

Diwedd oes

Mae'r daflen hon yn ymdrin â'r hyn sy'n digwydd ar ddiwedd oes a sut i gynllunio ar ei gyfer.

Mae'n dweud wrthy ch pwy all helpu os ydych yn cael gofal yn eich cartref a beth i'w ddisgwyl yn ystod wythnosau a dyddiau olaf eich oes. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth i'ch perthnasau a'ch ffrindiau agos am beth i'w wneud ar ôl eich marwolaeth. Efallai yr hoffech chi ddarllen yr adran hon hefyd.

Efallai y bydd peth o'r wybodaeth yn peri gofid i chi. Gofynnwch i berthynas agos, ffrind neu weithiwr iechyd proffesiynol ei darllen hefyd. Gallant eich helpu a gallwch drafod yr wybodaeth gyda'ch gilydd.

Gobeithiwn y bydd y daflen ffeithiau hon yn ateb eich cwestiynau. Os oes gennych chi ragor o gwestiynau, holwch eich meddyg neu nyrs.

Rydym wedi rhestru gwybodaeth ddefnyddiol arall gan Macmillan ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon. Mae'r rhan fwyaf ar gael yn Saesneg yn unig. Os hoffech gael sgwrs am yr wybodaeth hon â'n harbenigwyr cymorth canser yn eich iaith eich hun, mae gennym gyfieithwyr ar gyfer rhai nad ydynt yn siarad Saesneg.

Ffoniwch Linell Gymorth Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00**, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–8pm. Os ydych yn drwm eich clyw gallwch ddefnyddio ffôn testun 0808 808 0121, neu Text Relay. Neu gallwch fynd i **macmillan.org.uk**

Ar y dudalen hon

- Sut y gallwch fod yn teimlo
- Cynllunio ymlaen
- Pwy all ofalu amdanoch yn eich cartref
- Wythnosau olaf oes
- Dyddiau olaf oes
- Agosau at farwolaeth
- Ar ôl marwolaeth

Sut y gallwch fod yn teimlo

Gall clywed y newyddion y gallwch fod yn dynesu at ddiwedd eich oes fod yn anodd. Gallwch brofi llawer o deimladau gwahanol. Efallai y byddwch yn teimlo ei fod yn annheg iawn bod hyn yn digwydd. Efallai y byddwch yn ofni'r dyfodol. Efallai y byddwch hefyd yn ddagreuol ac yn drist ac ni fyddwch yn siŵr sut i ymdopi â'r teimladau hynny.

Gall dweud wrth eich teulu a'ch ffrindiau sut yr ydych yn teimlo helpu. Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg neu nyrs. Neu gallwch siarad ag un o arbenigwyr cymorth cancer Macmillan.

Mae'n debyg y byddwch yn cael dyddiau da pan fyddwch yn teimlo'n dda a dyddiau gwael pan fydd gennych lai o egni. I lawer o bobl mae'n bwysig cynllunio ymlaen a gwneud y gorau o'r dyddiau pan fyddwch yn teimlo'n dda. Efallai y byddwch yn awyddus i wneud pethau braf gyda'ch teulu neu ffrindiau. Byddwch hefyd eisiau gwneud pethau pwysig, fel gwneud ewyllys neu gynllunio'ch angladd.

Crefydd ac ysbrydolrwydd Tua diwedd eu hoes, bydd pobl yn aml yn dod yn fwy ymwybodol o gredoau crefyddol neu deimladau ysbrydol. Bydd hyn yn aml yn gysur mawr i bobl sydd â ffydd grefyddol gref. Gall eraill amau eu ffydd neu ddechrau meddwl a oes bywyd ar ôl marwolaeth.

Bydd rhai pobl yn cael cysur mewn gweddi neu fyfyrdod. Bydd llawer o bobl yn cael cysur drwy wybod bod pobl eraill yn gweddio drostynt.

Gallwch sgwrsio â chaplan, gweinidog, offeiriad, rabbi neu arweinydd crefyddol arall hyd yn oed os nad ydych yn siŵr beth yn union rydych yn credu ynddo. Mae arweinwyr ysbrydol a chrefyddol wedi arfer helpu, ac efallai y cewch dawelwch meddwl.

Cynllunio ymlaen

Gwneud ewyllys Os nad ydych wedi gwneud ewyllys mae'n bwysig eich bod yn gwneud un. Ewyllys yw'r unig ffordd o wneud yn siŵr bod eich eiddo'n mynd i'r bobl rydych yn eu dewis.

Mae eich ewyllys yn ddogfen gyfreithiol a rhaid iddi gael ei hysgrifennu'n gywir. Mae'n syniad da fel arfer i ddefnyddio cyfreithiwr pan fyddwch yn ysgrifennu eich ewyllys. Byddant yn gwneud yn siŵr bod eich dymuniadau'n eglur a'u bod yn cael eu gweithredu'n ôl eich dymuniad. Os oes angen help arnoch i ddod o hyd i gyfreithiwr gallwch gysylltu â Chymdeithas y Cyfreithwyr (gweler diwedd y daflen ffeithiau).

Cynllunio eich angladd Efallai yr hoffech gynllunio eich angladd eich hun. Gallwch feddwl a ydych chi am gael eich claddu neu eich amlosgi, pa fath o wasanaeth yr hoffech chi ei gael, pan ganeuon yr hoffech iddynt gael eu canu, a pha ddillad ydych chi am eu gwisgo.

Gall fod yn help i sôn am eich dymuniadau ar gyfer eich angladd â'ch teulu a'ch ffrindiau. Efallai y bydd ganddynt hwythau syniadau a fydd yn eu helpu i ffarwelio. Ar ôl i chi benderfynu beth hoffech chi ei gael, gwnewch gofnod ysgrifenedig o'ch dymuniadau fel y gall eich teulu a'ch ffrindiau eu gweithredu.

Pwy all ofalu amdanoch yn eich cartref

Gall gofalu fod yn waith caled, felly mae'n bwysig eich bod chi a'ch gofalwyr yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch. Mae llawer o bobl a all helpu.

Eich meddyg teulu

Tra byddwch gartref eich meddyg teulu fydd yn gyfrifol am eich gofal meddygol. Gallant helpu os ydych:

- yn poeni am unrhyw newidiadau yn eich symptomau
- eisiau siarad am beth all ddigwydd pan na fydd eich iechyd gystal
- angen cyngor ar sut i gael gafael ar ofal nyrsio neu gymorth arall yn y cartref.

Nyrsys ardal

Mae nyrsys ardal yn cydweithio'n agos â meddygon teulu. Byddant yn ymweld â chi yn eich cartref ac yn rheoli eich anghenion nyrsio. Gallant eich helpu drwy:

- reoli eich gofal – os bydd angen help gan bobl eraill arnoch gall eich nyrs ardal gysylltu â hwy
- cadw llygad a thrin unrhyw symptomau y byddwch yn eu profi
- rhoi pigiadau a newid dresin
- rhoi cyngor ar sut i atal eich croen rhag mynd yn ddolurus
- rhoi cyngor ar broblemau toiled fel anymataliaeth a rhwymedd
- cyflenwi offer, megis clustog cadair neu fatres bwrpasol i atal eich croen rhag bod yn ddolurus, neu gomôd, wrinal neu badell gwely
- dangos i'ch perthnasau neu ofalwyr sut i'ch symud neu ofalu amdanoch chi.

Mae nyrsys ardal yn gweithio'n aml â nyrsys gofal lliniarol arbenigol (gweler tudalennau 00–00). Gallant eich helpu chi a'ch gofalwyr fel y byddwch chi'n gallu aros yn eich cartref.

Gwasanaeth Nyrsio Marie Curie

Mae nyrsys Marie Curie yn gofalu am bobl sy'n dynesu at ddiwedd eu hoes. Maent yn ymweld â phobl yn eu cartref a gallant ddarparu gofal dros nos, neu am ran o'r diwrnod. Mae hyn yn galluogi eich gofalwyr i gael noson dda o gwsg neu egwyl yn ystod y dydd. Mae'r nyrsys hefyd yn eich helpu i ddygymod â'ch teimladau.

Ni chodir tâl am nyrsys Marie Curie. Ond fel arfer bydd cyfyngiad ar ba mor aml y gallwch gael un. Bydd eich nyrs ardal neu feddyg teulu'n trefnu nyrs Marie Curie ar eich cyfer.

Timau gofal lliniarol arbenigol cymunedol

Mae'r rhain yn nyrsys neu feddygon arbenigol. Maent yn rhoi cymorth i bobl a'u teuluoedd sy'n ymdopi â salwch fel canser.

Efallai y cewch eich atgyfeirio at dîm gofal lliniarol os bydd angen cymorth neu ofal arbenigol arnoch, er enghraifft os oes gennych symptomau y mae angen help â hwy. Gallant ymweld â chi yn eich cartref.

Timau Gofal Hosbis yn y Cartref

Os ydych chi'n dymuno marw gartref, mae gan rai hosbisau nyrsys a gofalwyr a all helpu i ofalu amdanoch chi yn eich cartref. Bydd y gofal hwn yn cael ei roi fel arfer yn ystod wythnosau olaf eich oes. Bydd eich nyrs gofal lliniarol arbenigol cymunedol yn trefnu hyn i chi.

Gweithwyr cymdeithasol/rheolwyr gofal

Gall gweithwyr cymdeithasol helpu i drefnu help â gwaith tŷ, siopa a choginio, neu rywun i helpu â thasgau fel ymolchi a gwisgo. Os bydd angen help o'r fath arnoch, gallant drefnu pobl i wneud y tasgau hyn i chi. Gallwch chi neu eich meddyg neu nyrs ardal gysylltu â gweithiwr cymdeithasol i ofyn iddynt ofalu am eich anghenion. Os gallwch ei fforddio, efallai y gofynnir i chi gyfrannu at help o'r fath.

Therapyddion galwedigaethol

Gall therapyddion galwedigaethol drefnu eich bod yn cael offer i'ch helpu i symud o gwmpas ac i wneud pethau drosoch eich hun. Byddant yn ymweld â'ch cartref i weld pa offer sydd ei angen arnoch. Gall hyn gynnwys rheiliau grisiau, rheiliau gafaal ac offer ar gyfer y gawod neu'r bath.

Gall therapyddion galwedigaethol hefyd roi cyngor ar gyfarpar bychan a ble gallwch eu prynu. Er enghraifft, mygiau â dwy glust a chyllyll a ffyrn arbennig.

Gall eich nyrs neu feddyg eich cyfeirio at eraill os bydd angen mwy o help arnoch. Gallant hefyd ddweud wrthydd chi pa fathau o help sydd ar gael yn lleol.

Wythnosau olaf oes

Yn ystod wythnosau olaf eich oes, gallwch fod yn ymwybodol o rai o'r newidiadau canlynol.

Newidiadau emosiynol

Gallwch brofi gwahanol emosiynau sy'n cynnwys pryder, gorbryder, panic, dicter, tristwch ac iselder. Mae'n arferol i fod yn bryderus pan ydych yn wynebu marwolaeth. Gall siarad â'ch teulu neu nyrs eich helpu i deimlo'n well. Mae'n well gan rai pobl siarad â rhywun nad ydynt yn ei adnabod, fel cwnselydd. Gall eich meddyg neu nyrs eich cyfeirio at un.

Newidiadau corfforol a symptomau

Blinder a diffyg egni Mae'n arferol i brofi diffyg egni ac anallu i wneud pethau drosoch eich hun. Efallai y bydd angen llawer o orffwys arnoch yn ystod y dydd. Gwnewch bethau'n raddol a gofynnwch am help gyda thasgau sy'n eich blino, fel ymolchi a gwisgo. Peidiwch â cholli prydau bwyd. Ceisiwch fwyta ychydig o fwyd yn rheolaidd.

Diffyg cwsg Bydd rhai pobl yn sylwi nad ydynt yn cysgu'n dda yn y nos. Gall sawl rheswm fod yn gyfrifol am hyn. Er enghraifft, efallai eich bod yn bryderus neu efallai y bydd gennych symptomau sy'n amharu ar eich cwsg. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os nad ydych yn cysgu'n dda fel y gallant eich helpu.

I'ch helpu i gysgu:

- llai o sŵn a golau, a gwnewch yn siŵr nad ydych yn rhy boeth nac oer
- yfwch ddiod gynnes cyn mynd i'r gwely, ond peidiwch ag yfed caffein nac alcohol
- peidiwch â defnyddio unrhyw sgrîn, megis sgrîn deledu neu gyfrifiadur, am awr cyn mynd i'r gwely
- defnyddiwch CD neu DVD ymlacio, neu gwrandewch ar gerddoriaeth ymlaciol cyn mynd i'r gwely.

Poen Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn cael poen. Byddant yn eich helpu â hyn ac yn rhoi poenladdwyr i chi os bydd eu hangen arnoch.

Mae sawl math gwahanol o boenladdwyr. Bydd eich meddyg neu nyrs yn penderfynu pa un sydd orau ar gyfer eich poen chi. Mae'r gwahanol fathau o boenladdwyr yn cynnwys:

- poenladdwyr syml, fel paracetamol
- poenladdwyr cymharol gryf, fel codeine a tramadol
- poenladdwyr cryf, fel morphin, oxycodone, fentanyl a diamorphin
- cyffuriau gwrthlidiol, fel ibuprofen
- poenladdwyr ar gyfer poen nerfau, fel gabapentin a pregabalin.

Dylech ddilyn cyfarwyddiadau eich meddyg bob amser pan fyddwch yn cymryd poenladdwyr. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn gweithio orau os byddwch yn eu cymryd ar adegau rheolaidd yn ystod y dydd.

Mae poenladdwyr yn cael eu rhoi fel arfer fel tabledi, moddion hylifol, neu batshys sy'n cael eu glynu ar y croen. Os na allwch lyncu neu os ydych yn mynd yn sâl, gallant eu rhoi drwy bigiad neu bwmp symudol bychan a elwir yn yrrydd chwistrellu. Bydd eich meddyg neu nyrs yn esbonio hyn yn fwy manwl.

Gall poenladdwyr cryf a chymharol gryf eich gwneud yn gysglyd, cyfogyd ac yn rhwym. Bydd y teimlad cysglyd yn diflannu ar ôl ychydig ddyddiau fel arfer. Os ydych yn teimlo'n gyfogyd, gall moddion sy'n gweithio yn erbyn cyfog helpu. Mae'r cyfog yn gwella ar ôl ychydig ddyddiau fel arfer. Mae rhwymedd yn gyffredin. Bydd angen i'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd poenladdwyr cryf neu gymharol gryf gymryd moddion gweithio'r corff yn rheolaidd. Gall eich meddyg, nyrs neu fferylllydd ddweud mwy wrthy ch chi am hyn.

Mae rhai pethau syml y gallwch eu gwneud i leddfu eich poen. Er enghraifft, gallwch eistedd neu orwedd mewn ffordd gyfforddus. Gallwch ddefnyddio oerfel neu gynhesrwydd yn y man poenus.

Teimlo'n sâl a chwydu Gall eich salwch, ac weithiau eich meddyginiaeth, wneud i chi deimlo'n sâl neu chwydu. Os bydd hyn yn digwydd, gall eich meddyg neu nyrs roi moddion i chi a fydd yn gwella'r symptomau hyn. Gallwch gymryd y rhain fel tabledi, ond os na allwch lyncu gallwch roi cynnig ar ddulliau eraill. Gall eich meddyg neu nyrs

ddweud mwy wrthydych chi am hyn. Os byddwch yn teimlo'n sâl rhowch gynnig ar de sinsir neu fisgedi sinsir. Sipiwdych ddiodydd pefriog a bwytwch ychydig ond yn aml.

Colli pwysau a cholli archwaeth am fwyd Efallai y byddwch yn colli pwysau, a gall hyn beri gofid i chi a'ch perthnasau.

Wrth i amser fynd yn ei flaen efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta. Ceisiwch fwyta pryddau llai, sy'n cynnwys llawer o galoriau yn amlach a phori ar fyrbryddau.

Wrth i chi nesau at ddiwedd eich oes, efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta dim. Peidiwch â gorfodi eich hun i fwyta. Cymerwch ychydig o bethau rydych yn eu mwynhau. Efallai y byddwch yn gweld bod diodydd maethlon fel Build Up[®] a Complian[®] yn haws i'w cymryd. Gallwch brynu'r rhain mewn fferyllfeydd a rhai archfarchnadoedd.

Rhwymedd Bydd llawer o bobl yn mynd yn rhwym. Mae hyn yn digwydd am nad ydynt yn symud o gwmpas nac yn yfed a bwyta cymaint. Gall rhai meddyginiaethau hefyd achosi rhwymedd. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn teimlo'n rhwym. Gallant roi moddion gweithio'r corff i helpu. Yfwch ddigon o hylif.

Diffyg anadl Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych yn teimlo'n fyr eich gwynt.

Gall eich nyrs ddangos i chi a'ch gofalwyr y ffordd orau o eistedd neu sefyll i helpu'ch anadlu. Eisteddwch i wneud tasgau fel ymolchi a gwisgo. Os ydych yn fyr eich gwynt, defnyddiwch wyntyll oer i chwythu awel ar eich wyneb neu eisteddwch wrth ffenestr agored. Os oes angen i chi siarad â rhywun mewn ystafell arall, defnyddiwch larwm/monitor baban fel na fydd yn rhaid i chi godi.

Gall eich meddyg roi meddyginiaeth i chi i'ch helpu i anadlu. Cewch hefyd ocsigen yn eich cartref os bydd angen.

Problemau â'ch ceg Gall eich ceg sychu neu gallwch gael wlserau neu haint. Gall y moddion rydych yn eu cymryd wneud y problemau hyn yn waeth. Dywedwch wrth eich nyrs neu feddyg os ydych chi'n cael problemau â'ch ceg fel y gallant eu trin.

Gallwch helpu drwy gadw'ch ceg yn lân. Glanhewch eich dannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid. Defnyddiwch frwsh dannedd babanod meddal os yw'ch ceg yn ddolurus. Os oes cegolch wedi'i ragnodi i chi, dylech ei ddefnyddio'n ôl y cyfarwyddiadau. Cwtogwch ar y pethau hynny a all sychu neu aflonyddu'ch ceg, fel caffin, alcohol neu ysmegu. Os yw eich ceg yn sych, sipiwch ddŵr tonig, sugnwch dalpiau rhew neu gwm cnoi heb siwgr.

Rheoli symptomau anodd Yn aml gellir trin eich symptomau yn y cartref, ond weithiau bydd yn rhaid eu trin mewn hosbis neu ysbyty. Gall eich nyrs neu feddyg teulu ddweud mwy wrthydych am hyn. Cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'n well, gallwch fynd adref unwaith eto.

Dyddiau olaf oes

Bydd pobl yn cael profiadau gwahanol yn nyddiau olaf eu hoes. Gall fod yn anodd gwybod beth yn union fydd yn digwydd a phryd. Fel arfer byddwch yn mynd yn wan iawn yn raddol ac ni fydd gennyh lawer o egni. Efallai y byddwch yn:

- ei chael yn anodd i symud o gwmpas a bydd angen help arnoch i symud o'ch gwely i gadair
- gorfod treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod yn eich gwely
- colli diddordeb yn y pethau o'ch cwmpas ac yn y bobl sy'n bwysig i chi, fel eich teulu agos
- cysgu llawer ac yn teimlo'n gysglyd pan fyddwch yn deffro
- teimlo'n ddryslyd ac yn ansicr a ydych yn breuddwydio ai peidio.

Gofal corfforol

Bydd angen i'r bobl fydd yn gofalu amdanoch roi llawer o ofal i chi. Os eich teulu fydd yn gofalu amdanoch ac os bydd angen help arnynt i'ch ymolchi, gall eich nyrs drefnu hyn. Gallant hefyd ddangos i'ch teulu sut i'ch symud yn ddiogel.

Efallai y bydd eich ceg yn sychu a bydd angen ei gwlychu'n rheolaidd. Gall eich nyrs gael ffyn gofal ceg (fel bydiau cotwm mawr) a gallant ddangos i'r gofalmwyr sut i'w defnyddio. Gallant hefyd roi balm ar eich gwefusau i'w hatal rhag sychu a chracio.

I atal eich croen rhag dolurio, bydd angen i'ch gofalmwyr ei leithio a'ch helpu i symud yn rheolaidd. Gall y nyrsys ddangos i'ch gofalmwyr sut mae eich gwneud yn gyfforddus pan na fyddwch yn gallu symud eich hun.

Mae'n bosibl y bydd llawer o amser pan na fydd angen gwneud dim i chi. Ar yr adegau hyn gallwch orwedd yn dawel a gall eich perthnasau a'ch ffrindiau eistedd gyda chi. Gadewch iddynt wybod a ydych chi eisiau siarad ynteu a hoffech gael amser ar eich pen eich hun. Efallai y byddwch eisiau gwranddo ar eich hoff gerddoriaeth am ychydig.

Symptomau

Weithiau efallai y bydd eich nyrs neu feddyg yn newid eich meddyginiaeth. Efallai y byddant yn stopio meddyginiaethau nad oes eu hangen arnoch bellach. Os byddwch yn datblygu symptomau newydd, efallai y byddwch yn dechrau cymryd rhai newydd.

Os ydych chi'n cael trafferth wrth geisio llyncu, gellir rhoi eich meddyginiaeth i chi un ai fel pigiad, patshys sy'n cael eu glynu ar y croen, neu drwy ddefnyddio pwmp symudol bychan (gweler yr adran ar boen). Gall eich nyrs arbenigol neu'ch meddyg drefnu eich bod yn cael pigiadau i roi rhai meddyginiaethau i chi yn eich cartref. Bydd eich nyrs ardal yn eu rhoi i chi os byddwch eu hangen.

Bydd rhai pobl yn datblygu'r symptomau isod. Nid ydych yn debygol o fod yn ymwybodol o'r symptomau hyn, gan y byddwch yn gysglyd.

Newidiadau yn eich anadlu Gall hylif gasglu weithiau yn y ceudod anadlu. Gall hyn wneud eich anadlu'n swnllyd ond ni fydd yn peri gofid i chi. Gall eich meddyg neu nyrs roi meddyginiaeth i helpu hyn.

Anesmwythder Gall rhai pobl fod yn anesmwyth neu aflonydd. Mae hyn yn digwydd yn aml pan fyddant yn bryderus. Gellir rhoi meddyginiaeth i'ch helpu i ymlacio a chysgu. Gall cael aelod agos o'r teulu neu arweinydd crefyddol i eistedd, siarad neu weddio â chi helpu.

Newidiadau yn y bledren Efallai na fyddwch yn gallu rheoli eich pledren. Gall eich nyrs gael gorchudd gwely arbennig a phadiau ar eich cyfer. Efallai y byddant yn rhoi tiwb (catheter) yn eich pledren i ddraenio'r wrin i ffwrdd.

Os yw eich gofalwyr yn pryderu am eich symptomau dylent gysylltu â'ch meddyg teulu neu nyrs.

Agosau at farwolaeth

Gall meddwl am farwolaeth fod yn frawychus. Mae'n arferol i boeni am beth fydd yn digwydd.

Efallai yr hoffech i ddefodau gael eu gweinyddu, neu weddïau gael eu darllen, wrth i chi agosau at farwolaeth. Efallai hefyd yr hoffech gael eich arweinydd ysbrydol neu grefyddol wrth eich ochr. Dywedwch wrth eich perthnasau beth yw eich dymuniad fel y gallant wneud yn siŵr y bydd hynny'n digwydd.

Yr hyn sy'n digwydd

I lawer o bobl mae marw'n dawel iawn. Byddwch fel arfer yn syrthio i gwsg trwm ac yn canfod ei bod yn anodd deffro.

Fel arfer byddwch yn cysgu mor drwm fel na fydd modd eich deffro. Efallai y byddwch yn gallu clywed ac yn gwybod bod eich teulu a'r ffrindïau wrth eich ymyl. Bydd rhai pobl yn cael adegau pan fyddant yn effro ac yn gallu siarad, cyn mynd yn ôl i gwsg trwm.

Os ydych chi gartref a bod unrhyw beth yn digwydd yn peri pryder i'ch gofalwyr, dylent gysylltu â'ch nyrs neu feddyg teulu.

Wrth i chi agosau at farwolaeth, bydd eich dwylo a'ch traed yn oeri a gall eich croen droi ychydig yn las. Mae hyn yn normal. Gall eich anadlu newid hefyd. Gall arafu a bydd bylchau hirach rhwng pob anadliad. Yn y diwedd bydd eich anadlu'n gorffen yn gyfan gwbl.

Mewn rhai diwylliannau, credir fod meddwl neu enaid yr unigolyn yn aros o gwmpas y corff am beth amser ar ôl marwolaeth. Mae pobl eraill yn teimlo bod y meddwl neu enaid yn symud ymlaen yn gyflym i le arall. Mae rhai pobl yn credu bod bywyd yn diweddu ac nad oes dim ar ôl o feddwl neu enaid yr unigolyn.

Ar ôl marwolaeth

Mae'r adran hon wedi'i hysgrifennu ar gyfer eich perthnasau neu'ch gofalwyr, ond efallai yr hoffech chi ei darllen hefyd.

Mae pawb yn adweithio'n wahanol i farwolaeth. Ar y dechrau efallai y byddwch mewn sioc neu'n teimlo'n ddideimlad bron. Gallwch hefyd fod o dan deimlad mawr. Mae llawer o bobl yn teimlo rhyddhad bod eu perthynas neu ffrind wedi cael heddwch.

Mae gan y rhan fwyaf o ddiwylliannau a chrefyddau arferion sy'n cael eu cynnal ar adeg marwolaeth. Cymerwch eich amser i gyflawni'r rhain. Gall fod yn bwysig i chi i gael arweinydd ysbrydol neu grefyddol gyda chi i'ch helpu â'r rhain.

Os ydych yn dymuno, gallwch dreulio amser â'r sawl sydd wedi marw. Mae llawer o bobl yn hoffi eistedd a siarad neu afael yn llaw, a gweld bod yr unigolyn yn dawel. Efallai yr hoffech gael perthynas neu ffrind yno i'ch cynnal.

Yr hyn y bydd eich meddyg teulu'n ei wneud

Os yw eich perthynas wedi marw gartref bydd angen i chi roi gwybod i'w meddyg teulu neu nyrs ardal. Bydd y meddyg teulu neu nyrs yn dod i'r tŷ i gadarnhau ei farwolaeth. Os bydd eich meddyg teulu'n dod, bydd hefyd yn rhoi tystysgrif feddygol i chi ar gyfer achos ei farwolaeth a ffurflen o'r enw 'Notice to informant'. Bydd hon yn dweud wrthyich sut i gofrestru'r farwolaeth (gweler isod). Os bydd nyrs neu feddyg y tu allan i oriau'n dod, byddant yn cadarnhau'r farwolaeth ond efallai y bydd yn rhaid i chi gael y dystysgrif marwolaeth gan eich meddyg teulu'r diwrnod canlynol.

Yr hyn y bydd eich trefnydd angladdau'n ei wneud

Pan fydd y farwolaeth wedi'i chadarnhau, gallwch gysylltu â'r trefnydd angladdau. Maent yn darparu gwasanaeth 24 awr a gallant ddweud wrthyich beth i'w wneud nesaf. Mae manylion trefnwyr angladdau i'w cael yn eich llyfr ffôn lleol neu ar y rhyngrwyd.

Bydd y trefnydd angladdau'n dod cyn gynted ag ydych yn dymuno. Rhowch wybod iddynt os hoffech iddynt eich helpu i ofalu am gorff eich perthynas gartref tan yr angladd. Neu gallant fynd â'r corff i gapel gorffwys y trefnydd angladdau. Gallwch ymweld â'r capel i fod gyda chorff eich perthynas os dyna yw eich dymuniad.

Bydd y trefnydd angladdau'n gofalu am gorff eich perthynas neu ffrind. Bydd y trefniadau ar gyfer hyn yn amrywio rhwng gwahanol grefyddau a diwylliannau. Bydd fel arfer yn cynnwys golchi a sychu'r corff, a chau'r amrannau a'r geg. Bydd y trefnydd angladdau'n gofyn i chi pa ddillad yr hoffech chi iddynt eu gwisgo.

Bydd rhai pobl eisiau cael eu pêr-eneinio. Dyma pan fydd y gwaed yn cael ei ddraenio o'r corff a hylif pêr-eneinio'n cael ei roi yn ei le. Mae hyn yn cadw'r corff. Bydd hyn yn cael ei wneud yn adeilad y trefnydd angladdau.

Cofrestru'r farwolaeth

Cyn y gellir cynnal yr angladd bydd angen i chi gofrestru'r farwolaeth yn eich swyddfa gofrestru leol. Rhaid gwneud hyn o fewn pum niwrnod (wyth diwrnod yn yr Alban). Mae manylion eich swyddfa gofrestru leol yn eich llyfr ffôn. Mae'n bosibl y byddant hefyd ar yr amlen sy'n cynnwys y dystysgrif marwolaeth. Ffoniwch y swyddfa gofrestru cyn mynd i gofrestru'r farwolaeth, gan y bydd yn rhaid i chi wneud apwyntiad.

Cynllunio'r angladd

Mae angladdau'n ffordd o ddathlu bywyd rhywun ac o ffarwelio.

Efallai y bydd eich perthynas neu ffrind wedi dweud wrthyhch beth oedd eu dymuniadau ar gyfer eu hangladd neu wedi eu hysgrifennu yn eu hewyllys. Os ydynt, bydd hyn yn eich helpu i drefnu'r angladd. Mewn rhai diwylliannau a chrefyddau mae'n bwysig cael yr angladd yn fuan ar ôl y farwolaeth. Dywedwch wrth y trefnydd angladdau os oes angen i hyn ddigwydd.

Bydd y trefnydd angladdau yn eich helpu i wneud y trefniadau. Gallwch gael help hefyd gan arweinydd crefyddol neu ysbrydol. Os nad oedd eich perthynas neu ffrind wedi gadael unrhyw fanylion am eu dymuniadau, bydd y trefnydd angladdau'n eich arwain drwy'r camau o drefnu angladd.

Sut y gall galar effeithio arnoch

Mae galar yn arferol ar ôl marwolaeth rhywun oedd yn agos atoch. Efallai na fyddwch yn gallu teimlo dim, neu byddwch yn gwrthod derbyn bod rhywun annwyl wedi marw, yn ddig, yn euog, yn hiraethu am y sawl sydd wedi marw, neu'n teimlo'n isel. Er bod y teimladau hyn yn gallu bod yn gryf iawn ar y dechrau, byddant yn cilio'n raddol.

Mae trafod eich teimladau â theulu neu ffrindiau agos yn gallu helpu. Hefyd, mae mudiadau fel Cruse, yn cynnal grwpiau ar gyfer pobl mewn galar.

Dywedwch wrth eich meddyg teulu os ydych chi'n cael anhawster dygymod â'ch teimladau. Gallant eich cyfeirio at rywun a all eich helpu.

Manylion cyswllt mudiadau defnyddiol

Canser datblygedig a gofal diwedd oes

Age UK

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

Ffôn (Cymru a Lloegr) 0800 169 6565

Ffôn (Yr Alban) 0845 125 9732

Ffôn (Gogledd Iwerddon) 0808 808 7575

(Bob dydd, 8am–7pm)

www.ageuk.org.uk

Yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl hŷn ledled y Deyrnas Unedig trwy eu

gwefan a llinell gynghori Mae hefyd yn cyhoeddi dalenni ffeithiau a chanllawiau cynghori amhleidiol ac addysgiadol.

Dying Matters

Ffôn 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

Yn hybu ymwybyddiaeth y cyhoedd o farw, marwolaeth a phrofedigaeth.

Gofal Canser Marie Curie

89 Albert Embankment, Llundain SE1 7TP

Ffôn 0800 716 146 (Llun–Gwener, 9am–5.30pm)

E-bost supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

Mae Marie Curie yn cynnig gofal am ddim ar ddiwedd oes i bobl yn eu cartrefi eu hunain, neu mewn hosbisau Marie Curie, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Cwmsela a chefnogaeth emosiynol

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

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

Ffôn 01455 883 300

E-bost bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Codi ymwybyddiaeth o gwnsela a chyfeirio pobl at wasanaethau priodol.

Gallwch chwilio am gwnselydd cymwysedig yn **itsgoodtotalk.org.uk**

Cymorth i ofalwyr

Carers UK

Ffôn (Cymru, Lloegr, yr Alban) 0808 808 7777

Ffôn (Gogledd Iwerddon) 028 9043 9843

(Mer–lau, 10am–12pm a 2–4pm)

E-bost advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i ofalwyr ledled y Deyrnas Unedig. Gall roi pobl mewn cysylltiad â grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr yn eu hardal.

Cymorth mewn Profedigaeth

Cruse Bereavement Care

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

Ffôn 0844 477 9400 (Llun–Gwener, 9.30am–5pm)

E-bost: helpline@cruse.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

Mae gan y mudiad rwydwaith o ganghennau ledled y DU sy'n cynnig cymorth mewn profedigaeth i bwy bynnag sydd ei angen. Gallwch ddod o hyd i'ch cangen leol ar y wefan, yn **crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html**

Dod o hyd i gyfreithiwr

Cymdeithas y Cyfreithwyr yng Nghymru a Lloegr

113 Chancery Lane, Llundain WC2A 1PL

Ffôn 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

Yn cynrychioli cyfreithwyr yng Nghymru a Lloegr a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

The Law Society of Scotland

26 Drumsheugh Gardens, Caeredin EH3 7YR

Ffôn 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Yn cynrychioli cyfreithwyr yn yr Alban a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

The Law Society of Northern Ireland

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

Ffôn 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

Yn cynrychioli cyfreithwyr yng Ngogledd Iwerddon a gall ddarparu manylion cyfreithwyr.

Gwybodaeth gysylltiedig gan Macmillan

- Rheoli poen canser
- Rheoli teimlo'n sâl a chwydu
- Delio â blinder

Am gopïau o'r wybodaeth gysylltiedig hon ffoniwch am ddim ar **0808 808 00 00**, neu gallwch ei gweld ar-lein yn **macmillan.org.uk**

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi ei hysgrifennu, ei hadolygu a'i golygu gan dîm Datblygu Gwybodaeth Canser Cymorth Canser Macmillan. Mae wedi ei chymeradwyo gan ein Prif Olygydd Meddygol Dr Tim Iveson, Oncolegydd Meddygol Ymgynghorol a Phrif Olygydd Meddygol Macmillan.

Gyda diolch i: Theresa Mann, Nyrs Glinigol Gofal Lliniarol Arbenigol; Rosie Pole-Evans, Dietegydd Gofal Lliniarol Arbenigol; a'r bobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser sydd wedi adolygu'r argraffiad hwn.

Cafodd y daflen ffeithiau hon ei chynhyrchu gan ddefnyddio gwybodaeth o nifer o ffynonellau dibynadwy, gan gynnwys:

- Yr Adran Iechyd. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life. Gorffennaf 2008.
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. The Manual*. Mawrth 2004.

- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE). Opioids in palliative care: safe and effective prescribing of strong opioids for pain in palliative care of adults. Mai 2012.
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. Awst 2011.

Rydyn ni'n gwneud ein gorau glas i sicrhau bod y wybodaeth a ddarparwn yn gywir ond ni ddylid dibynnu arni er mwyn adlewyrchu cyflwr cyfredol ymchwil meddygol, sy'n newid o hyd. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd, dylech gysylltu â'ch meddyg. Nid yw Macmillan yn derbyn dim cyfrifoldeb am golled neu ddifrod o ganlyniad i unrhyw wallau yn y wybodaeth hon neu mewn gwybodaeth trydydd parti, megis gwybodaeth ar wefannau rydym yn rhoi dolenni iddynt.

©Cymorth Canser Macmillan 2013. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Swyddfa Gofrestredig 89 Albert Embankment, Llundain, 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

