

Fim de vida

Este folheto informativo centra-se no que acontece na última fase da sua vida e como se preparar para esse momento.

As palavras sublinhadas estão explicadas no glossário no final.

Este folheto informativo indica-lhe quem pode ajudar a cuidar de si em casa. Explica-lhe o que pode esperar nas últimas semanas de vida. Inclui também informações para os seus familiares e amigos próximos sobre o que fazer depois da sua morte. Se estiver interessado, também pode ler esta secção.

Pode considerar que é difícil ler algumas destas informações. Poderá pedir a um familiar próximo, a um amigo ou a um profissional de saúde para também lerem este folheto, para que possam apoiar e conversar acerca destas informações.

Se tiver quaisquer perguntas, fale com o seu médico ou enfermeiro.

Se tiver perguntas ou precisar de falar com alguém, pode contactar a Macmillan Cancer Support através do **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 9 às 20 h. Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Temos mais informações em português sobre diferentes tipos de cancro, tratamentos e a vida com cancro. Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Neste folheto informativo:

- Como se pode sentir
- Planear com antecedência
- Quem pode cuidar de si em casa
- As últimas semanas de vida
- Os últimos dias de vida
- A aproximação da morte
- Depois da morte
- Como a Macmillan pode ajudar
- Informações de contacto de organizações úteis
- Glossário
- Mais informações em português

Como se pode sentir

Pode ser muito difícil saber que está na fase terminal da sua vida. Mesmo tendo consciência que está cada vez mais doente, poderá ficar chocado por saber que poderá não ter muito tempo de vida. Poderá achar injusto ou preocupar-se com o que irá acontecer a seguir. Poderá sentir-se triste e chorar, e ter dificuldade em lidar com estes sentimentos diferentes.

Algumas pessoas acham útil conversar acerca dos seus sentimentos. Pode falar com amigos ou familiares, ou com o seu médico ou enfermeiro. Pode também falar com os especialistas de apoio aos doentes com cancro da Macmillan através do n.º **0808 808 00 00**. Temos intérpretes.

Provavelmente, irá ter dias em que se sente bem e dias em que se sente pior. Nos dias em que se sentir bem, poderá querer fazer as coisas de que gosta ou conviver com outras pessoas. Também poderá querer fazer coisas importantes, como redigir um testamento ou planear o seu funeral.

Religião e espiritualidade

Perto do fim da vida, muitas vezes as pessoas tornam-se mais conscientes das crenças religiosas ou dos sentimentos espirituais. As pessoas com uma forte fé religiosa sentem que, muitas vezes, isso é uma grande ajuda. Por vezes, as pessoas questionam a sua fé e a existência da vida após a morte. Esta pode ser uma situação muito complicada.

Poderá ajudar falar com um líder religioso. Poderá fazê-lo mesmo que não tenha a certeza das suas crenças. Os líderes espirituais e religiosos estão habituados a ajudar os outros nestes momentos e podem ajudá-lo a encontrar a paz de espírito.

Algumas pessoas encontram conforto na oração ou na meditação. Muitas pessoas sentem-se bem por saberem que outras pessoas rezam por elas.

Planear com antecedência

Redigir o testamento

É importante redigir um testamento. Esta é a única forma de garantir que as pessoas próximas de si conhecem os seus desejos acerca dos seus pertences e bens.

O testamento é um documento jurídico. Geralmente, é melhor recorrer aos serviços de um advogado para redigir o seu testamento. Este irá garantir que todos compreendem os seus desejos. Se precisar de ajuda para encontrar um advogado, pode contactar a Law Society (Ordem dos Advogados) (consulte a página 14).

Planear o funeral

Poderá querer planear o seu funeral. Pode pensar em vários pontos:

- se prefere ser enterrado ou cremado
- o tipo de serviço que pretende
- a música que deve ser tocada
- a roupa que pretende usar.

Poderá querer falar com os seus amigos ou familiares acerca destes planos. Estes também podem ter ideias que os ajudem a despedir-se de si. Se tiver desejos específicos sobre o seu funeral, escreva-os, para que as pessoas saibam.

Quem pode cuidar de si em casa

É importante receber todo o apoio de que necessita, tanto para si como para quem cuida de si. Há muitas pessoas que o podem ajudar em casa

O seu médico de família (GP)

Enquanto está em casa, o seu médico de família é responsável pelos seus cuidados médicos. Este pode ajudá-lo se:

- estiver preocupado sobre quaisquer alterações nos seus sintomas
- quiser falar acerca do futuro e do que possa acontecer
- precisar de aconselhamento sobre como obter cuidados de enfermagem ou outras formas de ajuda em casa.

Enfermeiros comunitários

Os enfermeiros comunitários trabalham em estreita parceria com os médicos de família e podem ajudá-lo com os seus sintomas. Estes podem:

- dar-lhe medicamentos e trocar pensos
- ajudar a deixá-lo mais confortável e obter o equipamento de que necessitar
- fornecer aos seus familiares ou cuidadores aconselhamento sobre como cuidarem de si
- contactar outras pessoas que podem ajudá-lo, como assistentes sociais ou enfermeiros especializados
- ajudá-lo a lidar com os seus sentimentos.

Enfermeiros Marie Curie

Os enfermeiros Marie Curie cuidam de pessoas em fase terminal. Visitam as pessoas nas suas casas e podem providenciar cuidados durante a noite ou dia. Desta forma, os seus cuidadores podem fazer uma pausa ou ter uma boa noite de sono.

O seu enfermeiro distrital ou o médico de família podem providenciar-lhe um enfermeiro Marie Curie.

Equipas de cuidados paliativos

Estas equipas são compostas por enfermeiros e médicos. Apoiam as pessoas que lidam com cancro e outras doenças graves, assim como os familiares destas

Poderá ter uma equipa de cuidados paliativos se precisar de ajuda com os seus sintomas.

Equipas dos centros de cuidados paliativos

Alguns centros de cuidados paliativos têm enfermeiros que podem ajudar a cuidar de si em casa. Normalmente, isto ocorre nas últimas semanas e últimos dias de vida. A sua equipa de cuidados paliativos pode ajudá-lo a obter esta ajuda.

Assistentes sociais

Os assistentes sociais podem ajudá-lo com as tarefas domésticas e outras tarefas práticas. Poderá contactar um assistente social e pedir esta ajuda, ou pedir a um médico ou enfermeiro que efetue esse contacto. Se tiver possibilidade, poderá ter de pagar parte desse serviço.

Terapeutas ocupacionais

Os terapeutas ocupacionais podem visitá-lo em casa e fornecer o equipamento de que necessitar. Poderá tratar-se de:

- corrimões para o ajudar a deslocar-se
- equipamento para o duche ou banheira
- taças e talheres especiais, para facilitar a alimentação.

O seu enfermeiro ou médico podem providenciar os serviços descritos acima. Também lhe irão dar a conhecer a ajuda disponível na sua zona.

As últimas semanas de vida

Durante as últimas semanas de vida, pode notar algumas das seguintes alterações.

Alterações emocionais

É normal uma pessoa sentir-se preocupada ou ansiosa quando está a enfrentar a morte. Poderá sentir-se zangado. Algumas pessoas sentem-se tristes e abatidas. Por vezes, isto pode dever-se à depressão. Se achar que pode estar deprimido, fale com o seu médico.

Falar com a sua família ou com o seu enfermeiro poderá ajudá-lo a sentir-se melhor. Algumas pessoas preferem falar com alguém que não conhecem, como um terapeuta. O seu médico ou enfermeiro podem providenciar esta ajuda.

Alterações físicas e sintomas

Cansaço

É normal perder gradualmente a energia e não conseguir fazer tantas coisas como fazia antes. Pode precisar de descansar muito durante o dia. Peça ajuda com tarefas cansativas, como lavar-se e vestir-se. O seu médico ou enfermeiro podem informá-lo acerca dos serviços locais que o podem ajudar.

Se se sentir cansado ao comer, tente fazer pequenas refeições regulares.

Problemas de sono

Algumas pessoas têm dificuldade em dormir bem. Pode haver muitas razões para isso. Por exemplo, pode estar preocupado ou pode ter sintomas que o estejam a incomodar.

Alguns medicamentos podem não o deixar dormir. Se não estiver a dormir bem, informe o seu médico ou enfermeiro para que o possam ajudar.

Para o ajudar a dormir:

- reduza a luz e o ruído
- certifique-se de que não tem calor nem frio
- beba uma bebida quente antes de se deitar, mas evite a cafeína e as bebidas alcoólicas
- evite ver televisão ou usar o computador cerca de uma hora antes de ir para a cama
- use um CD ou DVD de relaxamento ou ouça música relaxante

Se isto não ajudar, o seu médico ou enfermeiro podem sugerir-lhe comprimidos para dormir durante algum tempo.

Dores

Informe o seu médico ou enfermeiro se sentir dores. Estes poderão ajudá-lo e dar-lhe analgésicos se precisar.

Existem muitos tipos de analgésicos. O seu médico ou enfermeiro irá decidir qual é o melhor para o seu caso.

Siga sempre as instruções do seu médico quando tomar analgésicos. A maioria funciona melhor quando é tomada a horas regulares durante o dia.

Normalmente, os analgésicos são administrados sob a forma de comprimidos, medicamentos líquidos ou adesivos colados na pele. Se não conseguir engolir ou estiver enjoado, há outras formas de tomar os analgésicos.

O seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe mais informações sobre os analgésicos.

Efeitos secundários dos analgésicos

Os analgésicos mais fortes podem causar sonolência, enjoos e obstipação. A sonolência desaparece geralmente após alguns dias. Se sentir enjoos, poderá tomar medicamentos contra o enjoo para o ajudar. Os enjoos costumam melhorar após alguns dias. A obstipação é habitual. A maioria das pessoas que toma analgésicos fortes precisa também de tomar um medicamento designado laxante. O seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe mais informações.

Reduzir as dores

Existem coisas simples que pode fazer para reduzir as suas dores:

- Encontre uma posição confortável para se sentar ou deitar
- Tente colocar algo quente ou frio sobre a área onde sente dores
- Utilize técnicas de relaxamento, como a respiração profunda ou a meditação
- Tente distrair-se, ouvindo música ou assistindo a um filme

Sentir enjoos ou vômitos

Se isso acontecer, o seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe medicamentos contra o enjoo. É importante tomar o medicamento regularmente para prevenir o regresso dos enjoos. O seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe mais informações.

Se sentir enjoos, experimente:

- tomar chá de gengibre, cerveja de gengibre ou biscoitos de gengibre
- beber refrigerantes com gás
- comer refeições pequenas regulares, em vez de uma refeição grande
- comer alimentos secos, como bolachas
- comer alimentos mornos ou frios, em vez de quentes.

Perda de peso ou de apetite

Poderá não lhe apetecer comer, se sentir enjoos ou cansaço. Poderá perder peso, o que poderá ser perturbador para si e para os seus familiares.

Com o decorrer do tempo, poderá não lhe apetecer comer. Tente fazer refeições mais pequenas e frequentes, e fazer lanches. Escolha alimentos com muitas calorias. Por vezes, os medicamentos designados esteroides podem ajudar a aumentar o seu apetite. O seu médico pode receitar-lhe estes medicamentos, se estes o ajudarem.

À medida que se aproxima o fim de vida, poderá perder todo o apetite. Não se obrigue a comer. Coma pequenas quantidades de coisas de que gosta. As bebidas nutritivas podem ser mais fáceis de ingerir. Há bebidas designadas Build Up[®] e Complan[®], que podem ser providenciadas pelo seu médico ou enfermeiro.

Obstipação

Muitas pessoas ficam com obstipação. Isso deve-se ao facto de não se movimentarem nem comerem e beberem tanto como anteriormente. Alguns medicamentos também causam obstipação. Informe o seu médico ou enfermeiro se sentir este problema. Estes podem dar-lhe medicamentos designados laxantes. Beba muitos líquidos.

Falta de ar

Este é um problema muito comum, que pode ser assustador. Informe o seu médico ou enfermeiro se sentir falta de ar. Há várias formas de o ajudarem com a respiração.

O seu enfermeiro pode mostrar-lhe a si e aos seus cuidadores qual é o melhor lugar para se sentar ou ficar de pé para ajudar a sua respiração. Sente-se para fazer determinadas tarefas, como lavar-se ou vestir-se. Se tem falta de ar, use uma ventoinha para lhe soprar ar para a cara ou sente-se junto de uma janela aberta. Se precisar de falar com alguém noutra sala, use um monitor de bebé ou campainha para não precisar de se levantar.

O seu médico pode dar-lhe medicamentos para ajudar a sua respiração. Caso seja necessário, também pode ter oxigénio em casa.

Problemas da boca

Poderá ter boca seca, úlceras ou uma infeção. Alguns medicamentos pioram estes problemas. Informe o seu enfermeiro ou médico, se tiver problemas na boca.

É melhor manter a boca limpa. Escove os dentes duas vezes ao dia usando uma pasta dentífrica com flúor (a maioria das pastas contém flúor). Use uma escova de dentes suave para bebés, se a sua boca estiver ferida. Se o médico lhe tiver receitado um elixir, siga as instruções que este lhe der.

Evite beber cafeína e álcool ou fumar, uma vez que isso pode piorar os sintomas na boca. Se tiver a boca seca, beba golinhos de água tônica, chupe cubos de gelo ou mastigue pastilha elástica sem açúcar.

Gerir sintomas complicados

Frequentemente, os sintomas podem ser tratados em casa. Mas, por vezes, poderá ter de ser internado num hospital ou num centro de cuidados paliativos. O seu médico ou enfermeiro irão falar consigo acerca disto. Quando se sentir um pouco melhor, geralmente pode voltar para casa.

Os últimos dias de vida

Nos últimos dias das suas vidas, as pessoas passam por experiências diferentes. Pode ser difícil saber exatamente o que vai acontecer e quando. Geralmente, a pessoa vai enfraquecendo lentamente e perdendo energia. Poderá:

- ter dificuldade em se deslocar
- precisar de ajuda a deslocar-se da cama para uma cadeira
- precisar de passar a maior parte do tempo ou todo o dia na cama
- perder interesse nos acontecimentos ao seu redor
- dormir muito e sentir sonolência quando está acordado
- sentir confusão e incerteza sobre se está a sonhar ou não.

Cuidados físicos

Irá precisar de mais cuidados das pessoas que tratam de si. Se os seus familiares precisarem de ajuda para cuidar de si, o seu enfermeiro pode providenciar essa ajuda.

A sua boca e lábios podem ficar secos. Terá de os hidratar regularmente. O seu enfermeiro pode utilizar cotonetes para o fazer e mostrar aos seus prestadores de cuidados como os utilizar. Também pode pôr-lhe bálsamo para os lábios, para evitar que fiquem gretados.

Os seus prestadores de cuidados devem hidratar a sua pele e ajudá-lo a mudar de posição com regularidade. Desta forma, a pele não fica ferida. Os enfermeiros podem mostrar aos seus prestadores de cuidados como deixá-lo numa posição confortável quando não se puder mover sozinho.

Quando não precisa de fazer nada, o tempo pode demorar a passar. Pode ficar apenas deitado tranquilamente e os seus familiares e amigos podem sentar-se junto de si. Diga-lhes se quer falar ou se quer ficar algum tempo sozinho. Talvez queira ouvir algumas das suas músicas preferidas.

Sintomas

Por vezes, o seu enfermeiro ou médico podem alterar a sua medicação. Podem parar com alguns medicamentos de que já não precisa. Se desenvolver novos sintomas, poderá começar a tomar medicamentos novos.

Se tiver dificuldade em engolir comprimidos, os medicamentos também podem ser administrados:

- por injeção
- por pensos colados na pele
- por uma seringa com uma pequena bomba.

Por vezes, pode ser difícil obter medicamentos rapidamente à noite ou ao fim de semana. O seu médico ou enfermeiro podem deixar-lhe alguns medicamentos, caso precise. Estes designam-se medicamentos de "SOS" ("just-in-case"). Quando tem medicamentos de "SOS" em casa, pode tomá-los imediatamente se precisar deles.

Algumas pessoas desenvolvem os sintomas indicados a seguir. É provável que não tenha consciência desses sintomas, porque vai estar sonolento.

Alterações respiratórias

Por vezes, podem acumular-se fluidos na sua garganta ou peito. Isso pode tornar a sua respiração ruidosa, mas geralmente não lhe irá causar desconforto. Os enfermeiros podem ajudar a encontrar formas de impedir a acumulação de fluidos ou dar-lhe medicamentos para o ajudar.

Inquietação

Algumas pessoas ficam inquietas. Tal poderá dever-se à preocupação. Pode tomar medicamentos para o ajudarem a relaxar e a dormir. Ter um familiar ou um líder religioso sentado junto de si, a falar ou a rezar consigo, pode ser igualmente uma ajuda.

Alterações na bexiga

Poderá não conseguir controlar a sua bexiga. O seu enfermeiro pode providenciar-lhe resguardos de cama e acolchoados especiais. Pode colocar-lhe um tubo na bexiga para drenar a urina.

Se os seus prestadores de cuidados estiverem preocupados com alguns dos seus sintomas, devem contactar o seu médico de família ou enfermeiro.

A aproximação da morte

Pensar sobre a sua morte pode ser algo muito assustador. É normal estar preocupado com o que vai acontecer.

Poderá querer que sejam feitas algumas coisas à medida que a sua morte se aproxima. Estas podem incluir:

- ler em voz alta partes de livros ou orações
- ouvir a sua música preferida
- estar tranquilo.

Poderá igualmente querer ter junto de si um líder espiritual ou religioso. Diga aos seus familiares ou prestadores de cuidados o que gostaria de ter, para que estes possam realizar o seu desejo.

O que acontece

Para a maioria das pessoas, a morte é muito tranquila. Normalmente, entram num sono profundo e têm dificuldade em acordar.

Geralmente, está num sono tão profundo que não consegue acordar. Poderá continuar a ouvir e a saber que a sua família e amigos estão junto de si. Algumas pessoas têm momentos em que ficam acordadas e conseguem falar, e depois voltam a entrar num sono profundo.

Se estiver em casa e acontecer alguma coisa que preocupe os seus prestadores de cuidados, estes devem contactar o seu enfermeiro ou o médico de família.

À medida que a sua morte se aproxima, as suas mãos e pés podem arrefecer. Os seus lábios e unhas podem ficar ligeiramente azulados. Isso é normal. A sua respiração também pode mudar, ficando mais lenta, com pausas mais longas entre cada respiração. Finalmente, a sua respiração irá parar completamente.

Depois da morte

Esta secção destina-se aos seus familiares ou prestadores de cuidados, mas também poderá estar interessado em lê-la.

Todas as pessoas reagem à morte de forma diferente. No início, pode sentir-se em estado de choque ou aturdido. Também pode sentir-se muito perturbado ou zangado. Ou poderá sentir alívio por o seu familiar ou amigo ter encontrado paz.

Se quiser, pode passar algum tempo com a pessoa que faleceu. Muitas pessoas gostam de se sentar e falar ou de dar as mãos. Talvez seja útil ter um familiar ou amigo consigo para lhe dar apoio. Faça o que lhe parecer bem.

Reserve algum tempo para cumprir tradições que sejam importantes para si. Também pode ser uma ajuda ter um líder espiritual ou religioso consigo durante este período.

O que o médico de família vai fazer

Se a pessoa tiver falecido em casa, terá de informar o médico de família ou enfermeiro comunitário. Estes irão a casa para confirmar o óbito.

Se o médico de família for a sua casa, irá entregar-lhe uma certidão de óbito, que confirma a causa da morte. Também lhe irá dar um formulário designado "Aviso para o declarante" ("Notice to informant"). Este aviso explica-lhe como deve registar o óbito (ver abaixo).

Se um enfermeiro ou médico de urgência se deslocarem a sua casa, irão confirmar o óbito. Mas poderá ter de ir ao médico de família no dia seguinte para ir buscar a certidão de óbito.

O que o agente funerário vai fazer

Quando o óbito tiver sido confirmado, pode contactar o agente funerário. Este está disponível 24 horas por dia e pode dizer-lhe o que deve fazer a seguir. Pode encontrar um agente funerário na lista telefónica local ou na Internet.

O agente funerário estará pronto para vir ter consigo assim que quiser e irá tratar do corpo do seu familiar ou amigo. Pode dizer ao agente funerário como gostaria de o fazer e se existem tradições a seguir.

Este irá levar o corpo do seu familiar para a capela funerária da casa funerária. Pode visitar a capela para estar com o corpo do seu familiar, se assim o desejar. Diga ao agente funerário se prefere que o corpo do seu familiar fique em casa até ao funeral. O agente funerário vai também perguntar-lhe quais as roupas que quer que lhe vistam.

Registrar o óbito

Antes de poder fazer o funeral, tem de registar o óbito na conservatória do registo civil local. Tem cinco dias (ou oito na Escócia) para registar o óbito. Pode encontrar detalhes da conservatória do registo civil local na lista telefónica. Além disso, estes detalhes também podem vir indicados no envelope que contém a certidão de óbito. Contacte a conservatória do registo civil antes de se deslocar para registar o óbito. Poderá ter de efetuar uma marcação. Pode também visitar o sítio **gov.uk/register-a-death** para obter mais informações.

Planear o funeral

O seu familiar ou amigo pode ter-lhe dito quais eram os seus desejos para o funeral ou talvez os tenha escrito num testamento. Em algumas culturas e religiões, é importante fazer o funeral rapidamente após a morte. Informe o agente funerário se for esse o caso.

O agente funerário irá ajudá-lo com os preparativos do funeral. Também pode obter a ajuda de um líder religioso ou espiritual. Se o seu ente querido não tiver deixado informações sobre os seus desejos, o agente funerário pode ajudá-lo a planear o funeral.

Os sentimentos associados ao luto

O luto é normal após o falecimento de alguém que lhe é próximo. Poderá sentir-se entorpecido, em negação, zangado ou culpado. Poderá sentir saudades da pessoa ou sentir-se deprimido. Embora estes sentimentos possam ser muito fortes no início, com o tempo vão diminuindo lentamente.

Falar acerca dos seus sentimentos pode ajudar. Poderá querer falar com os seus amigos chegados ou familiares. A instituição de solidariedade social Cruse Bereavement Care também pode oferecer ajuda. Consulte a página 13.

Informe o seu médico de família se estiver a ter dificuldades em lidar com os seus sentimentos. Este poderá ajudá-lo. Também pode encaminhá-lo para um terapeuta, por exemplo, para obter mais apoio. Para muitas pessoas, falar com um terapeuta é uma ajuda.

Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Há várias formas de obter ajuda:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a perguntas clínicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso sítio Web contém muitas informações sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Centros de informação.** Num centro de informação, pode conversar com um especialista em apoio ao cancro e receber informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos.
- **Comunidade online Macmillan** – Pode conversar com outras pessoas na mesma situação em macmillan.org.uk/community

Informações de contacto de organizações úteis

Cuidados no fim de vida:

Marie Curie

Telefone 0800 090 2309 (segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, sábado, das 11h às 17h)

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

www.mariecurie.org.uk

Os enfermeiros Marie Curie fornecem cuidados às pessoas em fase terminal. Podem cuidar de si em casa ou num centro de cuidados paliativos e podem fornecer cuidados também durante a noite.

Aconselhamento e apoio emocional:

It's Good to Talk (British Association for Counselling and Psychotherapy, Associação Britânica de Aconselhamento e Psicoterapia)

Telefone 01455 883 300

E-mail bacp@bacp.co.uk

www.itsgoodtotalk.org.uk

Pode pesquisar um terapeuta no sítio Web e ler acerca da terapia e de como esta pode ajudar.

Apoio aos prestadores de cuidados:

Carers UK

Telefone (Inglaterra, Escócia e País de Gales) 0808 808 7777

Telefone (Irlanda do Norte) 028 9043 9843

(quarta a quinta-feira, das 10h às 12h e das 14h às 16h)

E-mail advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Fornece informação e apoio aos prestadores de cuidados no Reino Unido. Pode pôr as pessoas em contacto com grupos de apoio para prestadores de cuidados na sua área.

Apoio após o falecimento de um ente querido:

Cruse Bereavement Care (Assistência ao Luto Cruse)

Telefone 0808 808 1677 (segunda e sexta-feira, das 9h30 às 17h, terça a quinta-feira, das 9h30 às 20h)

E-mail: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.bereavementcare.org.uk

Têm filiais por todo o Reino Unido, onde pode obter apoio em caso de falecimento de um ente querido. Pode encontrar a filial mais próxima de si em

www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches

Encontrar um advogado:

The Law Society for England and Wales (Ordem dos Advogados de Inglaterra e País de Gales)

Telefone 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

Representa os advogados de Inglaterra e do País de Gales e pode dar informações sobre advogados.

The Law Society of Scotland (Ordem dos Advogados da Escócia)

Telefone 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Representa os advogados da Escócia e pode dar informações sobre advogados.

The Law Society of Northern Ireland (Ordem dos Advogados da Irlanda do Norte)

Telefone 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

Representa os advogados da Irlanda do Norte e pode dar informações sobre advogados.

Glossário

Bladder	[bláder]	Bexiga	O órgão do corpo que armazena a urina até ir à casa de banho.
Calories	[cáloris]	Calorias	As calorias são unidades de energia contidas nos alimentos. O seu corpo necessita da energia dos alimentos para funcionar.
Chapel of rest	[chápele óv reste]	Capela funerária	O local onde fica o corpo até ao funeral.
Constipation	[constipeixon]	Obstipação	Dificuldade ou dores ao defecar. Poderá ir menos vezes à casa de banho ou as fezes podem ser duras e irregulares.
Counsellor	[cãoselor]	Terapeuta	Profissional qualificado para ajudar as pessoas a lidarem com as suas emoções ou problemas pessoais.
Fluoride	[fluoraide]	Flúor	Mineral natural utilizado na maioria das pastas dentífricas.
Funeral director	[fiuneral dairectore]	Agente funerário	Pessoa que organiza funerais. Também cuida do corpo da pessoa falecida antes do funeral e fornece apoio à família.
Funeral home	[fiuneral houte]	Casa funerária	O edifício onde o corpo da pessoa é preparado para o funeral. A capela funerária situa-se no interior da casa funerária.
Grief	[grife]	Luto	O luto é o sentimento que se tem quando alguém morre. Varia de pessoa para pessoa.
Register office	[régista ófice]	Conservatória do registo civil	Edifício governamental local onde são registados os nascimentos, casamentos e óbitos.
Solicitor	[solíciter]	Advogado	Profissional do direito, qualificado para ajudar as pessoas a redigirem o seu testamento.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se receber um diagnóstico de cancro - Um guia rápido• Requerer subsídios• Problemas alimentares e o cancro• Fim de vida• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento do cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio
---	---

Para consultar estas informações, aceda a macmillan.org.uk/translations

Fale connosco em português

Pode contactar a Macmillan gratuitamente através do **0808 808 00 00** e conversar connosco no seu idioma, através de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.

Referências e agradecimentos

Todas estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support.

As informações deste folheto informativo baseiam-se no folheto Macmillan **End of life** (Fim de vida). Este folheto foi produzido com o Marie Curie. Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Este conteúdo foi revisto pelos peritos relevantes e aprovado pelo nosso Editor-chefe Médico, Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor da Macmillan.

Com agradecimentos a Kirsty Clayton, Diretora-adjunta de Enfermagem no Myton Hospice, e a Dra. Anna-Marie Stevens, Consultora de Enfermagem da Macmillan. Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram esta edição.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC14363



Data da última revisão: janeiro de 2016

Próxima revisão prevista para 2018

Fazemos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2016. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres 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](https://www.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® and Complian®. 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 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)**. 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
- **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 or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at 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>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to 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