

## Конец жизни

В данном информационном бюллетене поднимается вопрос о том, что происходит по мере приближения к концу жизни и как подготовиться к этому.

Значение подчеркнутых слов поясняется в конце бюллетеня.

В нашем бюллетене мы поговорим о том, кто может оказывать вам помощь в домашних условиях. Мы также расскажем о том, чего следует ожидать в последние несколько недель жизни. Кроме этого, здесь содержится информация для ваших родственников и близких друзей о том, что делать после вашей смерти. Возможно, вы также захотите прочитать данный раздел.

Некоторая изложенная здесь информация может вас сильно расстроить. Вы можете попросить ознакомиться с ней своего родственника, друга или медицинского специалиста и обсудить с вами прочитанное.

Если вас интересует что-то еще, можете обратиться к врачу или медсестре.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите с кем-нибудь поговорить, можете звонить в Службу поддержки Macmillan Cancer Support по номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

У нас есть более подробная информация на русском языке о различных типах рака, способах лечения и жизни с этим диагнозом. Для ее получения посетите веб-сайт [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

### **В этом бюллетене мы рассмотрим следующие вопросы:**

- Что вы можете чувствовать
- Заблаговременное планирование
- Кто может обеспечить вам уход на дому
- Последние недели жизни
- Последние дни жизни
- Перед смертью
- После смерти
- Как может помочь служба Macmillan?
- Полезные контакты
- Глоссарий
- Дополнительная информация на русском языке

## **Что вы можете чувствовать**

Вам будет тяжело воспринять информацию о том, что ваша жизнь подходит к концу. Даже если вы будете знать о прогрессировании болезни, осознание приближения смерти способно вызвать потрясение. Возможно, вы посчитаете, что это несправедливо по отношению к вам. Или будете переживать за то, что произойдет дальше. Мысли об этом могут заставить грустить и плакать. Возможно, вы не будете знать, как справиться с этими чувствами.

Некоторым помогают беседы с другими людьми о своих переживаниях. Вы можете поговорить с членами своей семьи, с друзьями, врачом или медсестрой. Вы также можете обратиться в Macmillan к одному из специалистов службы поддержки по телефону **0808 808 00 00**. У нас работают устные переводчики.

Наверняка у вас будут дни, когда вы будете чувствовать себя хорошо, но будут и дни, когда ваше состояние будет хуже. В дни хорошего самочувствия вам, возможно, захочется заняться любимыми делами или провести время с другими людьми. Или вы решите сделать что-то важное, например, написать завещание или спланировать свои похороны.

## **Религия и духовность**

К концу жизни люди нередко начинают обращаться к религии и духовности. Людям с устоявшимися религиозными взглядами это часто помогает. Некоторые ставят под сомнение свою веру и существование жизни после смерти. Это сложные вопросы.

Возможно, разобраться с ними вам поможет духовный наставник. Беседа с ним может быть полезной, даже если вы точно не знаете, во что вы верите. Духовные или религиозные наставники умеют помогать в таких ситуациях, и вам, возможно, также станет морально легче.

Кто-то чувствует себя лучше благодаря молитвам или медитации. Многим помогает знание того, что за них молятся другие.

## **Заблаговременное планирование**

### **Составление завещания**

Важно, чтобы вы составили завещание. Это единственная гарантия того, что ваши близкие будут знать, как вы хотите распорядиться своим имуществом и недвижимостью.

Завещание — это юридический документ. Для его составления рекомендуется воспользоваться услугами юриста. Он сделает все возможное, чтобы люди, которых касается завещание, поняли ваши пожелания. Если вам сложно найти юриста, можете позвонить в Общество юристов (см. информацию на странице 15).

## **Планирование похорон**

Возможно, вы решите спланировать свои похороны. Можно обдумать следующие вопросы:

- предпочитаете ли вы захоронение или кремацию;
- какую службу вы хотели бы заказать;
- какие песни должны звучать;
- какую одежду на вас надеть.

Возможно, вы захотите обсудить эти планы со своей семьей. Они могут подсказать, что поможет им попрощаться с вами. Если вы хотите, чтобы во время похорон были предприняты те или иные особые действия, опишите это на бумаге.

## **Кто может обеспечить вам уход на дому**

Важно, чтобы вам и тем, кто за вами ухаживает, была оказана вся необходимая поддержка. Помощь на дому вам могут оказать различные люди и организации:

### **Врач общей практики**

Когда вы находитесь дома, за медицинскую помощь отвечает ваш врач общей практики. Он поможет, если:

- вы встревожены изменением симптомов;
- вы хотите поговорить о будущем и о том, что может произойти;
- вы хотели бы узнать, как получить сестринский уход или помощь иного рода на дому.

### **Участковые медсестры**

Участковые медсестры работают с врачами общей практики. Они способны помочь вам справиться с возникающими симптомами. Они могут:

- вводить инъекции и делать перевязку;
- помогут вам чувствовать себя более комфортно и при необходимости предоставят или настроят необходимое оборудование;
- давать советы по уходу за вами вашим родственникам или людям, осуществляющим уход за вами;
- связываться с другими людьми, которые могут помочь, например, с работниками социальной службы или с профильными медсестрами;
- помочь справляться с возникающими у вас мыслями.

## **Медсестры службы Marie Curie**

Медсестры службы Marie Curie ухаживают за людьми, жизнь которых подходит к концу. Они посещают таких людей на дому и могут ухаживать за ними в течение дня или ночью. Благодаря этому те, кто ухаживает за вами, могут отдохнуть или хорошо поспать.

Услуги медсестры Marie Curie может организовать для вас участковая медсестра или врач общей практики.

## **Группы паллиативного ухода**

В такие группы входят профильные медсестры и врачи. Они помогают больным раком и семьям людей, которые борются с раком или другими серьезными болезнями.

Если вам требуется помощь с теми или иными симптомами, вам может быть выделена группа паллиативного ухода.

## **Группы, оказывающие услуги хосписа на дому**

Некоторые хосписы выделяют медсестер, которые помогут заботиться о вас дома. Как правило, это происходит в последние недели и дни жизни. Такие услуги для вас может организовать ваша группа паллиативного ухода.

## **Социальные работники**

Социальные работники могут организовать для вас помощь в работе по дому и в других делах. Для получения такой помощи вы, ваш врач или медсестра можете связаться с социальным работником. Если ваши средства позволяют, вас могут попросить оплатить некоторые из таких услуг.

## **Эрготерапевты**

Эрготерапевт может посетить вас на дому и предоставить приспособления, в которых вы нуждаетесь. Это могут быть:

- перила, которые будут помогать вам передвигаться;
- приспособления для душа или ванны;
- специальные чашки и столовые приборы, благодаря которым вам будет удобнее принимать пищу.

**Медсестра или врач может организовать для вас любые описанные выше услуги. Они также расскажут о том, какую еще помощь можно получить в вашем регионе.**

## **Последние недели жизни**

В течение последних нескольких недель жизни вы можете заметить некоторые из описанных ниже изменений.

### **Эмоциональные изменения**

Беспокойство или тревога перед лицом смерти — это нормальное явление. Вы можете разозлиться. Некоторые люди начинают грустить и уходят в себя. Причиной для этого может быть депрессия. Если вы замечаете у себя признаки депрессии, обратитесь к своему врачу.

Может быть полезно пообщаться со своей семьей или медсестрой. Некоторые предпочитают разговаривать с незнакомым человеком, например, с психологом. Такую встречу для вас может организовать врач или медсестра.

### **Изменения в физическом состоянии и симптомы**

#### **Усталость**

Постепенное снижение уровня энергии в организме и нехватка сил на поддержание обычного образа жизни являются нормальным явлением. В течение дня вам необходимо много отдыхать. Попросите других помочь вам с тем, что вас утомляет, например, с умыванием и переодеванием. О местных службах помощи вам может рассказать медсестра или врач.

Если прием пищи вызывает у вас усталость, попробуйте перейти на более частый прием уменьшенных порций еды.

#### **Проблемы со сном:**

У некоторых людей может нарушаться сон. Это может быть вызвано рядом причин. Например, тревогой или болезненными симптомами.

Также вы можете бодрствовать из-за приема некоторых лекарств. Если вы плохо спите, сообщите об этом врачу или медсестре.

Для улучшения сна:

- уменьшите уровень шума и освещения;
- создайте комфортную температуру в помещении;
- перед сном выпейте горячий напиток без кофеина и алкоголя;
- за час до сна выключите телевизор и компьютер;
- слушайте расслабляющую музыку.

**Если эти меры не помогают, врач или медсестра могут посоветовать вам попробовать в течение непродолжительного времени принимать таблетки для улучшения сна.**

#### **Боль**

Если вы испытываете боль, сообщите об этом врачу или медсестре. Они могут помочь и при необходимости дадут обезболивающее.

Существует множество видов болеутоляющих средств. Подходящий препарат выберет ваш врач или медсестра.

**Обязательно следуйте инструкциям врача по приему болеутоляющих средств. Большинство из них наиболее эффективны при регулярном приеме в течение дня.**

Наиболее распространенными формами болеутоляющих препаратов являются таблетки, жидкости или пластыри. Если при проглатывании у вас возникают болезненные ощущения, существуют другие способы приема болеутоляющих.

Более подробно о болеутоляющих вам расскажет врач или медсестра.

### **Побочные эффекты болеутоляющих**

Более сильные обезболивающие могут вызывать сонливость, тошноту и запоры. Обычно через несколько дней сонливость проходит. Если у вас возникает чувство тошноты, вам могут назначаться противорвотные препараты. Обычно чувство тошноты длится лишь несколько дней. Распространенным побочным эффектом являются запоры. Большинству людей, которые принимают сильные болеутоляющие, также необходимо принимать слабительное. Более подробно об этом может рассказать ваш врач или медсестра.

### **Смягчение боли**

При болях могут оказаться полезными некоторые простые действия:

- найдите для себя удобное положение сидя или лежа;
- попробуйте прикладывать тепло или холод на болезненные участки;
- используйте различные методики релаксации, такие как дыхательная гимнастика или медитация;
- попробуйте отвлечься с помощью музыки или фильма.

### **Тошнота или рвота**

При возникновении таких симптомов врач или медсестра может назначить противорвотные препараты. Важно принимать такие лекарства регулярно, чтобы не допустить повторного возникновения тошноты. Более подробно об этом расскажет врач или медсестра.

При возникновении чувства тошноты попробуйте следующее:

- пейте имбирный чай или имбирный лимонад или ешьте имбирное печенье;
- медленно пейте газированные напитки;
- принимайте пищу чаще, но съедайте при этом меньше;
- употребляйте сухую пищу, такую как крекеры;
- вместо горячей пищи употребляйте теплые или холодные блюда.

### **Потеря веса и потеря аппетита**

Чувство тошноты или усталость могут отрицательно отразиться на вашем аппетите. Вы можете потерять в весе, и это может расстроить вас и ваших родственников.

С течением времени у вас может пропасть аппетит. Старайтесь принимать пищу чаще и съедать при этом меньше, а также перекусывайте. Выбирайте пищу с большим содержанием калорий. Иногда для улучшения аппетита могут назначаться препараты, называемые стероидами. Если они способны помочь, врач может назначить их вам.

По мере приближения к концу жизни у вас может полностью пропасть желание принимать пищу. Не заставляйте себя. Ешьте понемногу то, что вам нравится. Возможно, вам проще будет употреблять питательные напитки, например, напитки марок Build Up® и Complan®. Их может предоставить вам врач или медсестра.

### **Запор**

У многих пациентов возникает запор. Это вызвано недостаточными физическими нагрузками или недостаточным питанием и употреблением жидкости. Запор также вызывают некоторые лекарства. Если вы столкнулись с такой проблемой, обратитесь к врачу или медсестре. Они могут назначить слабительное. Обязательно пейте много жидкости.

### **Одышка**

Это очень распространенный симптом, который может вас напугать. При возникновении одышки следует обратиться к врачу или медсестре. Существует много способов, которые помогают облегчить дыхание.

Медсестра может показать вам и тем, кто за вами ухаживает, как вам лучше сидеть или стоять, чтобы стало легче дышать. Такие процедуры, как умывание и переодевание, лучше выполнять сидя. При одышке направьте прохладный воздух при помощи вентилятора себе на лицо или сядьте у открытого окна. Если захотите поговорить с кем-то, кто находится в соседней комнате, используйте радионяню или другое устройство, чтобы не пришлось кричать или вставать.

Для облегчения дыхания врач может прописать определенные лекарства. При необходимости можно использовать источник кислорода.

### **Проблемы с полостью рта**

У вас может возникать сухость во рту, появляться язвы или инфекция. Иногда это усугубляется принимаемыми лекарствами. О возникающих проблемах с полостью рта рассказывайте врачу или медсестре.

Также важно следить за гигиеной полости рта. Чистите зубы два раза в день зубной пастой, содержащей фтор (большинство зубных паст содержат фтор). При сильных болезненных ощущениях пользуйтесь мягкой детской зубной щеткой. Если врач прописал вам жидкость для полоскания рта, пользуйтесь ей в соответствии с инструкциями.

Постарайтесь отказаться от кофеина, алкоголя и курения, поскольку они ухудшают состояние ротовой полости. При сухости в полости рта медленно пейте тоник, рассасывайте кубики льда или жуйте жевательную резинку без сахара.

### **Как справляться с тяжелыми симптомами**

Нередко возникающие симптомы можно устранять в домашних условиях. Но иногда может потребоваться лечь в больницу или в хоспис. Это с вами обсудит ваша медсестра или врач. После некоторого улучшения состояния можно будет вернуться домой.

### **Последние дни жизни**

В последние дни жизни у людей возникают разные ощущения. Никто точно не знает, что и когда произойдет. Обычно человек постепенно слабеет, у него пропадают силы. Возможно:

- вам будет сложно передвигаться;
- потребуется помощь, чтобы перемещаться с кровати на стул;
- придется много или все время проводить в кровати;
- вы потеряете интерес к происходящему вокруг вас;
- вы будете много спать, а в остальное время будете чувствовать сонливость;
- вам сложно будет понять, спите вы или бодрствуете.

### **Физический уход**

Вам потребуется принимать больше помощи от людей, которые обеспечивают уход за вами. Если членам вашей семьи потребуется помощь в уходе за вами, они могут обратиться к медсестре.

У вас может возникать сухость во рту и могут пересыхать губы. Их необходимо регулярно смачивать. Для этого медсестра может использовать ватный тампон (похожий на большую ватную палочку). Она покажет ухаживающим за вами людям, как им пользоваться. Для предотвращения растрескивания губ может также использоваться бальзам для губ.



Людам, ухаживающим за вами, необходимо увлажнять вашу кожу и помогать вам регулярно менять положение. Это предотвратит возникновение пролежней. Если вы не сможете самостоятельно передвигаться, медсестра покажет ухаживающим за вами людям, в каком положении вам будет удобно.

Возможно, будут большие периоды времени, когда вам ничего не будет нужно. Вы сможете спокойно лежать, а ваши родственники или друзья могут посидеть с вами. Скажите им, хотите ли вы поговорить или остаться одни. Возможно, вам захочется послушать любимую музыку.

## **Симптомы**

Иногда медсестра или врач могут менять назначаемые вам лекарства. Они могут отменить препараты, в которых больше нет необходимости. При возникновении новых симптомов могут назначаться другие лекарства.

Если вам трудно проглатывать таблетки, лекарства можно также принимать другими способами:

- в виде инъекций;
- в виде пластырей;
- с помощью шприца, присоединяемого к небольшой помпе.

Иногда в ночное время или в выходные дни бывает сложно купить лекарства. Врач или медсестра может выдать вам некоторое количество лекарств на случай, если они понадобятся. Это так называемый «запас на всякий случай» (just in case). Имеющийся у вас дома «запас на всякий случай» (just in case) позволяет при необходимости безотлагательно принять лекарства.

У некоторых людей возникают описанные ниже симптомы. Вы не узнаете об этих симптомах, поскольку будете спать.

### **Изменения в дыхании**

Иногда в горле или в области груди может скапливаться жидкость. Из-за этого дыхание может стать шумным, но это обычно не доставляет каких-то неудобств. Медсестра может помочь вам найти способ предотвратить накопление жидкости или назначить необходимые лекарства.

### **Беспокойное состояние**

У некоторых людей проявляется повышенное беспокойство. Причиной может послужить постоянное волнение. Для расслабления и улучшения сна могут назначаться соответствующие препараты. Некоторым помогает присутствие близкого родственника или служителя церкви, которые могут посидеть, поговорить или помолиться вместе с вами.

### **Изменения в мочевом пузыре**

Возможно, вы не сможете контролировать работу своего мочевого пузыря. Медсестра может предоставить вам специальные простыни или подстилки. В мочевой пузырь может вставляться специальная трубка для отведения мочи.

**Если те, кто за вами ухаживают, обеспокоены какими-то из возникающих у вас симптомов, им следует сообщить об этом врачу общей практики или медсестре.**

## **Перед смертью**

Мысли о смерти очень пугают. Переживать за то, что случится, вполне естественно.

Возможно, непосредственно перед смертью у вас возникнут те или иные желания. Например, вам может захотеться:

- прочитать определенные отрывки из книг или молитв;
- послушать любимую музыку;
- побыть в тишине.

Или вы захотите, чтобы рядом с вами находился духовный наставник или служитель церкви. Расскажите об этом ухаживающим за вами людям или родственникам, чтобы они могли все организовать.

## **Что происходит**

Многие люди очень тихо уходят из жизни. Обычно человек крепко засыпает и больше не просыпается.

Как правило, сон такой глубокий, что человек не может проснуться. Возможно, вы все еще будете слышать и знать, что рядом с вами находятся ваши родные и друзья. Иногда человек просыпается и может поговорить, после чего снова крепко засыпает.

**Если вы находитесь дома и происходит что-то, что встревожит тех, кто за вами ухаживает, они должны обратиться к вашей медсестре или врачу общей практики.**

Перед смертью ладони и стопы у человека становятся холодными. На губах и ногтях может появиться синеватый оттенок. Это нормально. Также может измениться дыхание человека: оно может замедлиться, перерывы между вдохами увеличатся. Наконец, дыхание полностью прекратится.

## **После смерти**

**Данный раздел написан для ваших родственников или тех, кто ухаживает за вами, но, возможно, вы также захотите его прочитать.**

Каждый реагирует на смерть по-разному. Сначала вы можете почувствовать шок или оцепенение. У вас может возникнуть чувство подавленности или злости. Некоторые чувствуют облегчение от того, что их родственник или друг обрел покой.

Если захотите, побудьте с умершим некоторое время. Многие решают посидеть и поговорить или поддержать умершего за руку. Возможно, вы захотите, чтобы с вами был родственник или друг. Делайте то, что считаете правильным.

Не спеша выполните все ритуалы, которые важны для вас. Возможно, вам поможет присутствие духовного наставника или служителя церкви.

### **Что будет делать ваш врач общей практики**

Если человек умер дома, необходимо оповестить об этом его врача общей практики или районную медсестру. Они придут, чтобы засвидетельствовать смерть.

Если это будет врач общей практики, он выдаст медицинское заключение с указанием причины смерти. Вам также предоставят документ под названием «Уведомление заявителю» (Notice to informant), в котором будет описан процесс регистрации смерти (см. информацию ниже).

Если придут медсестра или дежурный врач, они засвидетельствуют смерть, но вам, возможно, потребуется на следующий день получить у врача общей практики заключение о смерти.

### **Что будет делать сотрудник бюро ритуальных услуг**

После засвидетельствования смерти вы можете обратиться к сотруднику бюро ритуальных услуг. Такие специалисты работают круглосуточно и могут проконсультировать вас о том, что делать дальше. Контактные данные сотрудника бюро ритуальных услуг можно найти в телефонном справочнике или в Интернете.

Сотрудник бюро придет в удобное для вас время. Он обеспечит необходимый уход за телом вашего родственника или друга. Вы можете рассказать сотруднику бюро ритуальных услуг о любых пожеланиях или традициях, которые необходимо соблюсти.

Тело умершего заберут в похоронное бюро в зал прощания. Вы сможете прийти туда, чтобы побыть с умершим. Если вы хотите, чтобы тело родственника оставалось дома до самых похорон, сообщите об этом сотруднику бюро ритуальных услуг. У вас также спросят, какую одежду надеть на покойного.

## Регистрация смерти

До похорон необходимо зарегистрировать смерть в местном отделе регистрации. Это необходимо сделать в течение пяти дней (в Шотландии — в течение восьми дней). Контактные данные местного отдела регистрации можно найти в телефонном справочнике. Иногда они также указываются на конверте с заключением о смерти. Прежде чем обращаться для регистрации смерти, позвоните в отдел регистрации, поскольку вам, возможно, потребуется записаться на прием. Дополнительная информация также размещена на веб-сайте [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death).

## Планирование похорон

Ваш родственник или друг мог рассказать вам о своих пожеланиях или изложить их на бумаге. В некоторых культурах и религиях похороны стараются провести как можно скорее после смерти. Об этом необходимо сообщить сотруднику бюро ритуальных услуг,

который поможет вам все организовать. Также за помощью можно обратиться к духовному наставнику или служителю церкви. Если умерший не оставит никаких пожеланий, соответствующей организацией может заняться сотрудник бюро ритуальных услуг.

## Как на вас может отразиться горе

Мы испытываем горе, потеряв близкого человека. У вас могут возникнуть такие чувства, как оцепенение, отрицание, злость или вина. Вы также можете испытывать тоску по умершему или депрессию. Это очень сильные чувства, но со временем и они ослабевают.

Если вы будете рассказывать о своих чувствах, это может принести облегчение. Возможно, вы захотите поделиться со своей семьей или с близкими друзьями. Также вам может оказать помощь Центр поддержки при тяжелой утрате Cruse (см. стр. 14).

Если вам тяжело справляться со своими чувствами, обратитесь к врачу общей практики. Возможно, он сможет помочь. Он может направить вас к кому-то, кто вас поддержит, например, к психологу. Беседы с психологом помогают многим людям.

## Как может помочь служба Macmillan?

Служба Macmillan оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Macmillan (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) можно найти материалы на разных языках.
- **Информационные центры.** В информационном центре можно пообщаться со специалистом службы поддержки и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Macmillan.** На веб-странице [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) вы можете пообщаться с людьми, которые переживают аналогичную с вами ситуацию.

## Полезные контакты

### Уход за людьми, жизнь которых подходит к концу:

#### Служба Marie Curie

**Телефон:** 0800 090 2309 (с понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00, в субботу с 11:00 до 17:00)

**Эл. почта:** [supporter.services@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.services@mariecurie.org.uk)

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

Медсестры службы Marie Curie осуществляют бесплатный уход за людьми, жизнь которых подходит к концу. Они могут позаботиться о вас на дому или в хосписе. Также они осуществляют уход в ночное время.

### Психологические консультации и моральная поддержка:

#### It's Good to Talk (Британская ассоциация психологического консультирования и психотерапии)

**Телефон:** 01455 883 300

**Эл. почта:** [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

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

На этом веб-сайте можно найти психолога и подробнее узнать о терапии и о том, как она может помочь.

### Поддержка для лиц, ухаживающих за больными:

#### Служба Carers UK

**Телефон (Англия, Шотландия и Уэльс):** 0808 808 7777

**Телефон (Северная Ирландия):** 028 9043 9843

(среда и четверг с 10:00 до 12:00 и с 14:00 до 16:00)

**Эл. почта:** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

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

Предоставляет информацию и поддержку лицам, ухаживающим за больными в Великобритании. Может направить в местные группы поддержки для лиц, ухаживающих за больными.

### Поддержка для людей, переживших смерть близкого человека:

#### Центр поддержки при тяжелой утрате Cruse

**Телефон:** 0808 808 1677 (понедельник и пятница с 9:30 до 17:00, со вторника по четверг с 9:30 до 18:00)

**Эл. почта:** [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

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

По всей Великобритании работают их отделения, готовые предоставить поддержку людям, потерявшим близкого человека. Вы можете найти местное отделение на веб-сайте **[www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)**

**Поиск юриста:**

**Общество юристов Англии и Уэльса**

**Телефон:** 020 7242 1222

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

Представляет юристов в Англии и Уэльсе и может предоставить контактные данные юристов.

**Общество юристов Шотландии**

**Телефон:** 0131 226 7411

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

Представляет юристов в Шотландии и может предоставить контактные данные юристов.

**Общество юристов Северной Ирландии**

**Телефон:** 028 9023 1614

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

Представляет юристов в Северной Ирландии и может предоставить контактные данные юристов.

## Глоссарий

<b>Bladder</b>	[Блэдэ]	<b>Мочевой пузырь</b>	внутренний орган, в котором собирается моча.
<b>Calories</b>	[Кэлэриз]	<b>Калории</b>	единица измерения энергии, содержащейся в продуктах питания. Вашему организму энергия необходима для нормального функционирования.
<b>Chapel of rest</b>	[Чэпэл ов рэст]	<b>Зал прощания</b>	помещение, в котором находится тело умершего человека до похорон.
<b>Constipation</b>	[Канстипейшн]	<b>Запор</b>	состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации. В таком случае позывы могут появляться реже, а стул будет твердым и комковатым.
<b>Counsellor</b>	[Каунсэлэ]	<b>Психолог</b>	специалист, обученный помогать людям справляться с их эмоциями и личными проблемами.
<b>Fluoride</b>	[Флуэрайд]	<b>Фтор</b>	природный минерал, использующийся в большинстве зубных паст.
<b>Funeral director</b>	[Фьюнэрэл дайрэктэ]	<b>Сотрудник бюро ритуальных услуг</b>	специалист по организации похорон. Он также обеспечивает уход за телом до похорон и оказывает поддержку родным и близким усопшего.
<b>Funeral home</b>	[Фьюнэрэл хоум]	<b>Похоронное бюро</b>	организация, в помещении которой тело усопшего подготавливают к похоронам. В похоронном бюро находится зал прощания.
<b>Grief</b>	[Гриф]	<b>Горе</b>	это чувство, которое вы испытываете, когда кто-то умирает. У каждого человека оно проявляется по-своему.
<b>Register office</b>	[Рэджистэ офис]	<b>Отдел регистрации</b>	местный орган регистрации рождения, бракосочетаний и смерти.



<b>Solicitor</b>	<b>[Сэліситэ]</b>	<b>Юрист</b>	специалист в области права, обученный помогать людям при составлении завещания.
------------------	-------------------	--------------	---

## Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<p><b>Виды онкологических заболеваний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рак молочной железы</li> <li>• Рак толстого кишечника</li> <li>• Рак легких</li> <li>• Рак предстательной железы</li> </ul> <p><b>Способы лечения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Химиотерапия</li> <li>• Лучевая терапия</li> <li>• Хирургия</li> </ul>	<p><b>Как справляться с раком</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если вам диагностировали рак: краткое руководство</li> <li>• Обращаемся за получением пособий и льгот</li> <li>• Проблемы с приемом пищи и рак</li> <li>• Конец жизни</li> <li>• Здоровое питание</li> <li>• Усталость (хроническая усталость) и рак</li> <li>• Побочные эффекты лечения рака</li> <li>• Как вы можете помочь себе</li> </ul>
--	--

Данная информация размещена на веб-странице [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Мы говорим по-русски!

Позвонив по бесплатному номеру службы Macmillan **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.

## Литература и благодарность

Бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Macmillan Cancer Support.

Настоящий информационный бюллетень разработан на основании буклета Macmillan **«Конец жизни»**. Бюллетень издан в сотрудничестве со службой Marie Curie. Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Содержание данного буклета проверено соответствующими специалистами и нашим главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Macmillan.

Выражаем благодарность заместителю директора по сестринскому обслуживанию в хосписе Myton Hospice Кирсти Клэйтон и медсестре-консультанту Macmillan доктору Анне-Марии Стивенс. Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу **bookletfeedback@macmillan.org.uk**.

MAC14363



Дата последней редакции: январь 2017 г.

Следующее переиздание запланировано на 2018 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Macmillan не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Macmillan Cancer Support, 2016 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Англия.

MAC14363

## End of life

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

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

This fact sheet tells you about who can help care for you at home. It explains what to expect in the last few weeks of life. It also has information for your relatives and close friends about what to do after your death. You may want to read this section too.

You may find some of this information upsetting to read. You may want to ask a close relative, friend or health professional to read it as well, so you can discuss the information together.

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

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

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

### In this fact sheet:

- How you may feel
- Planning ahead
- Who can look after you at home
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Nearing death
- After death
- How Macmillan can help
- Contact details of useful organisations
- Glossary
- More information in [language]

## **How you may feel**

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

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

You will probably have days when you feel well and days when you don't. On days when you feel well, you may want to do things you enjoy or spend time with people. Or you may want to do other important things, such as making a will or planning your funeral.

## **Religion and spirituality**

Towards the end of life, people often become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this helpful. Sometimes people question their faith and whether there is a life after death. This can be very difficult.

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

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

## **Planning ahead**

### **Making a will**

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

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

### **Planning your funeral**

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

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

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

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

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

### **Your GP**

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

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

### **Community nurses**

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

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

### **Marie Curie Nurses**

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

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

### **Palliative care teams**

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

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

## **Hospice teams**

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

## **Social workers**

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

## **Occupational therapists**

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

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

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

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

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

### **Emotional changes**

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

Talking to your family or your nurse may help you feel better. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor. Your doctor or nurse can arrange this for you.

### **Physical changes and symptoms**

#### **Tiredness**

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

### **Sleep problems**

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

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

To help you sleep:

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

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

### **Pain**

Tell your doctor or nurse if you have pain. They can help with this and give you painkillers if you need them.

There are many types of painkiller. Your doctor or nurse will decide which one is best for you.

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

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

Your nurse or doctor can explain more about your painkillers.

### **Side effects from painkillers**

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

### **Reducing pain**

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

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

### **Feeling sick or vomiting**

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

If you feel sick, try these things:

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

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

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

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

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

### **Constipation**

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

### **Feeling breathless**

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

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help your breathing. Sit down to do jobs like washing and dressing. If you are feeling breathless, use a cool fan to blow air onto your face or sit by an open window. If you need to talk to someone in another room, use a baby monitor or bell so that you don't need to shout or get up.

Your doctor may give you medicines to help with your breathing. You can also have oxygen at home if you need it.



## **Mouth problems**

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

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

It can help to avoid caffeine, alcohol or smoking, as these can make your mouth worse. If your mouth is dry, sip tonic water, suck ice cubes or chew sugar-free gum.

## **Managing difficult symptoms**

Your symptoms can often be treated at home. But sometimes you may need to go into a hospice or hospital. Your nurse or doctor will talk to you about this. Once you are feeling a bit better, you can usually go home again.

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

People have different experiences in the last few days of life. It can be difficult to know exactly what will happen and when. Usually you will slowly become very weak and have little energy. You may:

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

## **Physical care**

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

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

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

There may be a lot of time when you do not need to have anything done. You can lie quietly and your relatives or friends can sit with you. Let them know whether you'd like to talk or have some time on your own. You may want to listen to some favourite music.

## **Symptoms**

Sometimes your nurse or doctor may change your medicines. They may stop any medicines you no longer need. If you develop new symptoms, you may start a new medicine.

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

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

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

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

### **Breathing changes**

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

### **Restlessness**

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

### **Bladder changes**

You may not be able to control your bladder. Your nurse can get you special bed covers and pads. They may put a tube into your bladder to drain away urine.

**If your carers are worried about any of your symptoms, they should contact your GP or nurse.**

## **Nearing death**

Thinking about dying can be very frightening. It's normal to worry about what will happen.

You may want certain things done as you near death. This might include:

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

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

## **What happens**

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

Usually you are so deeply asleep you cannot wake up. You may still be able to hear and be aware that family and friends are close by. Some people have times when they are awake and can talk, and then they go back into a deep sleep.

**If you are at home and anything happens that worries your carers, they should contact your nurse or GP.**

As you near death, your hands and feet become cold. Your lips and nails may turn slightly blue. This is normal. Your breathing may also change, becoming slower with longer gaps between each breath. Finally, your breathing will completely stop.

## **After death**

**This section is written for your relatives or carers, but you may want to read it too.**

Everyone reacts to death differently. At first you may feel shocked or numb. You may also be very upset or angry. Or you may feel relieved that your relative or friend is now at peace.

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

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

## **What the GP will do**

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

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

If a nurse or out-of-hours doctor comes, they will confirm the death. But you may need to get the death certificate from your GP the next day.

## **What the funeral director will do**

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

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

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

## **Registering the death**

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

## **Planning the funeral**

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

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

## How grief might make you feel

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

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

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

## How Macmillan can help

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

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

## Contact details of useful organisations

### Care at the end of life:

#### Marie Curie

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

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

**www.mariecurie.org.uk**

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

### Counselling and emotional support:

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

**Telephone** 01455 883 300

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

**www.itsgoodtotalk.org.uk**

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

### Support for carers:

#### Carers UK

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

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

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

**Email** advice@carersuk.org

**www.carersuk.org**

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

### Support when someone dies:

#### Cruse Bereavement Care

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

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

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

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

## **Finding a solicitor:**

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

**Telephone** 020 7242 1222

**www.lawsociety.org.uk**

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

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

**Telephone** 0131 226 7411

**www.lawscot.org.uk**

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

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

**Telephone** 028 9023 1614

**www.lawsoc-ni.org**

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

## **Glossary**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

## Speak to us in [language]

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

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



## References and thanks

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

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

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

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

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

MAC14363



Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018

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

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

MAC14363