

## জীবনের অবসান

এই তথ্য পত্র হচ্ছে জীবনের শেষ দিকে কী ঘটে থাকে এবং কীভাবে এটার জন্য পরিকল্পনা করা যায় সেই সম্পর্কে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোন শব্দগুলো শেষ দিকের শব্দকোষে ব্যাখ্যা করা আছে।

এই তথ্য পত্র বাসায় কারা আপনার পরিচর্যা করতে সাহায্য করতে পারবেন সেই সম্পর্কে বলে। জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে কী প্রত্যাশা করবেন এটি সেই সম্পর্কে ব্যাখ্যা করবে। এছাড়া এতে আপনার আত্মীয়স্বজন ও কাছের বন্ধুদের জন্য আপনার মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সেই সম্পর্কিত তথ্যও রয়েছে। আপনি হয়তো বা এই অধ্যায়টিও পড়তে চাইতে পারেন।

এই তথ্যের কোন কোনটি হয়তো বা আপনাকে বিচলিত করে তুলতে পারে। আপনি হয়তো বা একজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়, বন্ধু বা স্বাস্থ্য পেশাজীবীকেও এটি পড়ার জন্য বলতে পারেন, যাতে আপনারা একত্রে এই তথ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তা জিজ্ঞাসা করুন।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে বা কারোর সাথে কথা বলতে চান, আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টকে 0808 808 00 00 নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে সন্ধ্যা 8টায় কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন।

বিভিন্ন ধরনের ক্যানসার, চিকিৎসা এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে। [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) -তে যান বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

## এই তথ্য পত্রে যা আছে:

- আপনি কেমন বোধ করতে পারেন
- আগে থেকেই পরিকল্পনা করা
- বাসায় কে আপনার পরিচর্যা করতে পারবে
- জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ
- জীবনের শেষ কয়েকটা দিন
- মৃত্যুর কাছাকাছি হওয়া
- মৃত্যুর পর
- ম্যাকমিলান কিভাবে সাহায্য করতে পারে
- প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ
- শব্দকোষ
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

## আপনি কেমন বোধ করতে পারেন

আপনি হয়তো বা আপনার জীবনের শেষ প্রান্তে পৌঁছে গেছেন এই কথাটি কেউ আপনাকে বললে তা খুব কঠিন হতে পারে। আপনি হয়তো বা জানতে পারেন যে আপনি আরও অসুস্থ হয়ে যাচ্ছেন, কিন্তু তারপরেও আপনি আর বেশি দিন বাঁচবেন না জানতে পারাটা অনেক বড় একটি ধাক্কা হতে পারে। আপনার কাছে মনে হতে পারে যে আপনার সাথে অন্যায় করা হচ্ছে। পরবর্তীতে কী ঘটবে সেই সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন। আপনি কান্নাকাটি করতে পারেন এবং বিষণ্ণ হয়ে পড়তে পারেন। আপনি হয়তো বা নাও জানতে পারেন আপনি কীভাবে এই আলাদা ধরণের অনুভূতির সাথে মানিয়ে নেবেন।

কিছু কিছু লোকজনের কাছে তাদের কেমন লাগছে সেই ব্যাপারে কথা বলাটা সহায়ক বলে মনে হয়। আপনি আপনার পরিবার বা বন্ধুবান্ধব, বা আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। বা আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট-এর কোন একজন বিশেষজ্ঞের সাথে 0808 808 00 00 নম্বরে কথা বলতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে।

এমন কিছু কিছু দিন থাকতে পারে যখন আপনি ভাল বোধ করবেন আবার এমন কিছু কিছু দিন থাকতে পারে যখন আপনি তেমনটি বোধ করবেন না। যে সব দিনগুলোতে আপনি ভাল বোধ করবেন সেইসব দিনগুলোতে আপনি যা করা উপভোগ করেন তা করতে বা লোকজনের সাথে সময় কাটাতে চাইতে পারেন। বা আপনি অন্য কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে চাইতে পারেন, যেমন উইল তৈরি করা বা আপনার অল্ট্রাস্টিক্রিমার পরিকল্পনা করতে পারেন।

## ধর্ম ও আধ্যাত্মিকতা

জীবনের শেষের দিকে, লোকজন প্রায়শই ধর্মীয় বিশ্বাস অথবা আধ্যাত্মিক অনুভূতির ব্যাপারে আরও সচেতন হয়ে উঠে। দৃঢ় ধর্ম বিশ্বাস থাকা ব্যক্তির প্রায়শ এর থেকে উপকার পান। কখনও কখনও লোকজন তাদের ধর্ম এবং মৃত্যুর পরে জীবন আছে কিনা তা নিয়ে প্রশ্ন করে। এটি খুব কঠিন হতে পারে।

একজন ধর্মীয় নেতার সাথে কথা বলাটা সাহায্য করতে পারে। আপনি কী বিশ্বাস করেন সেই ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত না হলেও এটি করতে পারেন। আধ্যাত্মিক আর ধর্মীয় নেতারা এই সময়ে মানুষজনকে সাহায্য করতে অভ্যস্ত আর আপনি হয়ত মনের শান্তি পেতে পারেন।

কোন কোন ব্যক্তির প্রার্থনা এবং ধ্যানের মধ্যে শান্তি পান। কোন কোন ব্যক্তি এটা জেনে লাভবান হন যে অন্যরা তাদের বিষয়ে প্রার্থনা করছেন।

## আগে থেকেই পরিকল্পনা করা

### উইল তৈরি করা

উইল তৈরি করাটা গুরুত্বপূর্ণ। যারা আপনার নিকটবর্তী তারা জিনিসপত্র এবং সম্পত্তি সম্পর্কে আপনার ইচ্ছার ব্যাপারে জানেন সেটি নিশ্চিত করার একমাত্র উপায় হচ্ছে এটি।

আপনার উইল একটি আইনি দলিল। আপনার উইল লিখার সময়ে একজন সলিসিটরের সাহায্য নেয়াটা সাধারণত সবচেয়ে ভাল হবে। তারা নিশ্চিত করবেন সকলেই যেন বুঝতে পারেন আপনি কী ঘটতে চান। একজন সলিসিটরকে পাওয়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনি ল' সোসাইটি-এর (17 পৃষ্ঠা দেখুন) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

### আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা

আপনি আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করতে চাইতে পারেন। আপনি যে ব্যাপারে চিন্তা করতে পারেন:

- আপনাকে সমাহিত করা হবে নাকি দাহ করা হবে
- আপনি কী ধরণের সার্ভিস চান
- আপনি কোন গান পছন্দ করবেন
- আপনি কী ধরণের পোশাক পরতে চাইবেন।

আপনি হয়তো বা আপনার পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সাথে এই পরিকল্পনাগুলো নিয়ে কথা বলতে চাইতে পারেন। তাদেরও ধারণা থাকতে পারে যা তাদেরকে বিদায় জানাতে সাহায্য করবে। যদি এমন কোন কিছু থেকে থাকে যা আপনি চান যে আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় করা হোক, সেক্ষেত্রে সেগুলো লিখে রাখুন, যাতে লোকজনেরা জানতে পারে।

## বাসায় কে আপনার পরিচর্যা করতে পারবে

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি এবং যারা আপনার দেখাশোনা করেন তাদের কাছে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সকল সহায়তা রয়েছে। আপনি যখন বাসায় থাকবেন তখন আপনাকে সাহায্য করবার মতো অনেক লোকজন থাকবেন

### আপনার জিপি

আপনি বাসায় থাকাকালীন সময়ে, আপনার জিপি আপনার মেডিক্যাল পরিচর্যার জন্য দায়ী। তারা সাহায্য করতে পারেন যদি আপনি:

- আপনার উপসর্গগুলোর যে কোন ধরণের পরিবর্তনের ব্যাপারে চিন্তিত হন
- ভবিষ্যৎ এবং কী ঘটতে পারে সে ব্যাপারে কথা বলতে চান
- বাসায় নার্সিং পরিচর্যা বা অন্যান্য সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে পরামর্শের প্রয়োজন হয়

### কমিউনিটি নার্স

কমিউনিটি নার্সেরা জিপিদের সাথে খুব ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেন। তারা আপনার যে কোন উপসর্গের উপশমের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন। তারা যা যা করতে পারেন:

- আপনাকে ওষুধ দিতে এবং ড্রেসিং বদলে দিতে পারেন
- আপনার জন্য আরও আরাম দিতে এবং প্রয়োজনে সরঞ্জামের ব্যবস্থা করায় সাহায্য করতে পারেন
- আপনার যত্ন নেবার জন্য আপনার আত্মীয়স্বজন বা পরিচর্যাকারীদের পরামর্শ দিতে পারেন
- অন্য যারা সাহায্য করতে পারেন, যেমন সোশ্যাল ওয়ার্কার বা বিশেষজ্ঞ নার্সদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন
- আপনাকে আপনার অনুভূতিগুলোর সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

### ম্যারি কুরি নার্সগণ

যে সকল লোকজনেরা তাদের জীবনের প্রায় শেষ প্রান্তে পৌঁছে যান ম্যারি কুরি নার্সেরা তাদের পরিচর্যা করেন। তারা লোকজনদের বাসায় ভিজিট করেন এবং দিনের বেলায় বা সারা রাত ধরে পরিচর্যা করতে পারেন। এটি আপনার কেয়ারারদের বিরতি নিতে সাহায্য করে বা রাতের বেলায় একটু ভালোভাবে ঘুমাবার সুযোগ দেয়।

আপনার ডিস্ট্রিক নার্স বা জিপি আপনার জন্য একজন ম্যারি কুরি নার্সের ব্যবস্থা করতে পারেন।

## প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম

এরা হচ্ছেন বিশেষজ্ঞ নার্স এবং ডাক্তার। এরা যেসব ব্যক্তি ও পরিবার যারা ক্যান্সার এবং অন্যান্য মারাত্মক অসুস্থতার মোকাবেলা করছে তাদেরকে সহায়তা দেন

যদি আপনার এমন সব উপসর্গ থেকে থাকে যার জন্য আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে আপনি একটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম পেতে পারেন।

## হসপিস টিম

কোন কোন হসপিসে নার্স থাকেন যারা বাসায় আপনার পরিচর্যার জন্য সাহায্য করতে পারেন। এগুলো সাধারণত জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ বা দিনের জন্য হয়ে থাকে। আপনার প্যালিয়েটিভ টিম আপনার জন্য এর ব্যবস্থা করতে পারেন।

## সোশ্যাল ওয়ার্কার

সোশ্যাল ওয়ার্কারেরা গৃহস্থালির কাজকর্ম এবং অন্যান্য ব্যবহারিক কাজ করতে সাহায্য পাবার ব্যবস্থা করতে পারেন। আপনি, বা আপনার ডাক্তার বা নার্স, এই সাহায্যের জন্য একজন সোশ্যাল ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার সামর্থ্য থাকলে, আপনাকে এর কিছু অংশের জন্য অর্থ দিতে বলা হতে পারে।

## অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনার বাসা ভিজিট করতে পারেন এবং আপনার যে কোন ধরনের সরঞ্জামের প্রয়োজন হলে তা দেবার ব্যবস্থা করতে পারেন। এটি এইরকম কিছু হতে পারে:

- আপনাকে চলাফেরা করতে সাহায্য করার জন্য রেইল
- আপনার শাওয়ার নেওয়া বা গোসলের জন্য সরঞ্জাম
- আপনার জন্য খাবার খাওয়াকে সহজতর করার জন্য বিশেষ ধরনের কাপ বা ছুরি-চামচ।

আপনার ডাক্তার বা নার্স উপরে বর্ণিত যে কোন পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারবেন। তারা আপনার এলাকায় পাওয়া যায় এমন অন্যান্য সাহায্যের বাপারেও আপনাকে বলবেন।

## জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ

জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহে, আপনি নিম্নলিখিত পরিবর্তনগুলোর লক্ষ্য করতে পারেন।

## মানসিক অবস্থার পরিবর্তন

আপনি যখন মৃত্যুর মুখোমুখি হবেন তখন চিন্তিত বা উদ্বিগ্ন বোধ করাটা স্বাভাবিক। আপনি রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। কারো কারো ক্ষেত্রে তাদের মন খারাপ হয়ে পড়ে এবং তারা নিজেদেরকে গুটিয়ে নেন। কখনও কখনও এটি হয়তো বা বিষণ্ণতার কারণেও হয়ে থাকে। যদি আপনি মনে করেন যে আপনি বিষণ্ণ, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

নিজের পরিবার বা নার্সের সাথে কথা বললে সেটি হয়তো বা আপনাকে ভাল বোধ করতে সাহায্য করবে। কিছু কিছু লোক অপরিচিত লোকের সাথে কথা বলা পছন্দ করেন যাদেরকে তারা চেনেন না, যেমন একজন কাউন্সেলর হতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য এই ব্যবস্থা করতে পারেন।

## শারীরিক পরিবর্তন ও উপসর্গসমূহ

### ক্লান্তি

ধীরে ধীরে শক্তি হারিয়ে ফেলা এবং বেশি কিছু করতে না পারাটাই স্বাভাবিক। দিনের বেলায় আপনার অনেক বিশ্রাম নেবার দরকার হতে পারে। কোন কিছু করা কষ্টসাধ্য হয়ে পড়লে, সাহায্যের জন্য বলবেন, যেমন হাতমুখ ধোয়া ও কাপড়চোপড় পরা। আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনাকে স্থানীয় পরিষেবার ব্যাপারে বলবেন যা সাহায্য করতে পারবে।

যদি পুরো বেলায় খাবার একবারে খেতে সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে এর পরিবর্তে নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

### ঘুমের সমস্যা

ভালভাবে ঘুমানো কিছু মানুষের জন্য কঠিন হতে পারে। এটির জন্য হয়তো অনেক কারণ থাকতে পারে। আপনি হয়তো দুশ্চিন্তা করছেন বা আপনার কোন উপসর্গ রয়েছে যা আপনাকে বিরক্ত করছে।

কোন কোন ওষুধ আপনাকে জাগিয়ে রাখতে পারে। যদি আপনার ভাল ঘুম না হয় সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন।

আপনাকে ঘুমাতে সাহায্য করার জন্য যা যা করতে পারেন:

- আলো এবং আওয়াজ কমিয়ে দিন
- নিশ্চিত করুন যে আপনার খুব বেশি গরম বা ঠাণ্ডা লাগছে না
- বিছানায় যাবার আগে গরম পানীয় পান করুন, কিন্তু ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল পরিহার করুন
- বিছানায় যাবার এক ঘন্টা আগে থেকেই টিভি বা কম্পিউটার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন
- শিথিলায়নের সিডি বা ডিভিডি ব্যবহার করুন, বা শিথিল করে এমন গান শুনুন

যদি এগুলো সাহায্য না করে, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা নার্স হয়তো আপনাকে স্বল্প সময়ের জন্য ঘুমের ওষুধ খাবার পরামর্শ দিতে পারেন।

### ব্যথা

যদি আপনার ব্যথা থেকে থাকে তবে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন এবং প্রয়োজনে আপনাকে ব্যথার জন্য ওষুধ দেবেন।

অনেক ধরনের ব্যথার ওষুধ আছে। আপনার ডাক্তার বা নার্স নির্ধারণ করবেন কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে।

ব্যথার ওষুধ খাবার সময়ে সর্বদা আপনার ডাক্তারের নির্দেশনা মেনে চলবেন। এগুলো যখন দিনের বেলায় একটি নির্দিষ্ট সময়ে নেয়া হয় তখনই সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে।

আপনি সাধারণত ব্যথার ওষুধগুলো ট্যাবলেট আকারে, তরল ওষুধ হিসাবে, বা আপনার স্বকের উপর পড়ি লাগানো হিসাবে ব্যবহার করেন। যদি আপনি গিলতে না পারেন বা অসুস্থ থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি অন্য কোন উপায়ে ব্যথার ওষুধ নিতে পারেন।

আপনার ব্যথার ওষুধগুলো সম্পর্কে আপনার নার্স বা ডাক্তার আরও বেশি ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

### ব্যথার ওষুধ ব্যবহারের কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

তীব্র ব্যথার ওষুধের কারণে তন্দ্রাচ্ছন্নতা, অসুস্থতা এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। তন্দ্রাচ্ছন্নতা সাধারণত কয়েক দিন পরেই বন্ধ হয়ে যায়। যদি আপনার শরীর খারাপ লাগে, সেক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করার জন্য শরীর না খারাপ হবার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে। শরীর খারাপ সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যেই ভাল হয়ে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া খুবই সাধারণ। বেশিরভাগ লোকজন যারা শক্তিশালী ব্যথার ওষুধ ব্যবহার করেন, তাদেরকে এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য ল্যাক্সাটিভ নামক একটি ওষুধেরও দরকার হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরও বেশি বলতে পারবেন।

### ব্যথা কমানো

আপনার ব্যথা কমানোর জন্য আপনি সাধারণ কিছু কাজ করতে পারেন:

- বসা বা শোবার জন্য একটি আরামদায়ক ভঙ্গি খুঁজে বের করুন
- ব্যথার জায়গার উষ্ণ বা ঠাণ্ডা কিছু দিতে পারেন
- শিথিলায়নের কৌশলগুলো ব্যবহার করুন যেমন গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া বা ধ্যান করা
- গান শুনে শুনে বা সিনেমা দেখে নিজেকে অন্যমনস্ক করার চেষ্টা করুন

## শরীর খারাপ হওয়া বা বমি করা

যদি এমনটি ঘটে, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে শরীর খারাপ না হবার ওষুধ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। শরীর খারাপ যেন আবার ফিরে না আসে তা প্রতিরোধ করার জন্য নিয়মিতভাবে ওষুধ নেওয়াটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে আপনাকে আরও বেশি বলবেন।

যদি আপনার শরীর খারাপ বোধ হয়, সেক্ষেত্রে এগুলো করার চেষ্টা করতে পারেন:

- আদা দেওয়া চা, আদা দেওয়া বিয়ার বা আদা দেওয়া বিস্কুট
- ফিজি পানীয় চুমুক দিয়ে দিয়ে পান করা
- একবারে বেশি খাবার পরিবর্তে, নিয়মিতভাবে অল্প পরিমাণে খাওয়া
- শুকনো খাবার খাওয়া, যেমন ক্র্যাকার
- গরম খাবার খাওয়ার পরিবর্তে উষ্ণ বা ঠাণ্ডা খাবার খাওয়া।

## ওজন কমে যাওয়া বা খাবার খেতে অরুচি হওয়া

আপনি অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করলে খেতে নাও চাইতে পারেন। আপনার ওজন কমে যেতে পারে, যা আপনাকে ও আপনার আত্মীয়স্বজনকে বিপর্যস্ত করে তুলতে পারে।

সময় পার হওয়ার সাথে সাথে, আপনি খেতে চাইতে নাও পারেন। ঘন ঘন অল্প অল্প করে খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং জল খাবার খান। এমন ধরণের খাবার পছন্দ করুন যাতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি আছে। স্টেরয়েড নামক ওষুধগুলো মাঝে মাঝে আপনার খাওয়ার রুচি বাড়াতো সাহায্য করতে পারে। যদি এগুলো আপনাকে সাহায্য করে সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে এগুলো দিতে পারেন।

আপনি আপনার জীবনে শেষ প্রান্তে যখন পৌঁছাতে যাচ্ছেন, তাই আপনি একেবারেই কিছু না খেতে চাইতে পারেন। নিজেকে খাওয়াবার জন্য জোর করবেন না। আপনি পছন্দ করেন এমন সব জিনিস অল্প পরিমাণে খান। পুষ্টিকারক পানীয় পান করা আপনার কাছে সহজ মনে হতে পারে। Build Up® এবং Complan® নামক দুটো পানীয় পাওয়া যায়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য এগুলোর ব্যবস্থা করতে পারেন।

## কোষ্ঠকাঠিন্য

অনেক লোকজনের কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে থাকে। এর কারণ হচ্ছে তারা চলাফেরা করছেন না এবং পরিমাণ মতো খাওয়াদাওয়া ও পান করছেন না। কিছু কিছু ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন যদি আপনার এই সমস্যা হয়ে থাকে। তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য ল্যাক্সাটিল নামক ওষুধ দিতে পারেন। এটি নিশ্চিত করবেন যে আপনি প্রচুর পরিমাণে তরল পানীয় পান করছেন।



## দম আটকে আসার অনুভূতি হওয়া

এটি খুবই সাধারণ ঘটনা এবং ভীতিকর হতে পারে। যদি আপনার দম আটকে আসে তবে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। অনেক উপায়ে তারা আপনাকে নিশ্বাস নিতে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার নার্স আপনাকে নিশ্বাস নিতে সাহায্য করতে বসবার বা দাঁড়বার জন্য কোন জায়গাটি সবচেয়ে ভাল হবে তা আপনাকে ও আপনার কেয়ারারদের দেখিয়ে দিতে পারেন। হাতমুখ ধোয়া ও কাপড়চোপড় পরার মতো কাজগুলো বসে করুন। যদি আপনার মনে হয় যে আপনার দম আটকে আসছে, সেক্ষেত্রে আপনার মুখের উপর বাতাস দেবার জন্য ঠাণ্ডা বাতাসের ফ্যান ব্যবহার করুন বা খোলা জানালার পাশে বসুন। অন্য ঘরে আছে এমন কারো সাথে কথা বলার দরকার হলে, একটি বেবি মনিটর বা ঘন্টা ব্যবহার করুন যেন আপনাকে চিৎকার করতে না হয় বা উঠতে না হয়।

আপনাকে নিশ্বাস নিতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনাকে বাসায়ও অক্সিজেন দেওয়া যেতে পারে।

## মুখের সমস্যা

আপনার মুখ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে, বা ঘা বা সংক্রমণ হতে পারে। কিছু কিছু ওষুধ এই সমস্যাগুলোকে আরও প্রকট করে তুলতে পারে। আপনার মুখে কোন সমস্যা হয়ে থাকলে আপনার নার্স বা ডাক্তারকে বলুন যেন তারা এগুলোর চিকিৎসা করতে পারেন।

এটি আপনার মুখকে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। ক্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট (বেশিরভাগ টুথপেস্টই থাকে) দিয়ে দিনে দুইবার আপনার দাঁত ব্রাশ করুন। যদি আপনার মুখে ক্షত থেকে থাকে তবে বাচ্চাদের নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে মাউথ ওয়াশ দিয়ে থাকেন, তবে সেক্ষেত্রে কীভাবে এটি ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে তাদের নির্দেশনাগুলো দেখুন।

এটি ক্যাফেইন, অ্যালকোহল বা ধূমপান করা এড়াতে সাহায্য করে, কারণ এগুলো আপনার মুখের অবস্থাকে আর খারাপ করে তুলতে পারে। যদি আপনার মুখ শুষ্ক থাকে তবে টনিক পানি চুমুক দিয়ে দিয়ে পান করুন, বরফের টুকরো চুষুন বা চিনিবিহীন গাম চিবাতে থাকুন।

## জটিল উপসর্গগুলোর ব্যবস্থাপনা

আপনার উপসর্গগুলোর চিকিৎসা প্রায়শই বাসায় করা হয়ে থাকে। কিন্তু কখনও কখনও আপনাকে একটি হাসপিস বা হাসপাতালে যেতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি একটু ভাল বোধ করতে শুরু করলেই, সাধারণত আপনি বাসায় পুনরায় চলে যেতে পারবেন।

## জীবনের শেষ কয়েকটা দিন

জীবনের শেষ কয়েকটা দিন বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন রকমের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে। ঠিক কী হবে এবং কখন হবে এটি জানতে পারাটা কঠিন হতে পারে। সাধারণত ধীরে ধীরে আপনি অনেক দুর্বল হয়ে যাবেন এবং খুবই অল্প শক্তি থাকবে। আপনার হয়তো বা:

- চলাফেরা করাটা কষ্টকর হবে
- আপনার বিছানা থেকে উঠে চেয়ারে বসতে সাহায্যের প্রয়োজন হবে
- দিনের বেশির ভাগ সময় বা পুরোটাই বিছানায় কাটানোর প্রয়োজন হবে
- আপনার চারপাশে কী ঘটছে সেই ব্যাপারে আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন
- অনেক ঘুমাবেন এবং যখন জেগে থাকবেন তখন তন্দ্রাচ্ছন্ন বোধ করবেন
- বিভ্রান্ত বোধ করবেন আর আপনি স্বপ্ন দেখছেন কিনা সেটি নিয়ে অনিশ্চিত থাকবেন।

## শারীরিক পরিচর্যা

যারা আপনার দেখাশোনা করছেন তাদের কাছ থেকে আপনার আরও অনেক যত্নের প্রয়োজন হবে। আপনার যত্ন নেবার জন্য যদি আপনার পরিবারের সাহায্যের প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে আপনার নার্স এটির ব্যবস্থা করবেন।

আপনার মুখ ও ঠোঁট শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। এগুলো নিয়মিতভাবে ভিজিয়ে দিতে হবে। আপনার নার্সের এটি করার জন্য একটি বিশেষক কাপড় (একটি বড়সড় কটন বাডের মত) ব্যবহার করতে পারেন। তারা আপনার কেয়ারারদের দেখিয়ে দেবেন কীভাবে এগুলো ব্যবহার করতে হয়। তারা আপনার ঠোঁটের ফেটে যাওয়া বন্ধ করতে লিপ বাম ও লাগিয়ে দেবেন।

কেয়ারারদের আপনার স্বককে ময়েস্চারাইজ করতে এবং নিয়মিতভাবে আপনার শরীরের অবস্থানের পরিবর্তন করতে হবে। এটি আপনার স্বককে ঘা হওয়াকে বন্ধ করে দেবে। নার্সেরা আপনার কেয়ারারদের দেখিয়ে দেবেন কীভাবে আপনাকে আরামে রাখা যায় যখন আপনি নিজে নিজে নড়াচড়া করতে পারবেন না।

অনেক সময় আসবে যখন আপনার কোন কিছুই করতে হবে না। আপনি চুপচাপ শুয়ে থাকবেন এবং আপনার আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবরা আপনার সাথে বসে থাকবে। আপনি কথা বলতে চান নাকি নিজের মত করে কিছুটা সময় কাটাতে চান সেটি তাদেরকে জানিয়ে দেবেন। আপনি আপনার কিছুকিছু পছন্দের গান শুনতে চাইতে পারেন।

## উপসর্গসমূহ

মাঝে মাঝে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার ওষুধ বদলে দিতে পারেন। আপনার আর প্রয়োজন নেই এমন ওষুধগুলো বন্ধ করে দিতে পারেন। আপনার নতুন কোন উপসর্গ শুরু হলে, তারা নতুন ওষুধ শুরু করতে পারেন।

আপনার ট্যাবলেট গিলতে সমস্যা হলে, অন্য যেসব উপায়ে ওষুধ দেয়া যেতে পারে:

- ইনজেকশনের মাধ্যমে
- আপনার স্বকের উপর প্যাচ লাগিয়ে দিয়ে
- একটি ছোট পাম্পের সাথে যুক্ত একটি সিরিঞ্জ দিয়ে।

কখনও কখনও রাতের বেলায় বা সপ্তাহান্তে তাড়াতাড়ি ওষুধ পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। যদি কখনও প্রয়োজন হয় সেই কারণে, আপনার ডাক্তার বা নার্স কখনও কখনও কিছু কিছু ওষুধ আপনার কাছে রেখে যেতে পারেন। এগুলোকে বলা হয় ‘যদি দরকার পড়ে’ (‘Just in case’) ওষুধ। আপনার বাসায় ‘যদি দরকার পড়ে’ এই ওষুধগুলো থাকে, সেক্ষেত্রে প্রয়োজনের সময় দেরি হবে না।

কোন কোন লোকের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো দেখা যায়। যেহেতু আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে থাকবেন, তাই আপনার এই উপসর্গগুলো সম্বন্ধে জানতে পারার সম্ভাবনা কম।

#### **শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তন হওয়া**

কখনও কখনও তরল আপনার গলা বা বৃকে জমে যেতে পারে। এতে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় আওয়াজ হতে পারে কিন্তু এটি আপনার কোন কষ্টের কারণ হবে না। আপনার নার্সেরা তরল জমে যাওয়া বন্ধ হওয়ার উপায় বের করতে আপনাকে সাহায্য করবেন বা ওষুধ দিয়ে সাহায্য করবেন।

#### **অস্থিরতা**

কিছু কিছু লোক অস্থির হয়ে পড়েন। তারা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ার কারণে এটি হতে পারে। আপনাকে আরামের জন্য আর ঘুমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি ওষুধ খেতে পারেন। একজন ঘনিষ্ঠ পারিবারিক সদস্য আপনার সাথে থেকে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন, বা একজন ধর্মীয় নেতা, যিনি আপনার সাথে বসতে, কথা বলতে বা প্রার্থনা করতে পারেন।

#### **মূত্রথলিতে পরিবর্তন**

আপনি আপনার মূত্র নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। আপনার নার্স আপনাকে বিশেষ ধরণের বিছানার কভার এবং প্যাড পেতে সাহায্য করবেন। প্রস্রাব সরিয়ে ফেলার জন্য তারা আপনার মূত্রথলিতে একটি নল স্থাপন করতে পারেন।

আপনার কেয়ারাররা আপনার কোন উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে, তারা আপনার নার্স বা জিপিএর সাথে যোগাযোগ করবেন।

## মৃত্যুর কাছাকাছি হওয়া

মারা যাচ্ছি এমনটি ভাবাও ভীতিকর হতে পারে। কী হবে এটি চিন্তা করাটাই স্বাভাবিক।

যেহেতু আপনি মৃত্যুর কাছাকাছি হয়েছেন তাই আপনি কিছু কিছু নির্দিষ্ট কাজ সম্পন্ন করতে চাইতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- বই বা প্রার্থনার অংশ পড়ে শোনানো
- প্রিয় গান বাজানো
- চুপচাপ থাকা।

এছাড়াও আপনার সাথে একজন আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় নেতা থাকুন এটি আপনি চাইতে পারেন। আপনার কেয়ারার বা আত্মীয়স্বজনদের বলুন আপনি কী চান, যাতে তারা নিশ্চিতভাবে এটি ঘটাতে পারেন।

## কী ঘটে

অনেক লোকের জন্য, মৃত্যু খুব শান্তিপূর্ণ। আপনি সাধারণত গভীর ঘুমে ঢলে পড়বেন আর জেগে উঠাটা খুব কঠিন বলে মনে হবে।

সাধারণত আপনি এতটাই গভীর ঘুমে তলিয়ে যাবেন যে আপনি আর জেগে উঠতে পারবেন না। আপনি হয়তো বা তখনও শুনতে এবং বুঝতে সক্ষম হবেন যে পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবেরা কাছেই আছে। কিছু কিছু লোকজনের ক্ষেত্রে এমন হয় যে তারা জেগে উঠেন এবং কথা বলেন, আর তারপর আবার গভীর ঘুমে তলিয়ে যান।

যদি আপনি বাসায় থাকেন আর এমন কিছু ঘটে যা আপনার কেয়ারারদেরকে উদ্ভিন্ন করে তোলে, সেক্ষেত্রে তারা আপনার নার্স বা জিপিএর সাথে যোগাযোগ করবেন।

মৃত্যুর নিকটবর্তী কালে, আপনার হাত ও পাগুলো ঠাণ্ডা হয়ে যাবে। আপনার ঠোঁট এবং নখ হালকা নীলাভ হয়ে যেতে পারে। এটাই স্বাভাবিক। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসেরও পরিবর্তন হতে পারে, প্রতিটি নিঃশ্বাস ধীর হয়ে যাবে আর মধ্যবর্তী সময়টা লম্বা হতে থাকবে। অবশেষে, আপনার নিঃশ্বাস সম্পূর্ণভাবে বন্ধ হয়ে যাবে।

## মৃত্যুর পর

এই অধ্যায়টি আপনার আত্মীয়স্বজন বা কেয়ারারদের জন্য লেখা হয়েছে, কিন্তু আপনিও এটি পড়তে চাইতে পারেন।

প্রত্যেকটি মানুষই মৃত্যুর সাথে ভিন্ন রকম প্রতিক্রিয়া দেখায়। প্রথমে আপনি হতবাক বা অসাড় বোধ করতে পারেন। এছাড়াও আপনি খুব বিচলিত হয়ে পড়তে পারেন বা রেগে যেতে পারেন। বা আপনি স্বস্তি বোধ করতে পারেন এই কারণে যে আপনার আত্মীয় বা বন্ধু এখন শান্তিতে আছেন।

আপনি চাইলে যে ব্যক্তি মারা গেছেন তার সাথে সময় কাটাতে পারেন। অনেক লোক বসে কথা বলতে বা হাত ধরে থাকতে পছন্দ করেন। আপনি চাইতে পারেন কোন আত্মীয় বা বন্ধু যেন সেখানে আপনাকে সাপোর্ট দেবার জন্য থাকেন। যা আপনি সঠিক বলে মনে করেন তাই করবেন।

আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয় এমন যে কোন আচারানুষ্ঠান করবার জন্য সময় নিন। এছাড়াও এই সময়ে আপনার সাথে একজন আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় নেতা থাকাটা সাহায্য করতে পারে।

## জিপি কী করবেন

যদি ব্যক্তিটি বাসায় মারা যান, সেক্ষেত্রে তাদের জিপি বা কমিউনিটি নার্সকে আপনাকে জানাতে হবে। তারা বাসায় আসবেন মৃত্যু হয়েছে তা নিশ্চিত করতে।

যদি জিপি আসেন, তবে তিনি আপনাকে একটি ডেথ সার্টিফিকেট দেবেন। এটি মৃত্যুর কারণ নিশ্চিত করে। এছাড়াও তারা আপনাকে একটি ফরম দেবেন যাকে বলা হয় ‘তথ্যদাতার জন্য নোটিশ’ (‘Notice to informant’)। এটি আপনাকে বলবে কীভাবে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হয় (নিম্নে দেখুন)।

একজন নার্স বা আউট-অব-আওয়ার্স ডাক্তার আসলে, তারা মৃত্যু হয়েছে তা নিশ্চিত করবেন। কিন্তু আপনাকে পরের দিন আপনার জিপির নিকট থেকে একটি ডেথ সার্টিফিকেট নিতে হবে।

## অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক কী করবেন

মৃত্যু নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথেই, আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তাদেরকে দিনরাত 24 ঘন্টাই পাওয়া যায়। তারা আপনাকে বলবেন এরপরে কী করতে হবে। আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে আপনার স্থানীয় ফোন বুক বা ইন্টারনেটে খুঁজে পাবেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনি চাওয়া মাত্রই চলে আসবেন। তারা আপনার আত্মীয় বা বন্ধুর মৃতদেহের তত্ত্বাবধান করবেন। আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে বলবেন আপনি চান কীভাবে তারা এটি করবে এবং কোন ঐতিহ্য অনুসরণ করতে হবে কিনা।

তারা আপনার আত্মীয়ের দেহটি ফিউনারেল হোমের বিশ্রাম চ্যাপেলে নিয়ে যাবেন। আপনি চাইলে আপনার আত্মীয়ের মৃতদেহের সাথে থাকার জন্য চ্যাপেলে যেতে পারেন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় পরিচালককে বলুন যদি আপনি চান যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া না হওয়া পর্যন্ত আপনার আত্মীয়ের মৃতদেহ বাসায় থাকবে। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনাকে জিজ্ঞেস করবেন আপনি তাদেরকে কোন পোশাক পরাতে বলবেন।

### **মৃত্যু নিবন্ধনকরণ**

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্বে, আপনাকে আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হবে। এটি পাঁচ দিনের (স্কটল্যান্ডের ক্ষেত্রে এটি আট দিন) মধ্যে করতে হবে। ফোন বুক আপনাকে আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসের বিস্তারিত বিবরণ পাবেন। ডেথ সার্টিফিকেটের খামের উপরেও এটি লিখা থাকতে পারে। মৃত্যু নিবন্ধনের পূর্বে রেজিস্টার অফিসে ফোন করে যাবেন। আপনাকে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হতে পারে। আরও অধিক তথ্যের জন্য [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) ভিজিট করুন।

### **অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা**

আপনার আত্মীয় বা বন্ধু আপনাকে বলে যেতে পারেন তাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় তারা কী চান বা লিখে যেতে পারেন। কোন কোন সংস্কৃতি এবং ধর্মে, মৃত্যুর পর পরই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করাটা গুরুত্বপূর্ণ। যদি এটি করতে হয় তবে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে বলুন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনাকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করতে সাহায্য করবেন। এছাড়াও আপনি একজন ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক নেতার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন। আপনার প্রিয়জন তার ইচ্ছা সম্পর্কে কোন তথ্য না দিয়ে থাকলে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক পরিকল্পনা করার মাধ্যমে পুরো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করতে সাহায্য করবেন।

### **বিশ্বাস আপনাকে কেমন অনুভব করায়**

আপনার নিকটবর্তী কারোর মৃত্যুর পর বিশ্বাস স্বাভাবিক। আপনি অসাড়, অস্বীকার করা, রাগী বা দোষী বোধ করতে পারেন। আপনি ব্যক্তির জন্য আকাঙ্ক্ষা বা বিষণ্ণ বোধ করতে পারেন। যদিও প্রথম দিকে এই অনুভূতিগুলো খুব তীব্র হয়, তবে সময়ের সাথে সাথে এগুলো হালকা হতে থাকে।

অনুভূতি নিয়ে কথা বলাটা সাহায্য করতে পারে। আপনি হয়তো বা পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। দ্যা চ্যারিটি ট্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার-ও আপনাকে সাহায্য করতে পারে - 16 পৃষ্ঠা দেখুন।

আপনি আপনার অনুভূতিগুলো নিয়ে কষ্টে থাকলে আপনার জিপিকে জানান। তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে অন্য কোন সাপোর্টের কাছেও রেফার করতে পারেন, যেমন কাউন্সেলর। অনেক লোকের কাছেই কাউন্সেলরের সাথে কথা বলা সহায়ক বলে মনে হয়।

## ম্যাকমিলান কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান এখানে আছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন। আমরা মেডিক্যাল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।
- **ম্যাকমিলান ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে।  
[www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations) -এ অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে
- **তথ্য কেন্দ্রসমূহ**। তথ্য কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত নির্দেশাবলী পেতে পারেন।  
[macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres)-এ আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সহায়তা গোষ্ঠীসমূহ - macmillan.org.uk/supportgroups**-এ আপনার কাছাকাছি একটি গোষ্ঠী খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।
- **ম্যাকমিলান অনলাইন কমিউনিটি** - আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-এ কথা বলতে পারেন।

## প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ

### জীবন শেষে পরিচর্যা:

#### ম্যারি কুরি (Marie Curie)

টেলিফোন 0800 090 2309 (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকেল 6 টা পর্যন্ত, শনিবার, সকাল 11 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত)

ইমেইল supporter.services@mariecurie.org.uk

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

যে সব লোকেরা তাদের জীবনের শেষ প্রান্তের দিকে আগাচ্ছেন ম্যারি কুরি তাদের বিনামূল্যে পরিচর্যা দিয়ে থাকেন। তারা বাসায় বা হসপিসে আপনার পরিচর্যা করতে পারবেন। তারা রাতের বেলায়ও পরিচর্যা করে থাকেন।

### কাউন্সেলিং এবং মানসিক সহায়তা:

#### ইট'স গুড টু টক (ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপি)

টেলিফোন 01455 883 300

ইমেইল bacp@bacp.co.uk

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

আপনি ওয়েবসাইটে কাউন্সেলরের জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন এবং থেরাপি এবং কীভাবে এটা সাহায্য করে সেই সম্পর্কে পড়তে পারেন।

### কেয়ারারদের জন্য সহায়তা:

#### কেয়ারারস ইউকে (Carers UK)

টেলিফোন (ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস) 0808 808 7777

টেলিফোন (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড) 028 9043 9843

(বুধবার-বৃহস্পতিবার, সকাল 10 টা-দুপুর 12 টা এবং দুপুর 2 টা-বিকেল 4 টা)

ইমেইল advice@carersuk.org

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

ইউকে জুড়ে থাকা কেয়ারারদের তথ্য ও সহায়তা দেয়। আপনার এলাকার কেয়ারারদের জন্য আপনাকে সাপোর্ট গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়।

### কেউ মারা গেলে সহায়তা দিয়ে থাকে:

#### ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার (Cruse Bereavement Care)

টেলিফোন 0808 808 1677 (সোমবার এবং শুক্রবার, সকাল 9.30 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার, সকাল 9.30 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত)

ইমেইল: helpline@cruse.org.uk

[www.cruse.bereavementcare.org.uk](http://www.cruse.bereavementcare.org.uk)



সারা ইউকে জুড়ে শাখা অফিস রয়েছে যেখান থেকে আপনি সহায়তা পাবেন যদি আপনার প্রিয় কেউ মারা গিয়ে থাকেন। [www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches) থেকে আপনি আপনার স্থানীয় শাখা অফিস খুঁজে পেতে পারেন।

**সলিসিটর খুঁজে নেওয়া:**

**দ্যা ল' সোসাইটি ফর ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলস (The Law Society for England and Wales)**  
টেলিফোন 020 7242 1222

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

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

**দ্যা ল' সোসাইটি অব স্কটল্যান্ড (The Law Society of Scotland)**

টেলিফোন 0131 226 7411

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

স্কটল্যান্ডের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

**দ্যা ল' সোসাইটি অব নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড (The Law Society of Northern Ireland)**

টেলিফোন 028 9023 1614

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

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

শব্দকোষ

Bladder	[ব্ল্যাডার]	মূত্রথলি	আপনার দেহের সেই অঙ্গ যা আপনি টয়লেটে না যাওয়া পর্যন্ত প্রস্রাবকে জমা করে রাখে।
Calories	[ক্যালোরিজ]	ক্যালোরি	ক্যালোরি হচ্ছে শক্তির একক যা খাদ্যে পাওয়া যায়। আপনার শরীরের কাজ করতে খাদ্য থেকে শক্তির প্রয়োজন।
Chapel of rest	[চ্যাপেল অব রেস্ট]	চ্যাপেল অব রেস্ট	অন্ত্যেষ্ঠিক্রিয়ার পূর্ব পর্যন্ত যে স্থানে কারো মৃতদেহ রেখে দেওয়া হয়।
Constipation	[কন্সটিপেশন]	কোষ্ঠকাঠিন্য	সেই অবস্থা যখন পায়খানা করা কষ্টকর বা বেদনাদায়ক হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন ততবার হবে না, বা আপনার পায়খানা কঠিন এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
Counsellor	[কাউন্সেলর]	কাউন্সেলর	একজন পেশাজীবী যিনি লোকজনকে তাদের আবেগ বা ব্যক্তিগত সমস্যার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য ট্রেনিং পেয়ে থাকেন।
Fluoride	[ফ্লোরাইড]	ফ্লোরাইড	প্রাকৃতিক খনিজ যা বেশির ভাগ টুথপেস্টে ব্যবহৃত হয়।
Funeral director	[ফিউনারেল ডিরেক্টর]	অন্ত্যেষ্ঠিক্রিয়ার পরিচালক	একজন ব্যক্তি যিনি অন্ত্যেষ্ঠিক্রিয়ার ব্যবস্থা করেন। তারা অন্ত্যেষ্ঠিক্রিয়ার পূর্বে ব্যক্তিটির মৃতদেহের পরিচর্যাও করেন এবং পরিবারটিকে সহায়তা দেন।
Funeral home	[ফিউনারেল হোম]	ফিউনারেল হোম	একটি বিল্ডিং/দালান যেখানে একজন ব্যক্তির মৃতদেহকে অন্ত্যেষ্ঠিক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়। চ্যাপেল অব রেস্ট ফিউনারেল হোমের ভিতরে থাকে।
Grief	[গ্রিফ]	বিষাদ	কেউ মারা গেলে আপনি যেমনটি অনুভব করবেন। এটি প্রত্যেকের জন্য আলাদা হয়।
Register office	[রেজিস্টার অফিস]	রেজিস্টার অফিস	স্থানীয় সরকারী ভবন যেখানে জন্ম, বিবাহ এবং মৃত্যু রেকর্ড করা হয়।
Solicitor	[সলিসিটর]	সলিসিটর	একজন আইনি পেশাজীবী যিনি লোকজনদের তাদের উইল লিখতে সাহায্য করার জন্য ট্রেনিং পান।

## বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<b>ক্যানসারের ধরণ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• স্তন ক্যানসার</li><li>• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার</li><li>• ফুসফুসের ক্যানসার</li><li>• প্রোস্টেট ক্যানসার</li></ul> <b>চিকিৎসাসমূহ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• কেমোথেরাপি</li><li>• রেডিওথেরাপি</li><li>• সার্জারি</li></ul>	<b>ক্যানসারের মোকাবিলা করা</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা</li><li>• বেনিফিট দাবি করা</li><li>• খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার</li><li>• জীবনের অবসান</li><li>• স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া</li><li>• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার</li><li>• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ</li><li>• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

এই তথ্য দেখতে [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)-এ যান

### আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি 0808 808 00 00 নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান Macmillan-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আপনার নিজের ভাষায় আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন দল।

এই তথ্য পৃষ্ঠার তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকা **জীবনের** অবসানের ভিত্তিতে। এই পুস্তিকাটি ম্যারি কুরি-এর সাথে প্রস্তুত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকা শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই বিষয়বস্তু প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন, এবং আমাদের প্রধান মেডিক্যাল সম্পাদক, ডক্টর টিম ইভসন, ম্যাকমিলান কনসালটেন্ট মেডিক্যাল অনকোলজিস্ট তা অনুমোদন করেছেন।

আমরা ধন্যবাদ জানাচ্ছি মাইটন হসপিস-এর ডেপুটি ডিরেক্টর অব নার্সিং, ক্রিস্টি ক্লেটন, এবং ম্যাকমিলান নার্স কনসালটেন্ট, ডক্টর অ্যানা-ম্যারি স্টিভেনসকে। সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ যারা এই সংস্করণটি পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC14363



বিশ্বায়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: জানুয়ারি 2017  
পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2018

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

© Macmillan Cancer Support 2016. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017),  
স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89  
Albert Embankment,  
London SE1 7UQ.

MAC14363

## End of life

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

Any words that are underlined are explained in the glossary at the end.

This fact sheet tells you about who can help care for you at home. It explains what to expect in the last few weeks of life. It also has 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 this information upsetting to read. You may want to ask a close relative, friend or health professional to read it as well, so you can discuss the information together.

If you have any questions, ask your doctor or nurse.

If you have any questions or want to talk to someone, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

### In this fact sheet:

- 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 Macmillan can help
- Contact details of useful organisations
- Glossary
- More information in [language]

## **How you may feel**

Being told that you may be reaching the end of your life can be very difficult. You may know that you are becoming more ill, but it can still be a shock to learn you may not have long to live. You may feel it is unfair. You may worry about what will happen next. You may be tearful and sad. You may not know how to cope with these different feelings.

Some people find it helpful to talk about how they are feeling. You could talk to family or friends, or your doctor or nurse. Or you can speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

You will probably have days when you feel well and days when you don't. On days when you feel well, you may want to do things you enjoy or spend time with people. Or you may want to do other 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 helpful. Sometimes people question their faith and whether there is a life after death. This can be very difficult.

It may help to talk to a religious leader. You can do this even if you are not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping people through these times and you may find peace of mind.

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

## **Planning ahead**

### **Making a will**

It is important to make a will. This is the only way to make sure those close to you know your wishes about belongings and property.

Your will is a legal document. It is usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure everyone understands what you want to happen. If you need help finding a solicitor, you can contact the Law Society (see page xx).

### **Planning your funeral**

You may want to plan your funeral. You can think about:

- whether you want a burial or cremation
- what type of service you want
- what songs you would like
- what clothes you want to wear.

You may want to talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye. If there are things that you want to happen at your funeral, write them down, so that people know.

## **Who can look after you at home**

It is important that you and those who look after you have all the support you need. There are many people who can help you when you are at home

### **Your GP**

While you are at home, your GP is responsible for your medical care. They can help if you:

- are worried about any changes in your symptoms
- want to talk about the future and what may happen
- need advice about getting nursing care or other help in the home.

### **Community nurses**

Community nurses work closely with GPs. They can help with any symptoms you have. They can:

- give you medicines and change dressings
- help make you more comfortable and arrange equipment if needed
- give your relatives or carers advice on looking after you
- contact other people who can help, like social workers or specialist nurses
- help you cope with your feelings.

### **Marie Curie Nurses**

Marie Curie Nurses care for people who are nearing the end of their life. They visit people at home and can provide care during the day or overnight. This allows your carers to have a break or get a good night's sleep.

Your district nurse or GP can arrange a Marie Curie Nurse for you.

### **Palliative care teams**

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

You may have a palliative care team if you have symptoms that you need help with.

## **Hospice teams**

Some hospices have nurses who can help care for you at home. This is usually for the last few weeks and days of life. Your palliative care team can arrange it for you.

## **Social workers**

Social workers can arrange help with housework and other practical tasks. You, or your doctor or nurse, can contact a social worker to ask for this help. If you can afford it, you may be asked to pay for some of it.

## **Occupational therapists**

Occupational therapists can visit your home and provide any equipment you need. This may be things like:

- rails to help you move around
- equipment for your shower or bath
- special cups and cutlery to make eating easier.

**Your nurse or doctor can arrange any of the services described above. They will also tell you about other help available in your area.**

## **The last few weeks of life**

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

### **Emotional changes**

It is natural to feel worried or anxious when you are facing death. You may feel angry. Some people become sad and withdrawn. Sometimes this may be due to depression. If you think you may be depressed, talk to your doctor.

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 arrange this for you.

### **Physical changes and symptoms**

#### **Tiredness**

It is normal to gradually lose energy and not be able to do as much. You may need to rest a lot during the day. Ask for help with things that are tiring, like washing and dressing. Your nurse or doctor can tell you about local services that can help. If eating a meal makes you tired, try to eat small amounts regularly instead.



### **Sleep problems**

Some people find it hard to sleep well. There may be many reasons for this. You may be worrying or you may have symptoms that are bothering you.

Some medicines can keep you awake. Tell your doctor or nurse if you are not sleeping well.

To help you sleep:

- reduce light and noise
- make sure you are not too hot or cold
- have a hot drink before going to bed, but avoid caffeine and alcohol
- avoid using a TV or computer for about an hour before you go to bed
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some relaxing music

**If these things don't help, your doctor or nurse may suggest you try sleeping tablets for a short time.**

### **Pain**

Tell your doctor or nurse if you have pain. They can help 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 you.

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

You usually have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you can't swallow or are being sick, there are other ways you can have painkillers.

Your nurse or doctor can explain more about your painkillers.

### **Side effects from painkillers**

Stronger painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually stops after a few days. If you feel sick, you can be given anti-sickness drugs to help. Sickness usually gets better in a few days. Constipation is common. Most people taking strong painkillers also need to take a medicine called a laxative to help with this. Your doctor or nurse can tell you more.

### **Reducing pain**

There may be simple things you can do to reduce your pain:

- Find a comfortable position to sit or lie in
- Try putting something warm or something cool on the painful area
- Use relaxation techniques such as deep breathing or meditation
- Try to distract yourself by listening to music or watching a film

### **Feeling sick or vomiting**

If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs to help. It is important to take the medicine regularly to prevent the sickness returning. Your doctor or nurse will tell you more about this.

If you feel sick, try these things:

- ginger tea, ginger beer or ginger biscuits
- sipping fizzy drinks
- eating small amounts regularly, rather than a big meal
- eating dry foods, like crackers
- eating warm or cold food, rather than hot food.

### **Losing weight or losing your appetite**

You may not want to eat if you feel sick or tired. You may lose weight, which can be upsetting for you and your relatives.

As time goes on, you may not want to eat. Try eating smaller amounts more often and have snacks. Choose foods that have lots of calories. Medicines called steroids can sometimes help improve your appetite. Your doctor can provide these if they may help you.

As you near the end of your life, you may not want to eat at all. Don't force yourself to eat. Have small amounts of things you enjoy. You may find nutritious drinks easier to have. There are drinks called Build Up<sup>®</sup> and Complian<sup>®</sup>. Your doctor or nurse can get these for you.

### **Constipation**

Many people get constipation. This is because they are not moving around and not eating and drinking as much. Some medicines also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you have this problem. They can give you medicines called laxatives to help. Make sure you drink plenty of fluids.

### **Feeling breathless**

This is very common and can be frightening. Tell your doctor or nurse if you feel breathless. There are many ways they can help you with your breathing.

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 feeling 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 or bell so that you don't need to shout or 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**

You may have a dry mouth, or get ulcers or an infection. Some medicines can make these problems worse. Tell your nurse or doctor if you have mouth problems so that they can treat them.

It helps to keep your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a toothpaste that contains fluoride (most toothpastes do). Use a soft baby toothbrush if your mouth is sore. If your doctor gave you a mouthwash, follow their instructions about how to use it.

It can help to avoid caffeine, alcohol or smoking, as these can make your mouth worse. 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 you may need to go into a hospice or hospital. Your nurse or doctor will talk to you about this. Once you are feeling a bit better, you can usually go home again.

### **The last few days of life**

People 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
- need help getting from your bed to a chair
- need to spend most or all of the day in bed
- lose interest in what is happening around you
- sleep a lot and feel drowsy when you are awake
- feel confused and unsure whether you are dreaming.

### **Physical care**

You will need more care from those looking after you. If your family needs help to look after you, your nurse can arrange this.

Your mouth and lips may become dry. They will need to be moistened regularly. Your nurse may use a swab to do this (like a big cotton bud). They can show your carers how to use them. They can also put lip balm on your lips to stop them cracking.

Your carers will need to moisturise your skin and change your position regularly. This will stop your skin becoming sore. The nurses can show your carers how to make you comfortable when you cannot move yourself.

There may be a lot of time when you do not need to have anything done. You can 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 start a new medicine.

If you have problems swallowing tablets, medicines can also be given:

- by injection
- by patches stuck on the skin
- by a syringe attached to a small pump.

It can sometimes be hard to get medicines quickly at night or at weekends. Your doctor or nurse may leave some with you in case you need them. These are called 'just in case' medicines. When you have 'just-in-case' medicines at home, there is no delay if you need them.

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

### **Breathing changes**

Fluid can sometimes collect in your throat or chest. This may make your breathing noisy but it won't usually cause you any distress. Your nurses can help you find ways to stop the fluid building up or give you medicines to help.

### **Restlessness**

Some people become restless. This may be because they are worried. You can have medicines to help you relax and sleep. Having a close family member with you can help, or a religious leader who can sit, talk or pray with you.

### **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 into your bladder to drain away 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 certain things done as you near death. This might include:

- parts of books or prayers being read out
- favourite music playing
- being quiet.

You may also want a spiritual or religious leader with you. Tell your carers or relatives what you would like so they can make sure it happens.

## **What happens**

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

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

## **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 or angry. Or you may feel relieved that your relative or friend is now at peace.

You can spend time with the person who has died if you want to. Many people like to sit and talk or hold hands. You may want to have a relative or friend there to support you. Do what you feel is right.

Take time to carry out any traditions that are important to you. It may also help to have a spiritual or religious leader with you at this time.

## **What the GP will do**

If the person died at home, you will need to tell their GP or community nurse. They will come to the house to confirm the death.

If the GP comes, they will give you a death certificate. This confirms the cause of death. They will also give you a form called 'Notice to informant'. This tells you how to register the death (see below).

If a nurse or 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 the funeral director will do**

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They are available 24 hours a day. They can tell you what to do next. You can find a funeral director in your local phone book or on the internet.

The funeral director will come as soon as you want them to. They will take care of your relative's or friend's body. You can tell the funeral director how you would like them to do this and if there are any traditions to follow.

They will take your relative's body to the chapel of rest in the funeral home. You can visit the chapel to be with your relative's body if you would like to. Tell the funeral director if you would prefer to have your relative's body at home until the funeral. The funeral director will also ask you what clothes you would like them to wear.

## **Registering the death**

Before the funeral can happen, you need to register the death at your local register office. This must be done within five days (or eight days in Scotland). You can find details of your local register office in the phone book. They may also be written on the envelope containing the death certificate. Phone the register office before going to register the death. You may need to make an appointment. You can also visit [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) for more information.

## **Planning the funeral**

Your relative or friend may have told you what they want for their funeral or written it down. In some cultures and religions, it is important to have the funeral soon after the death. Tell the funeral director if this needs to happen.

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

## How grief might make you feel

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel numb, in denial, angry or guilty. You may feel a longing for the person or feel depressed. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking about your feelings can help. You may want to talk to close family or friends. The charity Cruse Bereavement Care can also offer support – see page xx.

Tell your GP if you are struggling with how you are feeling. They may be able to help. They can also refer you to other support, for example a counsellor. Many people find talking to a counsellor helpful.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information centres**. At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Contact details of useful organisations

### Care at the end of life:

#### **Marie Curie**

**Telephone** 0800 090 2309 (Monday to Friday, 8am to 6pm, Saturday, 11am to 5pm)

**Email** supporter.services@mariecurie.org.uk

**www.mariecurie.org.uk**

Marie Curie nurses provide free care to people approaching the end of life. They can look after you at home or in a hospice. They can provide care at night too.

### Counselling and emotional support:

#### **It's Good to Talk (British Association for Counselling and Psychotherapy)**

**Telephone** 01455 883 300

**Email** bacp@bacp.co.uk

**www.itsgoodtotalk.org.uk**

You can search for a counsellor on the website and read about therapy and how it can help.

### Support for carers:

#### **Carers UK**

**Telephone (England, Scotland, Wales)** 0808 808 7777

**Telephone (Northern Ireland)** 028 9043 9843

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

**Email** advice@carersuk.org

**www.carersuk.org**

Gives information and support to carers across the UK. They can put you in contact with support groups for carers in your area.

### Support when someone dies:

#### **Cruse Bereavement Care**

**Telephone** 0808 808 1677 (Monday and Friday, 9.30am to 5pm, Tuesday to Thursday, 9.30am to 8pm)

**Email:** helpline@cruse.org.uk

**www.cruse.bereavementcare.org.uk**

There are branches across the UK where you can get support if someone you love has died. You can find your local branch at **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**



## **Finding a solicitor:**

### **The Law Society for England and Wales**

**Telephone** 020 7242 1222

**www.lawsociety.org.uk**

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

### **The Law Society of Scotland**

**Telephone** 0131 226 7411

**www.lawscot.org.uk**

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Northern Ireland**

**Telephone** 028 9023 1614

**www.lawsoc-ni.org**

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

## **Glossary**

**Bladder** – The organ in your body that stores urine until you go to the toilet.

**Calories** – Calories are units of energy found in food. Your body needs energy from food to function.

**Chapel of rest** – The place where someone's body is kept before their funeral.

**Constipation** – When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.

**Counsellor** – A professional who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.

**Fluoride** – A natural mineral that is used in most toothpastes.

**Funeral director** – A person who arranges funerals. They also look after the person's body before the funeral and provide support to the family.

**Funeral home** – The building where a person's body is prepared for the funeral. The chapel of rest is inside the funeral home.

**Grief** – Grief is how you feel when someone dies. It is different for everyone.

**Register office** – A local government building where births, marriages and deaths are recorded.

**Solicitor** – A legal professional trained to help people write their will.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **End of life**. This booklet was produced with Marie Curie. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Kirsty Clayton, Deputy Director of Nursing at Myton Hospice, and Dr Anna-Marie Stevens, Macmillan Nurse Consultant. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC14363



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018

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 2016. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363