

Fim de vida

Estas informações centram-se no que acontece na última fase da vida e como se pode preparar para esse momento.

Poderá ser difícil ler algumas destas informações. Se preferir, peça a um familiar próximo, amigo ou profissional de saúde para ler também este folheto informativo, para que possam falar sobre o assunto em conjunto.

Se tiver dúvidas sobre estas informações, consulte o seu médico ou enfermeiro do seu hospital.

Pode também contactar a Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido.

Existem mais informações sobre cancro no seu idioma em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Este folheto informativo contém informações sobre:

- Saber que está perto do fim de vida
- Planear com antecedência
- Os seus cuidados no fim de vida
- Escolher o local onde morrer
- As últimas semanas de vida
- Os últimos dias de vida
- Cuidar de alguém no fim de vida
- Após a morte
- Informações de contacto de organizações úteis
- Receber os cuidados e apoio adequados ao seu caso
- Como a Macmillan o/a pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações no seu idioma
- Referências e agradecimentos

Saber que está perto do fim de vida

Como se pode sentir

As emoções podem ser muitas quando descobrimos que nos aproximamos do fim da nossa vida. Pode sentir-se perturbado(a) e inseguro(a) sobre como lidar com todos estes sentimentos. Poderá sentir-se indiferente e ansioso(a) quanto ao que irá acontecer no futuro.

Falar sobre a situação pela qual está a passar pode ajudar. Poderá achar útil falar sobre os seus pensamentos e sentimentos com alguém em quem confia. Esta pessoa pode ser um amigo íntimo, parceiro ou familiar. É possível que sinta maior facilidade em falar com um profissional de saúde. O seu médico de família, enfermeiro especialista ou equipa de saúde no hospital pode(m) apoiá-lo(a). Pode também falar com os especialistas de apoio aos doentes com cancro da Macmillan através do número **0808 808 00 00**. Temos intérpretes disponíveis.

Relações com pessoas mais próximas de si

Por vezes, as doenças terminais podem afetar o relacionamento entre as pessoas. Algumas pessoas podem ter dificuldade em saber o que dizer. Ou podem evitar falar sobre a doença. Outras podem mostrar-se excessivamente alegres.

Se tem um(a) parceiro(a), protejam-se mutuamente. Se possível, conversem sobre a situação e os sentimentos de cada um. Ser aberto(a) e honesto(a) pode ajudá-lo(a) a lidar com a tristeza, ansiedade e incerteza.

As palavras que devem ser proferidas às crianças vão depender da sua idade e do seu nível de compreensão. Muitas das vezes, o melhor é ser honesto(a) e dar-lhes informações que conseguem compreender.

Os especialistas da Macmillan em apoio ao cancro podem fornecer aconselhamento e apoio aos seus amigos e familiares. Pode contactá-los gratuitamente através do **0808 808 00 00**.

Apoio espiritual, religioso ou pastoral

Algumas pessoas tornam-se mais conscientes das crenças religiosas ou sentimentos espirituais no fim de vida. Poderá considerar útil falar com um amigo ou familiar próximo, ou com um profissional de saúde e de assistência social. Ainda que não seja religioso(a), também pode falar com um padre ou líder religioso. Estas pessoas são normalmente boas ouvintes e estão habituadas a estar com pessoas em agústia ou sofrimento.

Talvez prefira conversar com alguém que não seja religioso. A Humanists UK (www.humanists.uk) tem voluntários que podem fornecer apoio pastoral não-religioso.

Planear com antecedência

Planear com antecedência pode ajudar outras pessoas a saber como gostaria de ser cuidado(a), para que receba os cuidados que gostaria de ter. O planeamento futuro inclui:

Os seus desejos para os seus cuidados

Talvez queira pensar em como e onde gostaria de ser cuidado(a) . Escreva os seus desejos e o que é importante para si.

Decidir se há algum tratamento que não deseja receber

Pode decidir sobre qualquer tratamento que não receber no futuro. Em Inglaterra, no País de Gales e na Irlanda do Norte, esta decisão designa-se por "decisão antecipada de recusa de tratamento" e, na Escócia, "diretiva antecipada". Anote estas informações. Apenas serão utilizadas se não puder tomar ou comunicar uma decisão por si próprio(a).

Decidir quem pode tomar decisões por si

Pode escolher alguém para tomar decisões por si, caso se torne incapaz de tomar decisões sozinho(a). Isto chama-se dar uma procuração a alguém. O poder que lhes confere pode ser de longo ou curto prazo. As leis sobre procurações são diferentes em Inglaterra, País de Gales, Escócia e Irlanda do Norte.

Escrever um testamento

Um testamento é um documento legal que dá instruções sobre a quem pretende deixar o seu dinheiro e os seus pertences após a sua morte. Significa que os seus entes queridos e amigos serão tratados da forma que desejar.

Por norma, a melhor opção é recorrer aos serviços de um advogado para redigir o seu testamento. Um advogado é um profissional licenciado em Direito, qualificado para ajudar as pessoas a redigirem o seu testamento. Este irá garantir que todos compreendem os seus desejos.

Planear o seu funeral

Poderá querer planear o seu funeral. Pode pensar se deseja:

- um funeral ou uma cremação
- canções, leituras ou orações específicas
- determinados costumes ou rituais a serem seguidos
- ser vestido(a) ou apresentado(a) de uma certa forma.

Poderá falar com os seus amigos e/ou familiares acerca destes planos. Estes também podem ter ideias que os ajudem a despedir-se de si.

Os seus cuidados no fim de vida

Diferentes profissionais de saúde podem ajudá-lo(a) quando está perto do fim da sua vida:

O seu médico de família

Enquanto está em casa, o seu médico de família é responsável pelos seus cuidados. Podem:

- prescrever os medicamentos de que necessita
- organizar meios de assistência de outros profissionais
- falar consigo sobre o que poderá acontecer à medida que o seu estado de saúde se for agravando.

Enfermeiros

Há enfermeiros de vários tipos que realizam visitas ao domicílio.

Os enfermeiros distritais trabalham frequentemente com enfermeiros de cuidados paliativos para ajudar a apoiá-lo(a) a si e aos seus cuidadores. Podem:

- trocar pensos e ministrar medicação
- dar aconselhamento
- mostrar aos seus cuidadores como cuidar de si
- arranjar um assistente de cuidados sociais ou de saúde
- arranjar ajudas práticas, como colchões de alívio de pressão ou vasos sanitários.

Os enfermeiros de cuidados paliativos prestam cuidados a pessoas que estão perto do fim de vida. Podem ajudar no alívio da dor e de outros sintomas. Podem dar apoio emocional a si e à sua família, amigos ou parceiro(a).

Em algumas partes do país, existem enfermeiros Marie Curie que cuidam de pessoas em fase terminal em casa. O seu médico de família ou enfermeiro distrital pode dizer-lhe se existem enfermeiros Marie Curie disponíveis na sua região.

Outros profissionais de saúde, como um terapeuta ocupacional ou um fisioterapeuta, também o/a podem apoiar. Os serviços sociais estão disponíveis para ajudar se precisar de ajuda em questões relacionadas com cuidados pessoais, limpeza e preparação de refeições.

Escolher o local onde morrer

Algumas pessoas preferem morrer em casa. Outras pessoas podem preferir estar numa unidade de cuidados paliativos, num lar de idosos ou num hospital.

As unidades de cuidados paliativos cuidam de pessoas com doenças terminais, que estão perto do fim da sua vida. Têm médicos e enfermeiros especialistas em cuidados paliativos que são especialistas na gestão de sintomas, como a dor, e que também oferecem apoio emocional. Algumas pessoas vão para uma unidade de cuidados paliativos por um curto período de tempo para conseguirem ajuda na gestão dos sintomas. Algumas pessoas optam por morrer numa unidade de cuidados paliativos.

Poderá preferir ser cuidado(a) num lar ou lar de idosos, se necessitar de cuidados durante vários meses. Algumas pessoas podem preferir estar num hospital.

Onde quer que esteja, pode sempre receber ajuda de uma equipa de cuidados paliativos. Esta equipa é formada por profissionais de saúde que cuidam e apoiam pessoas que sofrem de doenças sem cura. Existem equipas de cuidados paliativos nas unidades de cuidados paliativos, na comunidade e nos hospitais.

As últimas semanas de vida

Durante as últimas semanas de vida, poderá passar por mudanças emocionais e físicas.

Alterações emocionais

É natural sentir emoções diferentes, incluindo ansiedade, pânico ou tristeza nas últimas semanas da sua vida.

Conversar com a sua família ou com alguém da sua equipa de saúde pode ajudar. Algumas pessoas preferem falar com um desconhecido, como um psicólogo.

Cansaço

É normal ter menos energia. Pode precisar de ajuda para fazer o que normalmente faz por si mesmo(a). Pode achar que precisa de descansar mais.

Coisas que o/a podem ajudar:

- Guarde a sua energia para as coisas pelas quais se interessa e gosta
- Peça aos seus familiares e/ou amigos para o/a ajudar em tarefas, tal como cozinhar e limpar
- Se comer é cansativo, tente comer pouco e de forma mais frequente.

Problemas de sono

Poderá ter dificuldades em dormir. A razão para isto pode ser a ansiedade que sente ou os sintomas que o/a incomodam. Alguns medicamentos também podem não o/a deixar dormir adequadamente. Se não estiver a dormir bem, informe o seu médico ou enfermeiro para resolver este problema. Os comprimidos para dormir podem ajudar algumas pessoas.

Coisas que o/a podem ajudar:

- reduza a luz e o ruído do espaço onde vai dormir
- se o seu colchão estiver desconfortável, peça orientação ao seu enfermeiro para optar por um mais confortável.
- beba algo quente antes de se deitar, mas evite a cafeína e as bebidas alcoólicas
- evite usar ecrãs durante, pelo menos, 1 hora antes de se deitar
- realize exercícios simples de respiração e relaxamento.

Dores

À medida que se aproximam do fim da sua vida, muitas pessoas começam a preocupar-se com as dores. Se estiver com dores, é importante informar a sua equipa de saúde. A equipa irá certificar-se de que está a receber a dose certa de analgésicos para controlar a sua dor.

Siga sempre as instruções do seu médico ou enfermeiro quanto à administração de analgésicos.

Os analgésicos podem ser administrados sob a forma de comprimidos, medicamentos líquidos ou adesivos. Se tiver problemas em engolir ou sentir enjoos, pode tomá-los sob a forma de injeção ou através de uma pequena bomba.

Ao tomar analgésicos, poderão aparecer alguns efeitos secundários. Os analgésicos mais fortes podem causar sonolência, enjoos e obstipação. A sonolência e o enjoo desaparecem geralmente após alguns dias. Se está a tomar um analgésico mais forte, poderá ter de tomar um laxante para o/a ajudar com a obstipação. Obstipação significa dificuldade ou dor ao defecar. Pode não ir tão frequentemente como habitual.

Perda de peso e perda de apetite

É normal sentir menos fome à medida que se aproxima o fim de vida. Mesmo se estiver a fazer uma boa alimentação, pode perder peso, o que pode ser desconcertante.

Coisas que o/a podem ajudar:

- Faça lanches ou pequenas refeições com mais frequência. Coma apenas o que conseguir.
- Se não gostar dos odores produzidos aquando da preparação de refeições, peça a outra pessoa para cozinhar para si, se possível.
- Experimente comer alimentos que sejam fáceis de digerir.

O seu corpo não precisa de tanta comida perto do fim de vida.

Sensação de enjoos (náuseas) ou má disposição (vómitos)

Se se sentir enjoado(a) (náuseas) ou estiver enjoado(a) (vómitos), o seu médico ou enfermeiro pode receitar-lhe medicamentos para os enjoos (antieméticos), que podem ser administrados sob a forma de comprimidos ou medicamentos líquidos. Se tiver problemas de deglutição, pode tomá-los de uma forma diferente.

Coisas que o/a podem ajudar:

- Tome regularmente medicamentos para os enjoos.
- Coma refeições mornas ou frias, pois o seu odor nunca é tão intenso quanto o de refeições quentes.
- Coma alimentos secos.
- O gengibre pode ser útil: experimente o gengibre cristalizado, chá de gengibre, cerveja de gengibre ou bolachas de gengibre.
- Coma pouco e várias vezes ao dia
- Peça a outra pessoa para lhe preparar as refeições, se possível.

Obstipação

Pode ter obstipação porque não se está a mexer e/ou não come nem bebe tanto. É importante informar o seu médico ou enfermeiro caso surja este problema.

Coisas que o/a podem ajudar:

- Tome os seus laxantes conforme as instruções dadas pelo seu médico ou enfermeiro.
- Beba o máximo de líquidos possível.
- Tente incluir alguns alimentos ricos em fibras, como fruta e vegetais, arroz integral, pão integral ou massa integral na sua alimentação diária.
- Se conseguir, pratique exercício físico ligeiro, como breves caminhadas.

Falta de ar

Se sentir falta de ar ou, de repente, se sentir mais ofegante que o habitual, informe imediatamente o seu médico ou enfermeiro. Existem várias coisas que o/a podem ajudar a recuperar a respiração/o fôlego.

A falta de ar pode ser muito assustadora e pode fazer com que se sinta ansioso(a). O seu enfermeiro ou um fisioterapeuta pode mostrar-lhe algumas formas que o/a vão ajudar a relaxar, para que se sinta menos ansioso e ofegante.

O seu médico pode receitar-lhe medicamentos para aliviar o problema. Também podem recomendar a inalação de oxigénio através de uma máscara.

Coisas que o/a podem ajudar:

- sentar-se perto de uma janela aberta
- usar uma ventoinha elétrica ou portátil para soprar ar para o seu rosto
- um enfermeiro ou fisioterapeuta pode mostrar-lhe a si e aos seus cuidadores as melhores posições sentado ou de pé para contribuir para melhorar a sua respiração
- sentar-se para realizar determinadas tarefas, como lavar-se ou vestir-se
- usar um dispositivo móvel para falar com alguém numa divisão diferente.

Dificuldade de deslocação

Gradualmente, pode tornar-se mais difícil deslocar-se de um lado para o outro. Caso não permaneça ativo(a), a sua pele pode ficar dorida, pelo que é importante que mude a sua posição regularmente, se possível. Se precisar de ajuda, o seu enfermeiro pode mostrar aos seus cuidadores como o/a podem deslocar em segurança, proporcionando-lhe um maior conforto.

Problemas ao nível da boca

Os cuidados com a boca são importantes, uma vez que prevenimos problemas orais, nomeadamente, boca seca ou dorida, úlceras ou infeções. Informe o seu enfermeiro ou médico, se apresentar algum problema ao nível da boca.

Coisas que o/a podem ajudar:

- Escove os dentes duas vezes ao dia usando uma pasta de dentes com flúor, se possível. Use uma escova de dentes suave para crianças, se a sua boca estiver ferida.
- Se tiver próteses dentárias, lave-as como habitualmente.
- Utilize qualquer elixir bucal que lhe tenha sido prescrito.
- Se tiver a boca seca, tente beber água. Algumas pessoas consideram a água tônica um bom aliado ao combate à boca seca. Também pode chupar gelados ou lascas de gelo, ou mascar pastilhas elásticas sem açúcar.

Os últimos dias de vida

A experiência de cada pessoa nos últimos dias de vida é sempre diferente. Pode ser difícil saber exatamente o que vai acontecer ou com que rapidez as coisas podem mudar. Regra geral, sentir-se-á cada vez mais fraco(a) e com muito pouca energia.

Poderá:

- ter dificuldade em deslocar-se
- precisar de passar a maior parte do tempo, ou todo o dia, na cama
- perder o desejo de comer e/ou beber
- dormir muito e sentir-se sonolento(a) quando está acordado(a)
- sentir desorientação ou confusão e dificuldade em distinguir sonho e fantasia da realidade
- sonhar com pessoas que não estão presentes ou que conheceu no passado
- perder o interesse pelo seu ambiente e pelas pessoas que o rodeiam.

Tudo isto são coisas naturais que podem acontecer à medida que se aproxima o fim da sua vida.

A aproximação da morte

Embora a morte seja um processo natural, é normal preocupar-se com o que vai acontecer. Pode sentir-se ansioso(a) ou assustado(a). Ou calmo(a) e tranquilo(a).

Normalmente, entramos num sono profundo e ficamos inconscientes. Não é possível ser desperto, mas ainda assim é possível ouvir e estar consciente de que existem pessoas ao seu redor.

Os momentos finais da vida são normalmente muito pacíficos. A respiração pode tornar-se gradualmente mais lenta e irregular, com pausas muito longas entre cada respiração. Eventualmente, deixa-se de respirar por completo.

Cuidar de alguém no fim de vida

Estas informações são destinadas aos seus familiares e/ou cuidadores. Pode ser importante que as leiam em conjunto

Estas informações descrevem de forma mais pormenorizada os cuidados que devem ser prestados a alguém nos últimos dias de vida e a situação posterior à morte de uma pessoa.

Pode sentir alguma ansiedade por ter de se responsabilizar pelos seus cuidados em casa. No entanto, esta pode ser uma experiência gratificante, pois, provavelmente, irá aproximá-lo(a) da pessoa que está no seu fim de vida.

Cuidar de si

O cuidado próprio pode ser difícil, tanto física como emocionalmente. Se tem cuidado do(a) seu/sua parceiro(a), familiar ou amigo(a) durante algum tempo, pode começar a sentir-se cansado(a).

É importante procurar e obter apoio e cuidar de si. Fale com o enfermeiro distrital ou com o médico de família se estiver a ter dificuldades em cuidar da sua saúde física e mental. Este profissional pode fornecer algum apoio extra ou conselhos sobre onde o seu ente querido pode ser cuidado.

Cuidados durante os últimos dias de vida

À medida que o seu familiar, parceiro(a) ou amigo(a) se aproxima do fim de vida, provavelmente, o seu desejo por comida e/ou líquidos vai desaparecer. Para contribuir para o seu conforto, mantenha a sua boca e os seus lábios húmidos.

Se a pessoa de quem está a cuidar aparentar estar em sofrimento ou tiver sintomas novos ou incómodos, informe um membro da equipa de saúde. Certifique-se de que tem o contacto do(s):

- médico de família
- enfermeiro distrital
- enfermeiro especialista ou enfermeiro de cuidados paliativos
- serviços fora de horas (para utilizar ao fim da tarde, à noite e aos fins de semana).

Guarde os contactos num local seguro. Certifique-se de que sabe quem contactar primeiro.

Alterações respiratórias

A pessoa de quem está a cuidar pode ter diferentes sintomas, nomeadamente, dor a respirar ou alterações respiratórias. Por vezes, a respiração pode tornar-se ruidosa ou irregular. Um médico ou enfermeiro podem dar-lhe medicamentos para aliviar este sintoma.

Inquietação

Algumas pessoas ficam inquietas, pelo que podem mostrar-se confusas ou começar a gritar sem motivo aparente. Existem diferentes razões para isso. Um médico ou enfermeiro especializado pode tratar a causa da inquietação ou administrar medicamentos para ajudar a pessoa a descontrair.

Alterações do intestino e da bexiga

A pessoa pode perder o controlo do intestino e da bexiga. O intestino é um tubo comprido no interior do organismo que apoia a digestão dos alimentos. A bexiga é o órgão do organismo que armazena a urina até ao momento da ida à casa de banho para urinar. É natural. Um enfermeiro distrital pode disponibilizar meios auxiliares para gerir esta situação, como, por exemplo:

- protetores de colchão descartáveis
- protetores interiores ou protetores para substituir a roupa interior
- um tubo (cateter) que é colocado na bexiga e drena a urina para dentro de um saco. Um cateter é um tubo fino de plástico que é colocado na bexiga para urinar sem que seja necessária a deslocação até a uma casa de banho.
- uma algália que encaixa no pénis, como um preservativo, e recolhe a urina, drenando-a, posteriormente, para um saco.

É normal que, por vezes, a pessoa não consiga urinar. Esta incapacidade pode provocar dores abdominais e o endurecimento e inchaço da barriga (abdómen). Se tal acontecer, contacte imediatamente o médico ou enfermeiro responsável e solicite com urgência a sua visita. Estes profissionais podem colocar um cateter na bexiga para drenar a urina e aliviar a dor.

Se tiver alguma dúvida, contacte o médico de família da pessoa ou um membro da sua equipa de saúde para obter aconselhamento.

Cuidar de alguém nos últimos dias de vida

Pode ajudar a manter o seu familiar, parceiro(a) ou amigo(a) confortável à medida que se aproxima do fim de vida. Ainda que não consigam responder, ainda assim podem conseguir ouvi-lo(a) e sentir a sua presença.

Informe essa pessoa sobre o que está a fazer, especialmente se estiver a administrar-lhe medicamentos ou a deslocá-la. Para a manter confortável, é recomendado que desloque esta pessoa com regularidade.

Nas últimas horas, as mãos, os pés e a pele da pessoa podem ficar frios e, por vezes, húmidos. A pele pode mudar de cor e tornar-se ligeiramente mais azul, cinzenta ou pálida. O seu padrão respiratório irá provavelmente mudar. Por vezes, podem existir intervalos mais longos entre as respirações. Outras vezes, a respiração pode tornar-se ainda mais rápida.

Para a maior parte das pessoas, os momentos finais são muito pacíficos. A respiração da pessoa pode tornar-se ainda mais lenta e irregular, com pausas muito longas entre as respirações. No momento final, a sua respiração irá cessar. Por vezes, pode ser difícil saber o momento exato da morte. Em muitos casos, o corpo da pessoa irá relaxar por completo, o que pode fazer com que a pessoa apresente uma aparência muito tranquila. Pode ter a sensação de conseguir pressentir o momento em que a pessoa morreu.

Após a morte

Se o seu familiar, parceiro(a) ou amigo(a) morrer num hospital ou centro de cuidados paliativos, a equipa de enfermagem estará por perto. A equipa de enfermagem irá orientá-lo(a) em relação ao que precisa de ser feito durante as horas seguintes.

Se a pessoa vier a morrer em casa, o que já havia sido planeado, será necessário informar o médico de família ou o enfermeiro distrital responsável pela pessoa falecida. Leve o seu tempo para comunicar a morte desta pessoa. É compreensível que queira passar algum tempo com o seu ente querido antes de efetuar qualquer chamada. Se a pessoa morreu durante a noite ou fora do horário de trabalho habitual do seu médico de família, não precisa de aguardar até à manhã seguinte para contactar o médico, pode contactá-lo durante a noite, se assim o desejar.

Se estiver sozinho(a) quando o seu familiar ou amigo morrer, poderá ser útil ter alguém consigo, como um familiar, amigo, conselheiro religioso ou alguém da equipa de saúde ou de assistência social logo após a morte para o(a) apoiar.

Muitas culturas e religiões têm cerimónias ou rituais de fim de vida importantes. Um conselheiro espiritual ou religioso pode ajudá-lo(a) a tratar desta cerimónia/deste ritual.

O que o médico de família vai fazer

Se o médico de família da pessoa estiver disponível para efetuar uma visita ao domicílio, este irá confirmar o óbito. Ser-lhe-á entregue um Certificado de Óbito (Medical Certificate of Cause of Death, MCCD) com um formulário designado por "Notice to Informant" (Notificação ao Declarante). Esta notificação descreve o modo como se deve proceder ao registo do óbito.

Se um enfermeiro distrital estiver disponível para efetuar uma visita ao domicílio, ou se tiver solicitado a visita de um médico fora de horas, estes profissionais também poderão confirmar o óbito. No entanto, após a confirmação do óbito, ainda poderá ser necessário obter o Certificado de Óbito do médico de família da pessoa perecida no dia seguinte.

Depois de conseguir o Certificado de Óbito, é necessário dirigir-se ao Instituto dos Registos e do Notariado da sua região para registar o óbito. O Instituto dos Registos e do Notariado é um edifício governamental local onde são registados nascimentos, casamentos e óbitos. O registo necessita de ser realizado:

- no prazo de 5 dias em Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte
- no prazo de 8 dias na Escócia.

Poderá ter de efetuar uma marcação para registar o óbito.

O escrivão entregará-lhe a certidão de óbito. Solicite cópias da certidão de óbito, pois normalmente mostram ser necessárias para a resolução de assuntos relacionados com seguros, pensões ou bancos.

As funções do agente funerário

Quando o óbito tiver sido confirmado por um enfermeiro ou médico, pode contactar um diretor funerário (agente funerário). As agências funerárias prestam serviços durante 24 horas por dia e podem dar-lhe orientações para tudo o que será necessário realizar numa fase posterior. Um agente funerário é uma pessoa que organiza funerais. Também pode cuidar do corpo da pessoa falecida antes do funeral e dar apoio à família. Pode obter informações de contacto dos agentes funerários na sua lista telefónica local ou online.

O agente funerário estará disponível para se dirigir até às suas imediações no momento em que mais achar oportuno. Informe o agente funerário se o(a) senhor(a) ou os seus familiares e amigos gostariam de passar algum tempo a sós com o corpo do seu ente querido.

Algumas pessoas preferem velar o corpo do seu familiar ou amigo em casa até o funeral ou pedir ao agente funerário para cuidar do corpo do seu familiar ou amigo. Pode ajudar o agente funerário a lavar e vestir o seu ente querido. Se o agente funerário tiver a tarefa de vestir a pessoa, este perguntar-lhe-á que roupas gostaria que a pessoa estivesse vestida com.

Pode dizer ao agente funerário se existem quaisquer práticas culturais ou religiosas a seguir.

As suas emoções após a morte de alguém

Após a morte do seu ente querido, e durante algum tempo depois, é normal sentir uma imensidão de emoções, como tristeza, ansiedade, raiva e imparcialidade.

Pode também sentir um alívio pelo facto de o seu ente querido já não estar a sofrer. Os pensamentos e sentimentos que irá ter irão variar. Por vezes, poderão ser muito fortes e impedi-lo(a) de realizar as suas tarefas quotidianas. Outras vezes poderão ficar em segundo plano e não constituir uma barreira para realizar a sua vida de forma normal.

Por vezes, pode ser difícil lidar com os seus sentimentos. Pode querer falar com os seus familiares e amigos sobre como se está a sentir ou preferir falar com alguém que não conhece.

Algumas pessoas precisam de ajuda adicional para gerir as suas emoções. Existem organizações que o/a podem apoiar quando está de luto, incluindo a Cruse Bereavement Care. O seu médico de família pode ajudá-lo(a) e pô-lo(a) em contacto com um conselheiro de luto local. Um conselheiro de luto trata-se de uma pessoa com formação para ajudar as pessoas a lidar com emoções ou situações difíceis. Muitas unidades de cuidados paliativos também prestam apoio em caso de luto.

As crianças ou adolescentes também poderão experienciar uma imensidão de emoções, podendo afetar o seu comportamento. Há organizações que podem apoiar as crianças. Alguns centros de cuidados paliativos trabalham com escolas e também oferecem apoio que abrange várias áreas diferentes.

Informações de contacto de organizações úteis

Cuidados no fim de vida:

Marie Curie

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

www.mariecurie.org.uk

Os enfermeiros Marie Curie prestam cuidados de fim de vida gratuitamente em todo o Reino Unido. Estes fornecem cuidados de fim de vida às pessoas nas suas próprias casas ou nos centros de cuidados paliativos Marie Curie, 24 horas por dia, 365 dias por ano. Consulte <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> para ver como a Marie Curie o/a pode ajudar no seu idioma.

Apoio após a morte de um ente querido:

Cruse Bereavement Care (Assistência ao Luto Cruse)

Telefone 0808 808 1677

Fornecer apoio em caso de luto a qualquer pessoa que precise em todo o Reino Unido. Pode encontrar a sua sucursal local no site. Consulte <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> para informações no seu idioma.

Receber os cuidados e apoio adequados ao seu caso

Se é vítima de cancro e não fala inglês, é provável que se sinta preocupado(a) com a possibilidade de que tal venha a prejudicar o seu tratamento e cuidados de combate ao cancro. Mas a sua equipa de profissionais de saúde deve prestar-lhe os cuidados, o apoio e as informações que vão ao encontro das suas necessidades.

Sabemos que, por vezes, as pessoas podem enfrentar dificuldades particulares no que diz respeito a receber o apoio adequado. Por exemplo, se trabalha ou tem família, pode ser difícil encontrar tempo para ir a consultas hospitalares. Também pode ter alguns problemas relacionados com dinheiro e custos de transporte. Tudo isto pode ser desgastante e difícil de ultrapassar.

Mas existe ajuda disponível. A nossa linha de apoio gratuita **0808 808 00 00** é capaz de prestar aconselhamento, no seu idioma, sobre a sua situação. Pode falar com enfermeiros, consultores financeiros, consultores especializados em direitos sociais e consultores de apoio ao trabalho.

Também oferecemos Subvenções Macmillan a pessoas vítimas de cancro. Tratam-se de pagamentos únicos que podem ser utilizados para fins de estacionamento em hospitais, custos de deslocação, despesas de creches ou de aquecimento.

Como a Macmillan o/a pode ajudar

A Macmillan está disponível para o/a ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através:

- **Da linha de apoio da Macmillan.** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões de saúde, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. Basta ligar para o número **0808 808 00 00** (7 dias por semana, das 8:00 às 20:00).
- **O site da Macmillan** Visite a página **macmillan.org.uk** para obter informações em inglês sobre o cancro e como viver com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em **macmillan.org.uk/translations**
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em **macmillan.org.uk/informationcentres** ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais.** Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas que estão na mesma situação. Encontre um grupo próximo de si em **macmillan.org.uk/supportgroups** ou entre em contacto connosco.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar online com outras pessoas afetadas pelo cancro em **macmillan.org.uk/community**

Mais informações no seu idioma

Temos informações no seu idioma sobre estes tópicos:

Tipos de cancro <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do colo do útero• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata Tratamentos <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	Lidar com o cancro <ul style="list-style-type: none">• Cancro e coronavírus• Pedir subsídios quando se tem cancro• Problemas de alimentação e cancro• Fim de vida• Ajuda com os custos quando se tem cancro• Alimentação saudável• Se receber um diagnóstico de cancro – um guia rápido• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento do cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio
---	---

Para consultar estas informações, visite [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro do Macmillan Cancer Support. Foi traduzido para o seu idioma por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseiam-se no folheto da Macmillan Um guia para o fim de vida. Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Esta informação foi aprovada pela nossa editora médica sénior Dr.^a Viv Lucas, especialista em cuidados paliativos.

Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

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

MAC14363 _Português

Última revisão: setembro de 2022

Próxima revisão prevista para: setembro de 2025

Fazemos todos os esforços para garantir que as informações que fornecemos estão corretas e atualizadas, mas as mesmas não substituem o aconselhamento profissional especializado, adaptado à sua situação. Na medida do permitido por lei, a Macmillan não aceita responsabilidades relativamente à utilização de quaisquer informações contidas nesta publicação, nem por informações ou sites de terceiros incluídos ou nela referidos.

© Macmillan Cancer Support 2022, Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Também a funcionar na Irlanda do Norte. Uma empresa de responsabilidade limitada, registada em Inglaterra e no País de Gales com o número 2400969. Número de empresa na Ilha de Man 4694F. Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ. NIF: 668265007



End of life

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

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 talk about the information together.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- Learning that you are near the end of life
- Planning ahead
- Your care at the end of life
- Choosing where to die
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Caring for someone at the end of life
- After death
- Contact details of useful organisations
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

Learning that you are near the end of life

How you may feel

You are likely to have many emotions when you find out you may be nearing the end of your life. You may feel upset and unsure of how to cope with your feelings. You might feel numb and anxious about what will happen in the future.

Talking about your situation can help. You may find it helpful to talk about your thoughts and feelings with someone you trust. This may be a close friend, partner or family member. You might find it easier to talk to a healthcare professional. Your GP, specialist nurse or healthcare team at the hospital can support you. You can also speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

Relationships with people close to you

Sometimes, having a terminal illness can affect your relationships. Some people may find it hard to know what to say. Or they may avoid talking about your illness. Others may be overly cheerful.

If you have a partner, you may try to protect each other. If you can, talk to each other about your situation and your feelings. Being open and honest can help you both cope with sadness, anxiety and uncertainty.

What you choose to tell children depends on their age and how much they can understand. It is often best to be honest with them, and try to give them information they can understand.

Macmillan's cancer support specialists can provide advice and support for your family and friends. You can call them on **0808 808 00 00**.

Spiritual, religious or pastoral support

Some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings towards the end of life. You may find it helpful to talk to a close friend or family member, or a health and social care professional. You can also speak to a chaplain or religious leader, even if you are not religious. They are usually good listeners and are used to being with people who are distressed or upset.

You may prefer to talk to someone who is not religious. Humanists UK (www.humanists.uk) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

Planning ahead

Planning ahead can help other people know about how you would like to be looked after. It means you are more likely to get the care you would like. Planning ahead includes:

Your wishes for your care

You may want to think about how and where you would like to be cared for. It is best to write down your wishes and what is important to you.

Deciding if there are any treatments you do not want

You can decide about any treatments you do not want to have in the future. This is called an 'Advance decision to refuse treatment' in England, Wales and Northern Ireland and an 'Advance directive' in Scotland. It is best to write these down. They will only be used if you cannot make or communicate a decision yourself.

Deciding who can make decisions for you

You can choose someone to make decisions for you if you become unable to make decisions yourself. This is called giving someone power of attorney. The power you give them can be long or short term. Power of attorney laws are different in England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

Making a will

A will is a legal document that gives instructions about who you want to give your money and belongings to when you die. It means your loved ones and friends will be looked after in the way you want.

It is usually best to use a solicitor when writing your will. A solicitor is a legal professional trained to help people write their will. They will make sure everyone understands what you want to happen.

Planning your funeral

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

- a burial or cremation
- specific songs, readings or prayers
- certain customs or rituals to be followed
- to be dressed or presented in a certain way.

You can talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye.

Your care at the end of life

Different healthcare professionals can help you when you are near the end of your life:

Your GP

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

- prescribe any drugs you need
- arrange help from other professionals
- talk to you about what might happen as you become less well.

Nurses

There are different nurses who can visit you at home.

District nurses often work with palliative care nurses to help support you and your carers. They can:

- change dressings and give you medicines
- give advice
- show your carers how to look after you
- arrange for a social carer or healthcare assistant
- arrange practical aids, such as pressure-relieving mattresses or commodes.

Palliative care nurses care for people who are close to the end of their life. They can help with pain and other symptoms. They can provide emotional support to you and your family, friends or partner.

In some parts of the country there are Marie Curie nurses who care for people at home who are nearing the end of their life. Your GP or district nurse can tell you if there are Marie Curie nurses in your area.

Other healthcare professionals such as an occupational therapist or a physiotherapist can also help support you. Social services may be able to help if you need help with things like personal care, cleaning and cooking.

Choosing where to die

Some people prefer to die at home. Other people may prefer to be in a hospice, a care home or a hospital.

Hospices care for people who have a terminal illness and may be close to the end of their life. They have doctors and specialist palliative care nurses who are experts in controlling symptoms such as pain. They also provide emotional support. Some people go into a hospice for a short time to get help with managing symptoms. Some people choose to die in a hospice.

You may prefer to be looked after in a residential care home or nursing home, if you need care for several months. Some people may prefer to be in a hospital.

Wherever you are, you can get help from a palliative care team. This is a group of healthcare professionals that care and support people who have an illness that cannot be cured. There are palliative care teams at hospices, in the community and in hospitals.

The last few weeks of life

During the last few weeks of life, you may go through emotional and physical changes.

Emotional changes

It is natural to feel different emotions, including anxiety, anger or sadness in the last few weeks of your life.

Talking to your family or someone in your healthcare team may help. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor.

Tiredness

It is normal to have less energy. You may need help to do things you usually do for yourself. You may find you need to rest more.

Things that can help:

- Save your energy for the things that matter to you and that you enjoy
- Ask family or friends to help with things like cooking and cleaning
- If eating is tiring, try eating little and often.

Sleep problems

You may find it difficult to sleep. This might be because you feel anxious 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. Sleeping tablets may help some people.

Things that can help:

- reduce light and noise
- if your mattress is uncomfortable ask your nurse for advice about a more comfortable one
- have a hot drink before going to bed but avoid caffeine and alcohol
- avoid using a screen for at least 1 hour before you go to bed
- simple breathing and relaxation exercises.

Pain

Many people are worried about pain as they approach the end of their life. If you are in pain, it is important to tell your healthcare team. They can make sure you have the right dose of painkillers to control your pain.

Always follow your doctor or nurse's instructions on when to take painkillers.

You may have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you cannot swallow or are being sick, you may have them as an injection under the skin or through a small pump.

You may get side effects from taking painkillers. Strong painkillers can cause

drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness and sickness usually get better after a few days. If you are having a strong painkiller you may need to take a medicine called a laxative to help with constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo. You might not go as often as usual.

Weight loss and loss of appetite

It is normal to feel less hungry as you near the end of your life. Even if you are eating well, you may lose weight, and this can be upsetting.

Things that can help:

- Have snacks or small meals more often. Only eat what you can manage.
- If you don't like the smell of cooking, ask someone else to cook your food if this is possible.
- Try eating foods that are easy to digest.

Your body does not need as much food towards the end of life.

Feeling sick or being sick

You may feel sick (nausea) or be sick (vomit), Your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs (anti-emetics) to help. They can be given as tablets or liquid medicines. If you cannot swallow medicines, you can have them in a different way.

Things that can help

- Take anti-sickness medicines regularly.
- Have warm or cold food, as this does not smell as strong as hot food.
- Eat dry foods.
- Ginger can help – try crystallised ginger, ginger tea, ginger beer or ginger biscuits.
- Eat little and often.
- Ask someone else to prepare food for you if this is possible.

Constipation

You may get constipation because you are not moving around and not eating and drinking as much. It is important to tell your doctor or nurse if you have this problem.

Things that can help:

- Take your laxatives as your doctor or nurse tells you to.
- Drink as much fluid as you can.
- Try to have some high-fibre foods, such as fruit and vegetables, brown rice, brown bread or brown pasta.
- If you can, do some gentle exercise like walking.

Feeling breathless

Tell your doctor or nurse as soon as possible if you are breathless or you suddenly become more breathless than usual. Different things may help depending on what is causing the breathlessness.

Breathlessness can be very frightening and may make you feel anxious. Your nurse or a physiotherapist can teach you ways to relax, so that you feel less anxious and breathless.

Your doctor may prescribe medicines to help. They can also prescribe oxygen that you breathe in through a mask.

Things that can help:

- try sitting by an open window
- use an electric or handheld fan to blow air onto your face
- a nurse or physiotherapist can show you and your carers the best positions to sit or stand to help with your breathing
- sit down to do tasks like washing and dressing
- try using a mobile device to talk to someone in another room.

Difficulty moving around

You may gradually find it harder to move around. If you are not moving around very much, your skin may get sore. It is important to change your position regularly if you can. If you need help, your nurse can show your carers how to move you safely so you are comfortable.

Mouth problems

Looking after your mouth is important. It can help prevent problems such as a dry or sore mouth, ulcers or an infection. Tell your nurse or doctor if you have any mouth problems.

Things that can help:

- If you can, brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore.
- If you have false teeth, clean them as usual.
- Use any mouthwash that you have been prescribed.
- If you have a dry mouth, try sipping water – some people find tonic water helpful. You could also try sucking ice lollies or ice chips, or chewing sugar-free gum.

The last few days of life

Each person's experience of the last few days of life will be different. It can be difficult to know exactly what will happen, or how quickly things might change. Usually, you slowly become weaker and have very little energy.

You may:

- find it difficult to move around
- need to spend most, or all, of the day in bed
- lose interest in eating and drinking

- sleep a lot and feel sleepy when you are awake
- feel disorientated or confused, and unsure whether you are dreaming
- dream about people who are not there or that you knew in the past
- lose interest in your surroundings and the people around you.

These are all natural things that can happen as you approach the end of your life.

Nearing death

Although death is a natural process, it is normal to worry about what will happen. You may feel anxious or frightened. Or you may feel calm and peaceful.

Usually, you slip into a deep sleep where you are unconscious. You cannot be woken, but you may still be able to hear and be aware of the people around you.

The final moments of life are usually very peaceful. Your breathing may gradually become even slower and more irregular, with very long pauses between each breath. Eventually, you will stop breathing altogether.

Caring for someone at the end of life

This information is written for your relatives or carers. You may want to read it together

This information explains more about caring for someone in the last few days of life and what happens after a person has died.

You may be anxious about looking after them at home. However, it can be a rewarding experience. It can also bring you closer to the person who is dying.

Looking after yourself

Caring can be hard, both physically and emotionally. If you have been looking after your partner, family member or friend for some time, you may start to feel very tired.

It is important to get support and to look after yourself too. Talk to the district nurse or GP if you are finding caring difficult. They may be able to provide extra support. Or they can give you advice about where your loved one could be cared for.

Caring during the last few days of life

As your family member, partner or friend gets close to the end of their life, they will probably not want anything to eat or drink. You can keep their mouth and lips moist to help them feel comfortable.

If the person you are caring for seems distressed or has new or uncomfortable symptoms, tell a member of the healthcare team. Make sure you have phone numbers for the:

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse

- out-of-hours services (to use in the evening, at night and at weekends). Keep the numbers in a safe place. Make sure you know who to contact first.

Breathing changes

The person you are caring for may have different symptoms such as pain or changes in their breathing. Sometimes the breathing can get noisy or be irregular. A doctor or nurse can give medicines to help.

Restlessness

Some people become restless. They may seem confused or call out. There are different reasons for this. A doctor or specialist nurse can treat the cause of the restlessness or give drugs to help the person relax.

Bowel and bladder changes

The person may lose control of their bowel and bladder. The bowel is a long tube inside your body that helps you digest food. The bladder is the organ in your body that stores urine until you go to the toilet to pee (pass urine). This is natural. A district nurse can provide aids to help manage this. This includes:

- disposable bed pads
- pads to wear inside, or instead of, underwear
- a tube (catheter) that is put into the bladder and drains urine into a bag. A catheter is a thin plastic tube that can be put into the bladder so you can pee without going to the toilet.
- a urinary sheath that fits over the penis like a condom – it collects urine and drains it into a bag.

Sometimes the person cannot pass urine. They may have a lot of abdominal pain, and their tummy (abdomen) might feel hard and bloated. If this happens, contact their doctor or nurse straight away and ask them to come urgently. They can put a catheter into the bladder to drain urine and relieve the pain.

If you have any concerns, contact the person's GP or a member of their healthcare team for advice.

Caring for someone nearing death

You can help keep your family member, partner or friend comfortable as they near death. Even if they cannot respond, they may still be able to hear you and know you are there.

Tell them what you are doing, especially if you are giving them medicines or moving them. You may need to move them regularly to keep them comfortable.

In the last few hours, the person's hands, feet and skin may feel very cold and sometimes moist. Their skin may change colour and become slightly more blue, grey or pale. Their breathing pattern will probably change. At times there may be longer gaps between breaths. At other times, their breathing might be quicker.

For most people, the final moments of life are very peaceful. The person's breathing

may become even slower and more irregular, with very long pauses between breaths. Finally, they will stop breathing altogether. Sometimes it can be difficult to know the exact moment of death. Often, the person's body will relax completely, and they may look very peaceful. You may feel that you can sense when the person has died.

After death

If your family member, partner or friend dies in a hospital or hospice, the nursing staff will be nearby. They will guide you through what needs to be done over the next few hours.

If the person dies at home, and this was expected, you need to tell their GP or district nurse. You do not need to rush to do this. It is fine to spend some time with your loved one before making any phone calls. If they died during the night or outside your GP's usual working hours, you do not need to contact the doctor until the following morning. But you can contact them during the night if you want to.

If you are alone when your relative or friend dies, it may be helpful to have someone with you soon after the death to support you. This might be a relative, friend, religious adviser or someone from the health or social care team.

Many cultures and religions have ceremonies or rituals that are important when someone dies. A spiritual or religious adviser can help you with these.

What the GP will do

If the person's GP comes, they will verify the death. They will give you a Medical Certificate of Cause of Death (MCCD) with a form called Notice to Informant. This tells you how to register the death.

If a district nurse comes, or you have called an out-of-hours doctor, they can verify the death. But you may need to get the MCCD from the person's GP the next day.

When you have the MCCD, you need to take this to the local register office to register the death. The register office is a local government building where births, marriages and deaths are recorded. This needs to be done:

- within 5 days in England, Wales and Northern Ireland
- within 8 days in Scotland.

You may need to make an appointment to register the death.

The registrar will give you the death certificate. It is a good idea to ask for extra copies of the death certificate. They may be needed for sorting out things such as the person's insurance, pensions or banking.

What the funeral director will do

When the death has been verified by a nurse or doctor, you can contact a funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can advise you on what to do next. A funeral director is a person who arranges funerals. They can look after the person's body before the funeral and support the family. You can get contact details of funeral directors from your local phone book or online.

The funeral director will come as soon as you want them to. Tell them if you or your family and friends would like to spend some time alone with your loved one's body.

Some people wish to look after their family member or friend's body at home until the funeral. Or you may want the funeral director to take care of your family member or friend's body. You can help the funeral director wash and dress your loved one. If the funeral director dresses the person, they will also ask what you would like your loved one to be dressed in.

You can tell the funeral director if there are any cultural or religious practices you would like to be followed.

Your emotions after someone has died

After the death of your loved one, and for some time afterwards, it is normal to feel different emotions. These can include feeling sad, anxious, angry and numb.

You may also have a sense of relief that your loved one is not suffering anymore. The thoughts and feelings you have will vary. Sometimes they may be very strong and stop you doing things. At other times they may be in the background and you can still do your day-to-day activities.

Sometimes your feelings can be difficult to deal with. You may want to talk to your family and friends about how you are feeling. Or you may prefer to talk to someone you do not know.

Some people need extra help to manage their emotions. There are organisations that can support you when you are bereaved, including Cruse Bereavement Care. Your GP can support you and may be able put you in contact with a local bereavement counsellor, this is a person who is trained to help people cope with difficult emotions or situations. Many hospices also provide bereavement support.

Children or teenagers will have many different emotions and these may affect their behaviour. There are organisations that can help you support children. Some hospices work with schools and also offer a wide range of support.

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)

www.mariecurie.org.uk

Marie Curie nurses provide free end-of-life care across the UK. They care for people in their own homes or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year. Visit <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> to see how Marie Curie can help you in your language.

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

Telephone 0808 808 1677

Provides bereavement support to anyone who needs it across the UK. You can find your local branch on the website. Visit <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> for information in your language

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line.** 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. Just call **0808 808 00 00** (7 days a week, 8am to 8pm).

- **The Macmillan website.** Visit macmillan.org.uk for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, 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.** At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast cancer • Cervical 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"> • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Help with costs when you have cancer • Healthy eating • If you are diagnosed with cancer – a quick guide • 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

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet A guide for the end of life. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been approved by our Senior Medical Editor Dr Viv Lucas, Consultant in Palliative Care.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

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

MAC14363 _English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT no: 668265007

