਜ਼ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਓ।

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਥਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧੋਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹਵਾ ਆਉਣ ਲਈ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮੋਨੀਟਰ/ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਏ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਮ ਬੇਬੀ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਜਲਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਨਿਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੁਸਕੀ ਲਵੋ, ਬਰਫ ਦੀ ਡਲੀਆਂ ਚੂਸੋ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰਹਿਤ ਗਮ ਨੂੰ ਚਬਾਓ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਸਪਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਕੁਰਸੀ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ
- ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਗੇ ਹੋਣ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਫਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਫੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ- ਧੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਣਾ-ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਮ (ਗਿੱਲਾ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੀਖਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂੰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੀਲੀਆਂ) ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ ਮੱਲ੍ਹਮ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਮ (ਗਿੱਲਾ) ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਥਿਤੀ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਜ਼ ਸ਼ਾਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੱਟੀ ਚਿਪਕਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੰਪ (ਦਰਦ ਸੰਬਧੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਰਲ ਜਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਅਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠਣ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੁਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੈਡ ਕਵਰ ਅਤੇ ਪੈਡ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਨਲੀ (ਕੈਥੇਟਰ) ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੌਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣਾ

ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੇਹਦ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਣ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਤਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜਾਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨੀ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਰਮਿਆਨ ਲੰਬੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ਹਿਨ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜ਼ਹਿਨ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਨ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕੁਝ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਦ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੁਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਮੌਤ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਗ ਉਮ ਮਰੇ ਹੋਏ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਪਕੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ (ਮ੍ਰਿਤ) ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ GP ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਆਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ GP ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ 'ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ('Notice to informant')' ਨਾਮਕ ਫਾਰਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ (ਦਰਜ਼) ਕਰਨਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਾਂ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (funeral director) ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (ਅੰਡਰਟੇਕਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਬੁਕ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਉੱਨੀ ਜਲਦੀ ਆਏਗਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਾਂ ਉਹ ਦੇਹ ਨੂੰ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਚੈਪਲ ਆਫ ਰੈਸਟ ਵਿਖੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੈਪਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਵ ਤੇ ਲੇਪ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਵ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਤਰਲ (embalming fluid) ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ (ਦਰਜ) ਕਰਨਾ

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੂੰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਤੋਂ ਜਲਦ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਇੰਤਜਾਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਗੂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਸੀ ਤਾਂ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ।

ਸੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨਤਾ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਮ੍ਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤਾਂਘ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਹਦ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰੂਜ਼ (Cruse) ਵਰਗੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੂਹ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ

ਏਜ ਯੂਕੇ (Age UK)

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

ਟੈਲੀ (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) 0800 169 6565

ਟੈਲੀ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) 0845 125 9732

ਟੈਲੀ (ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ) 0808 808 7575

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ)

www.ageuk.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਐਡਵਾਇਸ ਲਾਇਨ ਜ਼ਰੀਏ ਸਮੁੱਚੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਤਮਕ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਐਡਵਾਇਸ ਗਾਇਡਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇੰਗ ਮੈਟਰਜ਼ (Dying Matters)

ਟੈਲੀ 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

ਮਰਨ ਸਬੰਧੀ, ਮੌਤ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ (Marie Curie Cancer Care)

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

ਟੈਲੀ 0800 716 146 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.30 ਵਜੇ)

ਈਮੇਲ supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਮੈਰੀ ਕਿਊਰੀ ਹਾਸਪਿਸਜ਼ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ (British Association for Counselling and Psychotherapy) (BACP)

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

ਟੈਲੀ 01455 883 300

ਈਮੇਲ bacp@bacp.co.uk

ਮੈਕਮਿਲਨ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) 2013: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਦਾ 14 ਤੋਂ 17 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ

www.bacp.co.uk

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ **itsgoodtotalk.org.uk** ਤੇ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਊਂਸਲਰ ਲਈ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ (Carers UK)

ਟੈਲੀ (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777

ਟੈਲੀ (Northern Ireland) 028 9043 9843

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

ਈਮੇਲ advice@carersuk.org

www.carersuk.org

ਸਮੁੱਚੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੇਗ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰੂਜ਼ ਬਿਰੀਵੇਮੈਂਟ ਕੇਅਰ (Cruse Bereavement Care)

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

ਟੈਲੀ 0844 477 9400 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

ਈਮੇਲ: helpline@cruse.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

ਇਸ ਕੋਲ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਗ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ

crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ

ਦ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਐਂਡ ਵੇਲਜ਼ (The Law Society for England and Wales)

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

ਟੈਲੀ 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (The Law Society of Scotland)

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

ਮੈਕਮਿਲਨ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) 2013: ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਦਾ 15 ਤੋਂ 17 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ

ਟੈਲੀ 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ (The Law Society of Northern Ireland)

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

ਟੈਲੀ 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਬੰਧਤ ਮੈਕਮਿਲਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਲਈ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ

macmillan.org.uk ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ (Cancer Information Development team) ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ, ਸੋਧੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੈਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਆਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਥੈਰੇਸਾ ਮਾਨ (Theresa Mann), ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਕਲਿਨਿਕ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ; ਰੋਜ਼ੀ ਪੋਲ-ਇਵਾਨਸ (Rosie Pole-Evans), ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ; ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਇਸ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- Department of Health (ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ)। End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life (ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ) ਜੁਲਾਈ 2008
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. The Manual* (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ। ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ। ਦ ਮੈਨੂਅਲ) ਮਾਰਚ 2004

ਮੈਕਮਿਲਨ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) 2013: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਦਾ 16 ਤੋਂ 17 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ

- 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 (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਓਪੀਆਡਸ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਲਈ ਤੇਜ ਓਪੀਆਡਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ) ਮਈ 2012
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ)। ਕੁਆਲਿਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡ 13, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮਿਆਰ) ਅਗਸਤ 2011

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ) ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੁੱਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ 2013, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਇਰਲੈਂਡ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ 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

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

Dying Matters

Tel 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

Promotes public awareness of dying, death and bereavement.

Marie Curie Cancer Care

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

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

Email supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

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

Counselling and emotional support

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

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

Tel 01455 883 300

Email bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Promotes awareness of counselling and signposts people to appropriate services.

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

Support for carers

Carers UK

Tel (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777

Tel (Northern Ireland) 028 9043 9843

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

Email advice@carersuk.org

www.carersuk.org

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

Bereavement support

Cruse Bereavement Care

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

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

Email: helpline@cruse.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

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

crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html

Finding a solicitor

The Law Society for England and Wales

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

Tel 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

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

The Law Society of Scotland

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

Tel 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

The Law Society of Northern Ireland

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

Tel 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

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

Related Macmillan information

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

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

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

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

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

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

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

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

MAC14363

