

Конец жизни

В данном буклете мы расскажем о том, что происходит по мере приближения к концу жизни и как подготовиться к этому.

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

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Дополнительная информация на тему рака на русском языке размещена на сайте [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Темы нашего бюллетеня:

- Знание того, что ваша жизнь приближается к концу
- Заблаговременное планирование
- Уход за вами в конце жизни
- Выбор места смерти
- Последние недели жизни
- Последние дни жизни
- Уход за людьми, жизнь которых подходит к концу
- После смерти
- Полезные контакты
- Получение надлежащего ухода и поддержки
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

Знание того, что ваша жизнь приближается к концу

Что вы можете чувствовать

Вероятно, вы испытаете множество эмоций, когда узнаете, что, возможно, приближается конец вашей жизни. Вы можете быть расстроены и не знать, как справиться со своими чувствами. Вы можете чувствовать оцепенение и тревогу по поводу будущего.

Обсуждение своей ситуации с другими людьми может принести облегчение. Возможно, вам будет полезно поговорить о своих мыслях и чувствах с человеком, которому вы доверяете. Это может быть близкий друг, партнер или член семьи. Возможно, вам будет легче поговорить с медицинским работником. Ваш врач общей практики, профильная медсестра или медицинский персонал больницы могут оказать вам поддержку. Вы также можете обратиться в Макмиллан (Macmillan) к одному из специалистов службы поддержки по телефону **0808 808 00 00**. У нас работают устные переводчики.

Отношения с близкими людьми

Иногда неизлечимое заболевание может повлиять на ваши отношения. Некоторым людям сложно подобрать слова. Либо они могут избегать разговоров о вашей болезни. Другие могут быть чересчур жизнерадостными. Если у вас есть любимый человек, вы можете попытаться защитить друг друга. При возможности поговорите друг с другом о вашей ситуации и чувствах. Открытость и честность могут помочь вам обоим справиться с грустью, тревогой и неопределенностью.

То, что вы решите рассказать детям, зависит от их возраста и от того, насколько они способны понять. Зачастую лучше быть честным с ними и попытаться дать им информацию, которую они смогут понять.

Специалисты Макмиллан (Macmillan) по поддержке больных раком могут дать совет и оказать поддержку вашей семье и друзьям. Вы можете позвонить им по номеру **0808 808 00 00**.

Духовная, религиозная или пастырская поддержка

В конце жизни люди нередко начинают обращаться к религии и духовности. Возможно, стоит поговорить с близким другом или членом семьи, или же с медицинским специалистом или социальным работником. Вы также можете поговорить со священником или духовным наставником, даже если вы не религиозны. Они могут выслушать и привыкли общаться с людьми, которые расстроены или огорчены.

Возможно, вы захотите поговорить с человеком, который не является служителем церкви. В организации Humanists UK (www.humanists.uk) есть волонтеры, которые могут оказать нерелигиозную пасторскую поддержку.

Заблаговременное планирование

Заблаговременное планирование может помочь другим людям узнать о том, как бы вы хотели, чтобы о вас заботились. Это означает, что у вас будет больше шансов получить желаемый уход. Планирование на будущее включает в себя:

Ваши пожелания по уходу

Возможно, вы захотите подумать о месте, в котором за вами ухаживали бы. Лучше всего записать свои пожелания и то, что для вас важно.

Принятие решения об отказе от того или иного лечения

Вы можете решить, какое лечение вы не хотите проходить в будущем. Документ называется «Предварительное решение об отказе от лечения» (Advance decision to refuse treatment) в Англии, Уэльсе и Северной Ирландии и «Предварительное распоряжение» (Advance directive) в Шотландии. Лучше всего оформить документы в письменном виде. Они будут использоваться только в том случае, если вы не сможете самостоятельно принять решение или сообщить о нем.

Решение о том, кто может принимать решения за вас

Вы можете выбрать кого-то, кто будет принимать решения за вас, если вы станете неспособны принимать решения самостоятельно. Это называется предоставить кому-то доверенность. Предоставленные полномочия могут быть долгосрочными или краткосрочными. Законы о доверенности отличаются в Англии, Уэльсе, Шотландии и Северной Ирландии.

Составление завещания

Завещание — это юридический документ, в котором указывается, кому вы хотите отдать свои деньги и имущество после смерти. Это означает, что о ваших близких и друзьях будут заботиться согласно вашим пожеланиям.

Для его составления рекомендуется воспользоваться услугами юриста. Юрист — специалист в области права, обученный помогать людям при составлении завещания. Он сделает все возможное, чтобы люди, которых касается завещание, поняли ваши пожелания.

Планирование похорон

Возможно, вы решите спланировать свои похороны. Вы можете подумать о следующих вещах:

- погребение или кремация;
- специальные песни, чтения или молитвы;
- соблюдение определенных обычаев или ритуалов;
- одежда или определенный внешний вид.

Вы можете обсудить эти планы со своей семьей или друзьями. Они могут подсказать, что поможет им попрощаться с вами.

Уход за вами в конце жизни

Различные медицинские работники могут помогать вам в конце вашей жизни:

Врач общей практики

Когда вы находитесь дома, за уход отвечает врач общей практики. Он может:

- выписать необходимые вам лекарства;
- привлечь других специалистов;
- поговорить с вами о том, что может произойти, если ваше состояние ухудшится.

Медсестры

Разные медсестры могут посещать вас на дому.

Участковые медсестры часто работают вместе с медсестрами паллиативной помощи, чтобы помочь вам и лицам, осуществляющим уход. Они могут:

- делать перевязки и давать лекарства;
- давать рекомендации;
- показать лицам, осуществляющим уход, как заботиться о вас;
- пригласить социальную сиделку или медицинского помощника;
- установить практические приспособления, например противопролежневые матрасы или портативные унитазы.

Медсестры паллиативного ухода обеспечивают уход за людьми в конце их жизни. Они могут помочь при боли и других симптомах. Они могут оказать эмоциональную поддержку вам и вашей семье, друзьям или партнеру.

В некоторых регионах страны есть медсестры службы Marie Curie, которые ухаживают на дому за людьми, жизнь которых подходит к концу. Врач общей практики или участковая медсестра могут сообщить вам, есть ли в вашем районе медсестры службы Marie Curie.

Другие медицинские работники, например, реабилитолог или физиотерапевт, также могут оказать вам поддержку. Социальные службы могут помочь вам в таких вопросах, как личный уход, уборка и приготовление пищи.

Выбор места смерти

Некоторые люди предпочитают умереть дома. Другие люди могут предпочесть пребывание в хосписе, доме престарелых или больнице.

Хоспис специализируется на уходе за людьми, страдающими от неизлечимой болезни или приближающимися к концу жизни. В них работают врачи и медсестры-специалисты по паллиативному уходу, которые являются экспертами в борьбе с такими симптомами, как боль. Они также оказывают эмоциональную поддержку. Некоторые люди ложатся в хоспис на короткое время, чтобы получить помощь в борьбе с симптомами. Некоторые люди предпочитают умереть в хосписе.

Если вам нужен уход в течение нескольких месяцев, вы можете предпочесть уход в доме-интернате или пансионате с медицинским уходом. Некоторые люди предпочитают находиться в больнице.

Где бы вы ни находились, вы можете получить помощь от группы специалистов по паллиативной помощи. Эти медицинские работники ухаживают за людьми, страдающими неизлечимыми заболеваниями, и поддерживают их. Существуют группы паллиативной помощи в хосписах, местных сообществах и больницах.

Последние недели жизни

В течение последних нескольких недель жизни вы можете переживать эмоциональные и физические изменения.

Эмоциональные изменения

В последние несколько недель жизни естественно чувствовать различные эмоции, в том числе тревогу, злость или печаль.

Может помочь разговор с семьей или с кем-то из вашего медицинского персонала. Некоторые предпочитают разговаривать с незнакомым человеком, например, с психологом.

Усталость

Снижение уровня энергии — это нормально. Вам может понадобиться помощь в обычных вещах. Вам может потребоваться больше отдыхать.

Вам могут помочь следующие решения:

- берегите энергию для вещей, которые важны для вас и которые вам нравятся;
- попросите семью или друзей помочь с приготовлением пищи и уборкой;
- если прием пищи утомляет, попробуйте есть понемногу и часто.

Проблемы со сном

Вам также может быть трудно засыпать. Это может быть связано с тревогой или болезненными симптомами. Также вы можете бодрствовать из-за приема

некоторых лекарств. Если вы плохо спите, сообщите об этом врачу или медсестре. Некоторым людям могут помочь снотворные таблетки.

Вам могут помочь следующие решения:

- уменьшите уровень шума и освещения;
- если у вас неудобный матрас, попросите медсестру заменить его на более удобный;
- перед сном выпейте горячий напиток без кофеина и алкоголя;
- не пользуйтесь устройствами с экраном, по крайней мере, в течение часа перед сном;
- выполняйте простые дыхательные и релаксационные упражнения.

Боль

По мере приближения к концу жизни многих людей беспокоит боль. Если вы испытываете боль, обязательно сообщите об этом своей медицинской группе. Они могут убедиться, что вы получаете нужную дозу обезболивающих, чтобы контролировать боль.

Обязательно следуйте инструкциям врача или медсестры по приему болеутоляющих средств.

Наиболее распространенными формами болеутоляющих препаратов являются таблетки, микстуры или пластыри. Если вы не можете глотать или вас тошнит, вы можете получить их в виде подкожной инъекции или через небольшую помпу.

У вас могут возникнуть побочные эффекты от приема болеутоляющих средств. Сильные обезболивающие могут вызывать сонливость, тошноту и запоры. Сонливость и недомогание обычно проходят через несколько дней. Если вы принимаете сильное обезболивающее, вам может понадобиться принять слабительное, чтобы помочь справиться с запором. Запор — состояние, при котором человек испытывает затруднения или боль при дефекации. Вы можете ходить в туалет реже, чем обычно.

Потеря веса и снижение аппетита

Чувствовать себя менее голодным по мере приближения к концу жизни — это нормально. Даже если вы хорошо питаетесь, вы можете потерять вес, и это может расстроить вас.

Вам могут помочь следующие решения:

- Чаще перекусывайте или ешьте небольшими порциями. Ешьте только то, что можете осилить.
- Если вам не нравится запах готовящейся пищи, попросите кого-нибудь приготовить вам еду, если это возможно.
- Старайтесь есть продукты, которые легко усваиваются.

Ближе к концу жизни организм не нуждается в таком количестве пищи.

Тошнота или рвота

Вы можете почувствовать тошноту или у вас может быть рвота. Ваш врач или медсестра может прописать вам препараты против укачивания

(противорвотные средства). Они могут быть в виде таблеток или жидких лекарств. Если вы не можете глотать лекарства, вы можете принимать их по-другому.

Вам могут помочь следующие решения:

- Регулярно принимайте противорвотные лекарства.
- Ешьте теплую или холодную пищу, так как она пахнет не так сильно, как горячая.
- Употребляйте сухие продукты.
- Вам может помочь имбирь — попробуйте кристаллизованный имбирь, имбирный чай, имбирное пиво или имбирное печенье.
- Ешьте понемногу и часто.
- Попросите кого-нибудь приготовить для вас еду, если это возможно.

Запор

У вас может быть запор, потому что вы мало двигаетесь, мало едите и пьете. Если вы столкнулись с такой проблемой, обязательно обратитесь к врачу или медсестре.

Вам могут помочь следующие решения:

- Принимайте слабительные средства согласно рекомендациям врача или медсестры.
- Пейте как можно больше жидкости.
- Старайтесь употреблять продукты с высоким содержанием клетчатки, например, фрукты и овощи, бурый рис, черный хлеб или макароны из непросеянной муки.
- При возможности делайте легкие физические упражнения, например, ходите на прогулку.

Одышка

Как можно скорее сообщите своему врачу или медсестре об одышке или если она стала более выраженной, чем обычно. Способы помощи при одышке зависят от ее причины.

Одышка может быть очень пугающей и вызывать чувство тревоги. Ваша медсестра или физиотерапевт могут научить вас расслабляться, чтобы вы чувствовали меньше тревоги и одышки.

Ваш врач может назначить лекарства для облегчения симптомов. Он также может прописать кислород, который вы будете вдыхать через маску.

Вам могут помочь следующие решения:

- попробуйте посидеть у открытого окна;
- используйте электрический или ручной вентилятор для обдувания лица;
- медсестра или физиотерапевт может показать вам и тем, кто за вами ухаживает, в каком положении лучше сидеть или стоять, чтобы стало легче дышать;

- такие процедуры, как умывание и переодевание, лучше выполнять сидя;
- используйте мобильное устройство, чтобы поговорить с кем-то в другой комнате.

Трудности при передвижении

Постепенно вам может стать труднее передвигаться. Если вы мало двигаетесь, у вас может появиться повышенная чувствительность кожи. Важно регулярно менять положение тела, если это возможно. Если вам нужна помощь, медсестра может показать людям, которые за вами ухаживают, как безопасно вас перемещать, чтобы вам было удобно.

Проблемы с полостью рта

Уход за полостью рта очень важен. Он может помочь предотвратить такие проблемы, как сухость или болезненность во рту, язвы или инфекции. О любых возникающих проблемах рассказывайте врачу или медсестре.

Вам могут помочь следующие решения:

- Если можете, чистите зубы два раза в день зубной пастой, содержащей фтор. При сильных болезненных ощущениях пользуйтесь мягкой детской зубной щеткой.
- Если у вас вставные зубы, чистите их как обычно.
- Используйте средство для полоскания рта, которое вам назначили.
- Если у вас сухость во рту, попробуйте попить воды — некоторым людям помогает тоник. Вы также можете попробовать рассасывать леденцы или кусочки льда, или жевать жвачку-без сахара.

Последние дни жизни

У каждого человека последние дни жизни будут разными. Никто точно не знает, что произойдет и как быстро все изменится. Обычно человек постепенно слабеет, у него пропадают силы.

Возможные изменения:

- вам будет сложно передвигаться;
- придется много или все время проводить в кровати;
- вы потеряете интерес к еде и питью;
- вы будете много спать, а в остальное время будете чувствовать сонливость;
- вы будете чувствовать себя дезориентированным или растерянным, вам сложно будет понять, спите вы или бодрствуете;
- вы будете видеть во сне людей, которых нет рядом или которых вы знали в прошлом;
- вы потеряете интерес к окружающей обстановке и окружающим вас людям.

Все это естественные вещи, которые могут произойти при приближении к концу жизни.

Перед смертью

Хотя смерть — это естественный процесс, беспокоиться о том, что произойдет, — это нормально. Вы можете чувствовать тревогу или страх. Либо вы можете чувствовать себя спокойно и умиротворенно.

Обычно вы погружаетесь в глубокий сон без сознания. Возможно, вы не проснетесь, но сможете слышать и чувствовать окружающих вас людей.

Зачастую последние моменты жизни очень спокойны. Постепенно ваше дыхание может стать еще более медленным и нерегулярным, с очень длинными паузами между каждым вдохом. В конце концов, вы совсем перестанете дышать.

Уход за людьми, жизнь которых подходит к концу

Эта информация подготовлена для ваших родственников или лиц, ухаживающих за вами. Возможно, вы захотите прочитать ее вместе

Здесь рассказывается о том, как ухаживать за человеком в последние дни его жизни и что происходит после его смерти.

Вы можете беспокоиться о том, как ухаживать за ним дома. Однако это может стать полезным опытом. Это также может сблизить вас с умирающим.

Уход за больным

Уход может быть тяжелым как физически, так и эмоционально. Если вы некоторое время ухаживали за своим любимым человеком, членом семьи или другом, вы можете начать чувствовать сильную усталость.

Важно получать поддержку и заботиться о себе. Поговорите с участковой медсестрой или врачом общей практики, если вам трудно ухаживать за больным. Они могут оказать дополнительную помощь. Либо они могут посоветовать вам место, где можно обеспечить уход за вашим близким человеком.

Уход в последние дни жизни

Когда ваш член семьи, любимый человек или друг приближается к концу жизни, он, вероятно, не захочет ничего есть или пить. Чтобы ему было комфортнее, вы можете смачивать водой его рот и губы.

Сообщите члену медицинской группы, если человек, за которым вы ухаживаете, выглядит расстроенным или у него появились новые или неприятные симптомы. Держите при себе номера телефонов:

- врача общей практики;
- участковой медсестры;
- профильной медсестры или медсестры паллиативного ухода;

- служб, работающих в сверхурочное время (в которые можно обратиться в вечернее, ночное время и в выходные дни).

Храните номера в надежном месте. Убедитесь, что вы знаете, к кому обращаться в первую очередь.

Изменения в дыхании

У человека, за которым вы ухаживаете, могут быть разные симптомы, например, боль или изменения в дыхании. Иногда дыхание может быть шумным или нерегулярным. Врач или медсестра может назначить соответствующие лекарства.

Беспокойное состояние

У некоторых людей проявляется повышенное беспокойство. Они могут казаться растерянными или кричать. Причины такого состояния могут быть разными. Врач или профильная медсестра может устранить причину беспокойства или дать лекарство, чтобы помочь человеку расслабиться.

Изменения в мочевом пузыре и кишечнике

Человек может потерять контроль над кишечником и мочевым пузырем. Кишечник — это длинная трубка внутри тела, которая помогает переваривать пищу. Мочевой пузырь — это внутренний орган, в котором собирается моча, пока вы не сходите в туалет, чтобы помочиться. Это нормально. Участковая медсестра может предоставить вспомогательные средства для этого. Они включают:

- одноразовые наматрасники;
- прокладки для ношения в помещении или вместо нижнего белья;
- трубка (катетер), которая вводится в мочевой пузырь и отводит мочу в мешочек. Катетер — это тонкая пластиковая трубка, которую можно вставить в мочевой пузырь, чтобы вы могли мочиться, не ходя в туалет.
- мочеприемник, который надевается на пенис как презерватив, — он собирает мочу и сливает ее в пакет.

Иногда человек не может мочиться. Он может испытывать сильные боли в животе, живот может казаться твердым и вздутым. В таком случае немедленно свяжитесь с врачом или медсестрой и попросите их срочно приехать. Вам могут поставить катетер в мочевой пузырь, чтобы слить мочу и облегчить боль.

Если у вас есть какие-либо опасения, обратитесь к врачу общей практики или члену медицинской группы.

Уход за человеком перед смертью

Вы можете помочь своему члену семьи, любимому человеку или другу чувствовать себя комфортно перед смертью. Даже если он не сможет ответить, он все равно может услышать вас и знать, что вы рядом.

Расскажите ему о своих действиях, особенно если вы даете ему лекарства или перемещаете его. Возможно, для удобства вам придется регулярно менять положение его тела.

В последние несколько часов руки, ноги и кожа человека могут быть очень холодными и иногда влажными. Кожа может изменить цвет и стать немного более синей, серой или бледной. Возможно, изменится характер дыхания. Иногда промежутки между вдохами могут стать очень большими. В другое время дыхание может быть учащенным.

Для большинства людей последние моменты жизни очень спокойны. Дыхание человека может стать еще более медленным и нерегулярным, с очень длинными паузами между вдохами. В конце концов, он совсем перестанет дышать. Иногда бывает трудно определить точный момент смерти. Часто тело человека полностью расслабляется, и он может выглядеть очень умиротворенным. Вам может казаться, что вы чувствуете, когда человек умер.

После смерти

Если член вашей семьи, любимый человек или друг умирает в больнице или хосписе, медицинский персонал будет находиться рядом. Они подскажут вам, что нужно сделать в течение следующих нескольких часов.

Если человек умер дома, и это ожидалось, необходимо оповестить об этом его врача общей практики или участковую медсестру. Не нужно торопиться. Прежде чем звонить по телефону, проведите некоторое время с близким человеком. Если он умер ночью или в нерабочее время вашего врача общей практики, по желанию вы можете обратиться к врачу только утром следующего дня. Но вы можете связаться с ним в течение ночи, если захотите.

Если в момент смерти родственника или друга вы находитесь в одиночестве, возможно, вам понадобится чья-то поддержка. Это может быть родственник, друг, священнослужитель или кто-то из группы медицинского или социального обслуживания.

Во многих культурах и религиях есть церемонии или ритуалы, которые важны после смерти. В этом вам может помочь священнослужитель.

Что будет делать ваш врач общей практики

Если прибудет врач общей практики умершего человека, он подтвердит факт смерти. Он выдаст вам медицинское заключение с указанием причины смерти, а также «Уведомление заявителю», в котором будет описан процесс регистрации смерти.

Если прибудет участковая медсестра или дежурный врач, он сможет подтвердить факт смерти, но вам может понадобиться получить медицинское заключение с указанием причины смерти от врача общей практики на

следующий день.

Получив медицинское заключение с указанием причины смерти, вы должны отнести его в местный отдел регистрации для регистрации смерти. Отдел регистрации — местный орган регистрации рождения, бракосочетаний и смерти. Это необходимо сделать:

- в течение 5 дней в Англии, Уэльсе и Северной Ирландии;
- в течение 8 дней в Шотландии.

Для регистрации смерти может потребоваться записаться на прием.

Регистратор выдаст вам свидетельство о смерти. Нелишним будет попросить дополнительные копии свидетельства о смерти. Они могут понадобиться для решения таких вопросов, как страхование, пенсионное обеспечение или банковские операции.

Что будет делать сотрудник бюро ритуальных услуг

Когда факт смерти подтвержден медсестрой или врачом, вы можете обратиться в бюро ритуальных услуг (похоронное бюро). Они работают круглосуточно и могут посоветовать вам, что делать. Сотрудник бюро ритуальных услуг — специалист по организации похорон. Он также обеспечивает уход за телом до похорон и оказывает поддержку родным и близким усопшего. Контактные данные бюро ритуальных услуг можно найти в местном телефонном справочнике или в Интернете.

Сотрудник бюро ритуальных услуг прибудет в удобное для вас время. Сообщите ему, хотите ли вы или ваша семья и друзья провести некоторое время наедине с усопшим.

Некоторые люди хотят оставить усопшего члена семьи или друга дома до похорон. Вы можете попросить, чтобы сотрудник бюро ритуальных услуг позаботился о теле вашего члена семьи или друга. Вы можете помочь сотруднику бюро ритуальных услуг помыть и одеть вашего близкого человека. Если одевать человека будет сотрудник бюро ритуальных услуг, он спросит, во что бы вы хотели одеть своего близкого.

Вы можете сообщить сотруднику бюро ритуальных услуг о культурных или религиозных обычаях, которые вы хотели бы соблюсти.

Ваши эмоции после смерти близкого человека

В течение некоторого времени после смерти любимого человека нормально испытывать различные эмоции. Это может быть чувство грусти, тревоги, гнева и оцепенения.

Вы также можете испытать чувство облегчения от того, что ваш близкий человек больше не страдает. Вас могут посещать разные мысли и чувства. Иногда они могут быть очень сильными и мешать вам что-то делать. В другое время они могут отойти на задний план, и вы можете продолжить заниматься повседневными делами.

Иногда со своими чувствами бывает трудно справиться. Возможно, вы захотите поговорить со своей семьей и друзьями о своих чувствах. Но, возможно, вы захотите поговорить с незнакомым человеком.

Некоторые люди нуждаются в дополнительной помощи, чтобы управлять своими эмоциями. Существуют организации, которые могут поддержать вас, когда вы переживаете тяжелую утрату, в том числе Центр поддержки при тяжелой утрате Cruse. Ваш врач общей практики может оказать вам поддержку и направить вас к местному консультанту по вопросам тяжелой утраты — человеку, обученному помогать людям справляться со сложными эмоциями или ситуациями. Многие хосписы также оказывают помощь при тяжелой утрате.

Дети и подростки испытывают множество различных эмоций, которые могут повлиять на их поведение. Существуют организации, которые могут помочь вам поддержать детей. Некоторые хосписы работают со школами, а также предлагают широкий спектр поддержки.

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)

www.mariecurie.org.uk

Медсестры службы Marie Curie предоставляют бесплатный уход в конце жизни по всей Великобритании. Они обеспечивают круглосуточный уход за умирающими больными на дому или в хосписах Marie Curie 365 дней в году. Посетите сайт <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages>, чтобы узнать на русском языке, как служба Marie Curie может помочь вам.

Поддержка для людей, переживших смерть близкого человека:

Центр поддержки при тяжелой утрате Cruse

Телефон 0808 808 1677

Оказывает поддержку всем нуждающимся по всей Великобритании. Найти местное отделение можно на сайте. Посетите сайт

<https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> для получения информации на русском языке

Получение надлежащего ухода и поддержки

Если вы не говорите по-английски, вы можете беспокоиться, что это повлияет на ваше лечение от рака и уход. Но ваша медицинская группа предложит вам уход, поддержку и информацию, отвечающие вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если вы работаете или у вас есть семья, найти время для посещения приемов в больнице может

оказаться трудно. Вы также можете беспокоиться о деньгах и транспортных расходах. Все это может быть стрессом, с которым трудно справиться.

Но помощь можно получить. На нашей бесплатной линии поддержки **0808 808 00 00** можно получить консультацию на русском языке о вашей ситуации. Вы можете обратиться к медсестрам, финансовым консультантам, консультантам по социальным правам и консультантам по трудовой поддержке.

Мы также предоставляем гранты службы Макмиллан (Macmillan) для людей с онкологическими заболеваниями. Это единовременные выплаты, которые можно использовать для оплаты парковки в больнице, транспортных расходов, ухода за детьми или счетов за отопление.

Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

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

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan).** 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. Просто позвоните по номеру **0808 808 00 00** (7 дней в неделю, с 8:00 до 20:00).
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan).** Посетите веб-сайт **macmillan.org.uk** для получения доступа ко множеству материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. Материалы на разных языках можно найти на странице **macmillan.org.uk/translations**
- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, посетите нашу веб-страницу **macmillan.org.uk/informationcentres** или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу **macmillan.org.uk/supportgroups** или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan).** Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на странице **macmillan.org.uk/community**.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<p>Виды онкологических заболеваний</p> <ul style="list-style-type: none">• Рак молочной железы• Рак шейки матки• Рак толстого кишечника• Рак легких• Рак предстательной железы <p>Способы лечения</p> <ul style="list-style-type: none">• Химиотерапия• Лучевая терапия• Хирургическая операция	<p>Как справляться с раком</p> <ul style="list-style-type: none">• Рак и коронавирус• Заявление на получение пособия, если у вас диагностирован рак• Проблемы с приемом пищи и рак• Конец жизни• Помощь в оплате расходов, если у вас диагностирован рак• Здоровое питание• Если вам диагностировали рак: краткое руководство• Усталость (хроническая усталость) и рак• Побочные эффекты лечения рака• Как вы можете помочь себе
---	--

Данная информация размещена на странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Литература и благодарность

Данный буклет составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он был переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на буклете Макмиллан (Macmillan) «Руководство по вопросам, возникающим в конце жизни». Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке.

Эта информация была одобрена нашим старшим медицинским редактором доктором Вив Лукас, консультантом по паллиативной медицине.

Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли это издание.

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

MAC14363 _Russian

Дата последней редакции: сентябрь 2022 г.

Следующее обновление запланировано на сентябрь 2025 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей вашей ситуации. Макмиллан (Macmillan) в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием какой бы то ни было информации, содержащейся в данном бюллетене, а также сторонней информации или сайтов, включенных или упоминающихся в нем.

© Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) 2022 — благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Компания с ограниченной ответственностью, зарегистрированная в Англии и Уэльсе под номером 2400969. Номер компании на острове Мэн 4694F. Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. № плательщика НДС: 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

