

Sfârșitul vieții

Această fișă informativă se referă la ceea ce se întâmplă spre sfârșitul vieții și modul în care îl puteți planifica.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit.

Această broșură vă comunică cine vă poate ajuta privind îngrijirea la domiciliu. Vă explică la ce să vă așteptați în ultimele săptămâni de viață. De asemenea, conține informații pentru rudele și prietenii dvs. apropiați privind ceea ce au de făcut după decesul dvs. Ar fi util să citiți și această secțiune.

Este posibil ca lectura acestor informații să vă tulbure. Poate doriți să rugați o rudă apropiată, prieten sau cadru medical să vi le citească, astfel încât să puteți dezbate informațiile împreună.

Dacă aveți întrebări, solicitați ajutorul medicului sau asistentei dvs.

Dacă aveți întrebări sau doriți să discutați cu cineva, puteți suna la linia de asistență oncologică Macmillan Cancer Support, la numărul de telefon **0808 808 00 00**, de luni până vineri, între orele 09.00 și 20.00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți.

Dispunem de informații suplimentare în română despre diferite tipuri de cancer, tratamente și despre faptul de a trăi cu cancer. Vizitați **macmillan.org.uk/translations** sau apelați-ne la numărul de telefon **0808 808 00 00**.

În această broșură:

- Starea de spirit
- Planificarea anticipată
- Cine vă poate îngriji acasă
- Ultimele săptămâni de viață
- Ultimele zile de viață
- Decesul iminent
- După deces
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Detalii de contact ale organizațiilor utile
- Glosar
- Mai multe informații în română

Starea de spirit

Faptul că vi se comunică că este posibil să vă apropiați de sfârșitul vieții poate fi foarte dificil. Este posibil să fiți conștient(ă) că boala vi se agravează, dar să aflați că este posibil să nu mai aveți mult de trăit încă vă poate șoca. Este posibil să simțiți că nu este corect. Este posibil să vă preocupe ce se va întâmpla în continuare. Poate veți plânge sau veți fi trist(ă). Este posibil să nu știți cum să faceți față acestor emoții diferite.

Pentru unele persoane este util să discute despre emoțiile care le încearcă. Puteți discuta cu familia sau cu prietenii, sau medicul sau asistenta dvs. Sau puteți discuta cu unul dintre specialiștii de asistență pentru cancer ai Macmillan la numărul de telefon **0808 808 00 00**. Avem traducători.

Veți avea zile în care probabil că vă veți simți bine și zile în care nu. În zilele în care vă simțiți bine, este posibil să doriți să faceți lucruri care vă fac plăcere sau să petreceți timpul cu prietenii. Sau poate doriți să faceți alte lucruri importante, cum ar fi redactarea unui testament sau planificarea înmormântării dvs.

Religie și spiritualitate

Spre sfârșitul vieții, oamenii sunt mai conștienți de convingerile religioase sau emoțiile spirituale. Persoanele cu o credință religioasă puternică găsesc acest aspect util. Uneori, oamenii își pun sub semnul îndoielii credința și dacă există viață după moarte. Acest lucru poate fi dificil.

Discuțiile cu un conducător religios pot fi utile. Puteți face acest lucru chiar dacă nu sunteți sigur(ă) cu privire la convingerile dvs. Conducătorii spirituali și religioși sunt obișnuiți să ajute oamenii în aceste perioade și este posibil să vă găsiți pacea.

Unele persoane își află confortul în rugăciune sau meditație. Multor persoane li se pare util să știe că alte persoane se roagă pentru ei.

Planificarea anticipată

Redactarea unui testament

Este important să redactați un testament. De aceea, aceasta este singura cale prin care vă asigurați că cei apropiați de dvs. vă cunosc dorințele referitoare la bunuri și proprietăți.

Testamentul dvs. este un document juridic. De regulă, atunci când vă redactați testamentul, cel mai bine este să utilizați un avocat. Aceștia se vor asigura că fiecare persoană înțelege ce doriți să se întâmple. Dacă aveți nevoie de ajutor să găsiți un avocat, puteți contacta Societatea Juridică (vezi pagina 15).

Planificarea înmormântării dvs.

Poate doriți să vă planificați înmormântarea. Vă puteți gândi la:

- dacă doriți servicii funerare sau incinerare
- ce tip de slujbă doriți
- ce cântece ați dori
- ce haine doriți să purtați.

Poate doriți să discutați cu familia sau prietenii despre aceste planuri. De asemenea, este posibil ca aceștia să aibă idei care îi vor ajuta să își ia la revedere. Dacă doriți să ca la înmormântarea dvs. să se respecte anumite obiceiuri, notați-le, astfel încât oamenii să știe.

Cine vă poate îngriji acasă

Este important ca dvs. și persoanele care vă îngrijesc să beneficieze de tot sprijinul de care aveți nevoie. Există multe persoane care vă pot ajuta cât timp sunteți acasă.

Medicul dvs. de familie

În timpul șederii dvs. acasă, medicul dvs. de familie este responsabil pentru îngrijirea dvs. medicală. Acesta vă poate ajuta dacă:

- sunteți preocupat(ă) cu privire la modificările simptomelor dvs.
- doriți să discutați despre viitor și ce se poate întâmpla
- aveți nevoie de consiliere privind obținerea îngrijirii cu ajutorul unei asistente sau alt ajutor de care aveți nevoie în casă.

Asistentele comunitare (de teren)

Asistentele comunitare (de teren) colaborează îndeaproape cu medicii de familie. Acestea vă pot ajuta la apariția oricăror simptome cu care vă confrunțați. Acestea pot:

- să vă administreze medicamente și schimbe pansamentele
- să vă ajute să vă simțiți mai confortabil și să aranjeze echipamentul, dacă este cazul
- să ofere rudelor sau îngrijitorilor dvs. consiliere privind îngrijirea dvs.
- să contacteze alte persoane care pot ajuta, cum ar fi asistenții sociali sau asistentele specializate.
- să vă ajute să faceți față emoțiilor dvs.

Asistentele Marie Curie

Asistentele Marie Curie îngrijesc persoanele care se apropie de sfârșitul vieții. Acestea vizitează la domiciliu persoanele și pot oferi îngrijire pe timpul zilei sau al nopții. Aceasta permite îngrijitorilor dvs. să ia o pauză sau să aibă o noapte de somn bun.

Asistenta dvs. districtuală sau medicul de familie poate face aranjamentele pentru o asistentă Marie Curie pentru dvs.

Echipele de îngrijire paliativă

Acestea sunt reprezentate de asistentele și medicii specialiști. Acestea vin în ajutorul persoanelor și familiilor lor care se confruntă cu cancerul și alte boli grave.

Puteți avea la dispoziție o echipă de îngrijire paliativă dacă aveți simptome pentru care aveți nevoie de ajutor.

Echipele centrului paliativ

Unele centre paliative au asistente care vă pot îngriji la domiciliu. De regulă, aceasta se întâmplă în ultimele săptămâni și zile de viață. Echipa dvs. de îngrijire paliativă poate face aranjamentele pentru dvs.

Asistenții sociali

Asistenții sociali pot face aranjamente pentru asistența cu sarcinile casnice și alte sarcini practice. Dvs. sau medicul sau asistenta dvs., puteți contacta un asistent social pentru a solicita acest tip de asistență. Dacă vă puteți permite, vi se poate solicita să achitați o parte dintre servicii.

Terapeuți ocupaționali

Terapeuții ocupaționali vă pot vizita la domiciliu și vă pot pune la dispoziție echipamentul de care aveți nevoie. Acestea pot fi lucruri ca:

- balustrade care să vă ajute să vă deplasați
- echipament pentru duș sau baie
- câni și tacâmuri speciale pentru a ușura servirea mesei.

Asistenta sau medicul dvs. pot face aranjamentele pentru oricare dintre serviciile descrise mai sus. Aceștia vă vor informa și cu privire la alte tipuri de asistență disponibilă în zona dvs.

Ultimele săptămâni de viață

În timpul ultimelor săptămâni de viață, este posibil să observați o parte dintre următoarele schimbări.

Modificări de dispoziție emoțională

Este normal să fiți preocupat(ă) sau anxios(anxioasă) atunci când vă confrunțați cu moartea. Poate simțiți furie. Unele persoane se întristează și se retrag în sine. Uneori, acest lucru se poate datora depresiei. Dacă considerați că este posibil să fiți deprimat(ă), discutați cu medicul dvs.

Discutând cu familia sau asistenta dvs. vă poate face să vă simțiți mai bine. Unele persoane preferă să discute cu o persoană pe care nu o cunosc, cum ar fi un consilier. Medicul sau asistenta dvs. poate face aceste aranjamente pentru dvs.

Modificări și simptome de natură fizică

Oboseala

Este normal să pierdeți energie treptat și să nu mai puteți face atât de multe lucruri. Este posibil să aveți nevoie de odihnă prelungită în timpul zilei. Solicitați ajutor pentru activitățile oboseitoare, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul. Asistenta sau medicul dvs. vă pot informa cu privire la serviciile locale care pot ajuta. Dacă servirea mesei vă obosește, încercați în schimb să consumați des alimentele în cantități mici.

Probleme de somn

Unele persoane au dificultăți în a se odihni bine. Pot exista multe motive pentru aceasta. Este posibil să aveți frământări sau puteți avea simptome care vă supără.

Unele medicamente vă pot ține treaz(ă). Comunicați medicului sau asistentei dvs. în cazul în care nu dormiți bine.

Pentru a vă ajuta să vă odihniți:

- reduceți lumina și zgomotul
- asigurați-vă că nu vă este prea cald sau prea rece
- consumați o băutură caldă înainte de a vă băga în pat, dar evitați cofeina și alcoolul
- evitați utilizarea unui televizor sau calculator timp de aproximativ o oră înainte de a vă băga în pat
- utilizați un CD sau DVD de relaxare sau ascultați muzică relaxantă

Dacă aceste lucruri nu ajută, medicul sau asistenta dvs. vă poate sugera să încercați pastilele de dormit pentru o perioadă scurtă de timp.

Dureri

Informați medicul sau asistenta dvs. dacă aveți dureri. Aceștia vă pot ajuta cu acest aspect și vă pot administra analgezice dacă aveți nevoie de acestea.

Există multe tipuri de medicamente analgezice. Medicul sau asistenta dvs. vor decide care este cel mai bun pentru dvs.

Urmați întotdeauna instrucțiunile medicului dvs. atunci când luați medicamente analgezice. Majoritatea acționează cel mai bine atunci când sunt administrate la intervale de timp regulate în timpul zilei.

De regulă, acestea sunt sub formă de comprimate, medicamente lichide sau plasturi aplicați pe piele. Dacă nu puteți înghiți sau vi se face rău, există alte modalități în care puteți lua medicamente analgezice.

Asistenta sau medicul dvs. vă poate explica mai multe despre medicamentele dvs. analgezice.

Reacțiile adverse ale medicamentelor analgezice

Medicamentele analgezice mai puternice pot provoca amețea, senzația de rău și constipație. De regulă, amețea se oprește după câteva zile. Dacă vă simțiți rău, vi se pot administra medicamente antiemetice care să vă ajute. De obicei, senzația de rău se ameliorează în decurs de câteva zile. Constipația este frecventă. Majoritatea persoanelor care iau medicamente analgezice puternice trebuie să ia un medicament numit laxativ care să îi ajute în ceea ce privește acest aspect. Medicul sau asistenta dvs. vă poate oferi mai multe informații.

Ameliorarea durerii

Pot exista lucruri simple care să vă ajute să reduceți durerea:

- Găsiți o poziție confortabilă în care să vă așezați
- Încercați să aplicați ceva cald sau rece pe zona dureroasă
- Utilizați tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația
- Încercați să vă distrageți ascultând muzică sau urmărind un film

Senzația de rău sau vărsăturile

Dacă se întâmplă acest lucru, medicul sau asistenta dvs. vă poate oferi medicamente anti-emetice care să vă ajute. Este important să luați regulat medicamentul pentru a preveni revenirea senzației de rău. Medicul sau asistenta dvs. vă vor spune mai multe despre acesta.

Dacă vă simțiți rău, încercați următoarele lucruri:

- ceai de ghimbir, bere de ghimbir sau biscuiți cu ghimbir
- sorbiți băuturi acidulate
- consumați regulat cantități mici de alimente, mai degrabă decât o masă consistentă
- consumați alimente uscate, cum ar fi biscuiții
- consumați alimente calde sau reci, mai degrabă decât alimente fierbinți.

Pierderea în greutate sau pierderea apetitului

Este posibil să nu doriți să mâncați dacă vă simțiți rău sau obosit(ă). Este posibil să pierdeți în greutate, fapt care vă poate tulbura pe dvs. și rudele dvs.

Pe măsură ce timpul trece, este posibil să nu doriți să mâncați. Încercați să consumați mai des cantități mai mici de alimente și să serviți gustări. Alegeți alimente care au multe calorii. Medicamentele numite steroizi pot uneori ajuta la ameliorarea apetitului dvs. Medicul dvs. vi le poate pune la dispoziție dacă vă ajută.

Pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul vieții, este posibil să nu doriți să mai mâncați. Nu vă forțați să mâncați. Consumați cantități mici din lucrurile care vă plac. Este posibil să descoperiți că băuturile nutritive sunt mai ușor de consumat. Există băuturi numite Build Up® și Complan®. Medicul sau asistenta dvs. poate obține aceste băuturi pentru dvs.

Constipația

Multe persoane se constipă. Aceasta deoarece nu se deplasează și nu mănâncă și nu beau suficient. Unele medicamente cauzează la rândul lor constipație. Anunțați medicul sau asistenta dacă vă confrunțați cu această problemă. Aceștia vă pot prescrie medicamente numite laxative care să vă ajute. Asigurați-vă că consumați suficiente lichide.

Senzația de lipsă a respirației

Aceasta este foarte frecventă și poate fi înfricoșătoare. Informați medicul sau asistenta dvs. dacă simțiți că vă pierdeți respirația. Există multe modalități prin care aceștia să vă ajute să respirați mai ușor.

Asistenta dvs. vă poate arăta dvs. și îngrijitorilor dvs. cel mai bun loc în care să vă așezați sau să stați în picioare pentru a vă ajuta la respirat. Stați jos când efectuați activități, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul. Dacă simțiți că nu puteți respira, utilizați un ventilator care să vă sufle aer în față sau așezați-vă lângă o fereastră. Dacă aveți nevoie să discutați cu o persoană din altă cameră, utilizați un dispozitiv de monitorizare a bebelușilor, astfel încât să nu fiți nevoit(ă) să strigați sau să vă ridicați.

Medicul dvs. vă poate prescrie medicamente care să vă ajute cu respirația. De asemenea, puteți beneficia de oxigen acasă dacă este nevoie.

Probleme la nivelul gurii

Puteți avea o gură uscată sau prezenta ulcerații sau o infecție. Unele medicamente pot agrava aceste probleme. Informați asistenta sau medicul dvs. dacă aveți probleme la nivelul gurii, astfel încât să le poată trata.

O gură curată vă este de ajutor la acest aspect. Periați-vă dinții de două ori pe zi utilizând o pastă de dinți care conține fluor (majoritatea pastelor de dinți întrunesc acest criteriu). Utilizați o perie de dinți pentru copii moale dacă aveți dureri la nivelul gurii. Dacă medicul dvs. v-a prescris să utilizați apă de gură, urmați instrucțiunile referitor la modul de utilizare a acesteia.

Evitați consumul de cofeină, alcool și fumatul, întrucât acestea vă pot agrava problemele la nivelul gurii. Dacă gura dvs. este uscată, sorbiți apă tonică, sugeți cuburi de gheață sau mestecați gumă fără zahăr.

Gestionarea simptomelor dificile

Simptomele dvs. pot fi deseori tratate la domiciliu. Dar uneori este posibil să fiți nevoit(ă) să vă duceți la centrul de îngrijiri paliative sau spital. Asistenta sau medicul dvs. va discuta acest aspect cu dvs. Odată ce vă simțiți puțin mai bine, de regulă puteți merge din nou acasă.

Ultimele zile de viață

Oamenii se confruntă cu diverse experiențe în ultimele zile de viață. Poate fi dificil să știți exact ce se va întâmpla și când. De regulă, încet-încet veți deveni slăbit(ă) și veți avea puțină energie. Este posibil:

- să constatați că vă este greu să vă deplasați
- să aveți nevoie de ajutor pentru a vă ridica din pat sau din scaun
- să trebuiască să vă petreceți aproape întreaga zi în pat
- să vă pierdeți interesul în ceea ce se întâmplă în jurul dvs.
- să dormiți mult și să simțiți somnoros(somnoroasă) atunci când sunteți treaz(ă)
- să vă simțiți confuz(ă) și nesigur(ă) dacă visați sau nu.

Îngrijirea fizică

Veți avea nevoie de mai multă îngrijire din partea celor care au grijă de dvs. Dacă familia dvs. are nevoie de ajutor pentru a vă îngriji, asistenta dvs. poate face astfel de aranjamente.

Gura și buzele dvs. se pot usca. Acestea trebuie umezite regulat. Asistenta dvs. poate utiliza un tampon pentru a face acest lucru (cum ar fi un tampon mare de vată). Ea poate să instruiască persoanele care vă îngrijesc asupra modului de utilizare. De asemenea, vă pot da cu balsam pe buze pentru a le împiedica să se crape.

Persoanele care vă îngrijesc vor trebui să vă hidrateze pielea și să vă modifice poziția periodic. Acest lucru va împiedica apariția escarelor pe pielea dvs. Asistentele le pot arăta persoanelor care vă îngrijesc cum să vă așeze confortabil atunci când sunteți imobilizat(ă).

Este posibil să existe multe momente în care să nu fiți nevoit(ă) să faceți ceva. Puteți sta întins(ă) liniștit(ă), iar rudele sau prietenii dvs. pot sta alături de dvs. Informați-i dacă ați dori să discutați sau dacă vă doriți să petreceți timp singur(ă). Ar fi util să vă ascultați muzica favorită.

Simptome

Uneori asistenta sau medicul dvs. vă pot schimba medicamentele. Aceștia vă pot opri administrarea medicamentelor de care nu mai aveți nevoie. Dacă dezvoltăți simptome noi, este posibil să vi se administreze un medicament nou.

Dacă aveți probleme în a înghiți comprimatele, medicamentele vi se pot administra:

- injectabil
- cu ajutorul plasturilor aplicați pe piele
- cu ajutorul unei seringi atașate la o pompă.

Uneori poate fi dificil să obțineți medicamente rapid în cursul nopții sau în weekend-uri. Medicul sau asistenta dvs. vă poate lăsa o parte dintre acestea în caz că aveți nevoie de ele. Acestea se numesc medicamente „în caz că” (‘just in case’ medicines). Atunci când aveți acasă medicamente „în caz că”, nu vor exista întârzieri dacă aveți nevoie de ele.

Unele persoane dezvoltă simptomele de mai jos. Este puțin probabil să fiți conștient(ă) de aceste simptome, întrucât sunteți somnoros.

Modificările de respirație

Uneori se poate acumula lichid în gât sau în piept. Acest lucru vă poate face respirația zgomotoasă, dar de obicei nu vă va cauza o lipsă a respirației. Asistentele dvs. vă pot ajuta să găsiți modalități prin care să opriți acumularea de lichid sau să vă prescrie medicamente care să vă ajute.

Neliniștea

Unele persoane devin neliniștite. Aceasta deoarece sunt îngrijorate. Vi se pot prescrie medicamente care să vă ajute să vă relaxați și să dormiți. De asemenea, vă poate fi de ajutor să aveți o rudă apropiată sau un lider religios care poate sta, discuta sau se poate ruga cu dvs.

Modificări la nivelul vezicii urinare

Este posibil să nu vă puteți controla vezica urinară. Asistenta dvs. vă poate obține lenjerie și saltele speciale. De asemenea, vă pot introduce un tub în vezică pentru a vă drena urina.

Dacă persoanele care vă îngrijesc sunt preocupate de simptomele dvs., acestea trebuie să contacteze medicul dvs. de familie sau asistenta.

Decesul iminent

Să vă gândiți la deces poate fi un lucru înfricoșător. Este normal să vă faceți griji cu privire la ce se va întâmpla.

Puteți dori să faceți anumite lucruri pe măsură ce vă apropiați de final. Acestea pot include

- lectura cu voce tare a unor cărți sau rugă
- ascultarea muzicii favorite
- timp în liniște.

De asemenea, poate vă doriți alături un lider spiritual sau religios. Informați persoanele care vă îngrijesc despre dorințele dvs., astfel încât acestea să vi le poată îndeplini.

Ce se întâmplă

Pentru multe persoane, decesul survine în liniște. De regulă, veți adormi profund și vă va fi dificil să vă treziți.

De obicei, dormiți atât de profund încât nu vă puteți trezi. Încă veți mai putea auzi sau fi conștient(ă) că familia și prietenii vă sunt aproape. Uneori, unele persoane au momente când sunt treze și pot vorbi, iar apoi intră înapoi într-o stare de somn profund.

Dacă sunteți acasă și se întâmplă lucruri care îngrijorează persoanele care vă îngrijesc, acestea trebuie să contacteze asistenta sau medicul de familie.

Pe măsură ce vă apropiați de final, mâinile și picioarele vi se răcesc. Buzele și unghiile pot deveni ușor albastre. Acest lucru este normal. Respirația dvs. se poate modifica, devenind mai lentă și cu pauze mai mari între fiecare respirație. La final, respirația dvs. va înceta complet.

După deces

Această secțiune este scrisă pentru rudele dvs. sau persoanele care vă îngrijesc, dar poate doriți să le citiți și dvs.

Fiecare persoană reacționează în mod diferit în fața morții. Mai întâi, vă veți simți șocat(ă) sau amorțit(ă). De asemenea, veți fi foarte supărat(ă) sau furios(ă). Sau, vă veți simți ușurat(ă) că ruda sau prietenul dvs. să odihnește acum în pace.

Puteți sta un timp alături de persoana care a decedat dacă doriți. Multe persoane doresc să stea jos și să discute sau să se țină de mâini. Ar fi bine să aveți alături de dvs. pentru sprijin o rudă sau un prieten. Faceți ceea ce simțiți că este bine.

Faceți totul fără grabă în spiritul tradițiilor importante pentru dvs. De asemenea, poate fi de ajutor să aveți alături de dvs. în această perioadă un lider spiritual sau religios.

Ce va face medicul de familie

Dacă persoana a decedat acasă, va trebui să informați medicul de familie sau asistenta de teren a acesteia. Aceștia se vor prezenta la domiciliu pentru a confirma decesul.

Dacă se prezintă medicul de familie, acesta vă va elibera certificatul de deces. Acesta confirmă cauza decesului. Tot el vă va înmâna un formular numit „Aviz către persoana care informează” (‘Notice to informant’). Acesta vă va ghida cum să înregistrați decesul (a se vedea mai jos).

Dacă se prezintă asistenta sau un medic în afara orelor de program, acesta va confirma decesul. În acest caz veți fi nevoiți să obțineți certificatul de deces de la medicul de familie a doua zi.

Ce va face furnizorul de servicii funerare

După confirmarea decesului, puteți contacta un furnizor de servicii funerare (de pompe funebre). Aceștia sunt disponibili non-stop. Aceștia vă pot instrui cum să procedați în continuare. Puteți găsi un furnizor de servicii funerare în cartea de telefon locală sau pe internet.

Acesta se va prezenta la dvs. imediat ce îl solicitați. El se va ocupa mai departe de corpul rudei sau prietenului dvs. Îi puteți comunica acestuia cum ați dori să procedeze și dacă există obiceiuri de respectat.

Acesta va depune corpul rudei dvs. la capelă sau în incinta casei de pompe funebre. Puteți vizita capela unde va fi depus corpul defunctului dacă doriți să petreceți timp cu acesta. Informați furnizorul de servicii funerare dacă preferați să țineți acasă corpul rudei până la înmormântare. Furnizorul de servicii funerare vă va întreba ce haine ați dori să poarte.

Înregistrarea decesului

Înainte de a putea efectua înmormântarea, trebuie să înregistrați decesul la oficiul stării civile local. Aceasta trebuie realizată în decurs de cinci zile (sau opt zile în Scoția). Puteți găsi detaliile de contact ale acestui birou în agenda telefonică. Acestea pot fi înscrise și pe plicul care conține certificatul de deces. Contactați telefonic oficiul stării civile înainte de a merge să înregistrați decesul. Este posibil să aveți nevoie de o programare. Puteți accesa de asemeni și gov.uk/register-a-death pentru mai multe informații.

Planificarea înmormântării

Este posibil ca ruda sau prietenul dvs. să vă fi comunicat dorințele sale privitor la funeralii sau să fi notat acest lucru. În unele culturi și religii, este important ca funeraliile să aibă loc imediat după deces. Informați furnizorul de servicii funerare dacă trebuie să procedați astfel.

Acesta vă va ajuta să faceți aranjamentele pentru înmormântare. De asemenea, puteți obține ajutor din partea unui lider religios sau spiritual. Dacă persoana dragă dvs. nu a lăsat informații privind dorințele sale, furnizorul de servicii funerare vă va ghida pe parcursul planificării înmormântării.

Cum vă poate face să vă simțiți durerea

Durerea este normală după moartea unei persoane apropiate dvs. Este posibil să vă simțiți amorțit, în negare, furios sau vinovat. Este posibil să vă fie dor de această persoană sau să vă simțiți deprimat(ă). Deși aceste sentimente pot fi foarte puternice la început, în timp se vor mai atenua.

Discuțiile despre aceste sentimente pot fi de ajutor. Ar fi bine să discutați cu rudele apropiate sau prietenii. Organizația de caritate Cruse Bereavement Care vă poate oferi sprijin – vedeți pagina 14.

Informați medicul dvs. de familie că vă luptați cu sentimentele pe care le trăiți. Acesta vă poate fi de ajutor. Acesta vă poate recomanda către un alt tip de sprijin, de exemplu, un terapeut. Multor persoane li s-a părut utilă discuția cu un terapeut.

Modul în care vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de sprijin Macmillan (0808 808 00 00).** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.
- **Site-ul web Macmillan (macmillan.org.uk).** Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations
- **Centrele de informare.** La un centru de informare, puteți vorbi cu un specialist în asistarea bolnavilor de cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupuri de sprijin locale** – Găsiți un grup aproape de dvs. pe macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta cu persoane aflate în situații similare pe macmillan.org.uk/community

Detalii de contact ale organizațiilor utile

Îngrijirea la sfârșitul vieții:

Marie Curie

Număr de telefon 0800 090 2309 (de luni până vineri, de la 8 am la 18, sâmbătă între 11 și 17)

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

www.mariecurie.org.uk

Asistentele Marie Curie îngrijesc gratuit persoanele care se apropie de final. Acestea pot avea grijă de dvs. acasă sau în cadrul unui centru de îngrijiri paliative. Acestea pot oferi servicii de îngrijirii și pe durata nopții.

Consiliere și sprijin emoțional:

It's Good to Talk (Asociația britanică pentru consiliere și psihoterapie)

Număr de telefon 01455 883 300

E-mail bacp@bacp.co.uk

www.itsgoodtotalk.org.uk

Puteți căuta un terapeut pe pagina web și citi despre terapie și modul în care vă poate ajuta.

Asistență pentru îngrijitori:

Carers UK

Număr de telefon (Anglia, Scoția, Țara Galilor) 0808 808 7777

Număr de telefon (Irlanda de Nord) 028 9043 9843

(Mie–Joi, 10am–12pm și 2–4pm)

E-mail advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Oferă informații și sprijin îngrijitorilor de pe întreg teritoriul Marii Britanii. Aceștia vă pot pune în contact cu grupurile de suport pentru îngrijitori din zona dvs.

Asistență atunci când decedează o persoană:

Cruse Bereavement Care

Număr de telefon 0808 808 1677 (luni și vineri, de la 09.30 la 17.00, de marți până joi, de la 09.30 la 20.00)

E-mail: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.bereavementcare.org.uk

Există mai multe filiale pe teritoriul Marii Britanii unde puteți obține asistență în cazul în care persoana dragă dvs. a decedat. Puteți găsi filiala dvs. locală accesând

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

Cum să găsiți un avocat:

Societatea Juridică pentru Anglia și Țara Galilor

Număr de telefon 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

Reprezintă avocații din Anglia și Țara Galilor și pot oferi detaliile de contact ale avocaților.

Societatea Juridică din Scoția

Număr de telefon 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Reprezintă avocații din Scoția și pot oferi detaliile de contact ale avocaților.

Societatea Juridică din Irlanda de Nord

Număr de telefon 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

Reprezintă avocații din Irlanda de Nord și pot oferi detaliile de contact ale avocaților.

Glosar

Avocat	Solicitor	[solisită]	Un profesionist în domeniul juridic care ajută oamenii să își redacteze testamentul
Calorii	Calories	[chealoriiz]	Caloriile sunt unități pentru energia conținută în alimente. Corpul dvs. are nevoie de energia din alimente pentru a funcționa.
Capelă	Chapel of rest	[cepăl ăv rest]	Locul unde corpul unei persoane poate fi depus înaintea înmormântării.
Casă de pompe funebre	Funeral home	[fiunerăl hăum]	Clădire unde corpul unei persoane este pregătit pentru înmormântare. Capela se regăsește în interiorul casei de pompe funebre.
Constipația	Constipation	[constipeișăn]	Când este dificil sau dureros pentru dvs. să mergeți la toaletă. Este posibil să mergeți la toaletă mai rar decât de obicei sau scaunul dvs. poate fi tare și granular.
Durere	Grief	[grif]	Durerea reprezintă ceea ce simțiți atunci când moare o persoană. Este diferită pentru fiecare persoană.
Fluor	Fluoride	[floraid]	Un mineral natural utilizat în majoritatea pastelor de dinți.
Furnizor de	Funeral	[fiunerăl]	O persoană care aranjează

servicii funerare	director	directă]	Înmormântări. De asemenea, acesta poate avea grijă de corpul unei persoane înainte de înmormântare și poate oferi asistență familiei.
Oficiul stării civile	Register office	[registă ofis]	O clădire a administrației locale unde sunt înregistrate nașterile, căsătoriile și decesele.
Terapeut	Counsellor	[caunsălăr]	Un profesionist care este instruit să ajute persoanele să facă față sentimentelor sau problemelor lor personale.
Veziță urinară	Bladder	[bladăr]	Organ din corpul dvs. care stochează urina până la eliminarea acesteia.

Mai multe informații în română

Disponem de informații în română despre aceste subiecte:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancerul mamar • Cancerul intestinului gros • Cancerul pulmonar • Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chimioterapia • Radioterapia • Chirurgia 	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer – Un ghid rapid • Solicitarea asistenței • Problemele de alimentație și cancerul • Sfârșitul vieții • Alimentația sănătoasă • Oboseala (epuizarea) și cancerul • Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului • Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
--	--

Pentru a vedea aceste informații, accesați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în română

Puteți apela Macmillan gratuit la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba dvs. cu ajutorul unui translator. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și eventual adresa întrebărilor de ordin medical. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți.

Suntem disponibili de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.

Bibliografie și mulțumiri

Toate aceste informații au fost scrise și verificate de către echipa de dezvoltare a informațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support.

Informațiile din această broșură se bazează pe suportul Macmillan **Sfârșitul vieții**. Această broșură a fost produsă în colaborare cu Marie Curie. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Acest conținut a fost verificat de experți în domeniu și aprobat de către editorul nostru medical șef, Dr. Tim Iveson, medic oncolog consultant pentru Macmillan.

Cu mulțumiri pentru Kirsty Clayton, Director adjunct de îngrijire la Myton Hospice și Dr. Anna-Marie Stevens, Consultant îngrijire Macmillan. Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit această ediție.

Toate informațiile pe care le deținem sunt bazate pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC14363_Romanian



Conținut revizuit: noiembrie 2016

Următoarea revizuire planificată: 2018

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care le comunicăm sunt exacte, însă acestea nu pot fi considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a informațiilor provenind de la un terț precum cele de pe site-urile către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2016. Organizație de caritate înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017),

Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC14363_Romanian

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 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