

জীবনের অবসান

এই তথ্য হচ্ছে জীবনের শেষ দিকে কী ঘটে থাকে এবং কীভাবে এটার জন্য পরিকল্পনা করা যায় সেই সম্পর্কে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শব্দ তালিকায় শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই তথ্য পৃষ্ঠা আপনাকে জানায় যে জীবনের অবসানের সময়ে পরিচর্যা পেতে বাসায় এবং অন্য স্থানগুলিতে কারা আপনাকে পরিচর্যা করতে সাহায্য করতে পারেন। জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে কী প্রত্যাশা করবেন এটি সেই সম্পর্কে ব্যাখ্যা করবে। এছাড়া এতে আপনার আত্মীয়স্বজন ও কাছের বন্ধুদের জন্য আপনার মৃত্যুর পরে কী করতে হবে সেই সম্পর্কিত তথ্যও রয়েছে। আপনি হয়তো বা এই অধ্যায়টিও পড়তে চাইতে পারেন।

এই তথ্যের কোন কোনটি হয়তো বা আপনাকে বিচলিত করে তুলতে পারে। আপনি হয়তো বা একজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়, বন্ধু বা স্বাস্থ্য পেশাজীবীকেও এটি পড়ার জন্য বলতে পারেন, যাতে আপনারা একত্রে এই তথ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন। (বলুন “বেঙ্গলি”)।

ক্যান্সার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- আপনি কেমন বোধ করতে পারেন
- আগে থেকেই পরিকল্পনা করা
- বাসায়
- হাসপাতালে, হসপিসে বা কেয়ার হোমে
- আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক
- আধ্যাত্মিক, ধর্মীয় বা পাদ্রীদের সহায়তা
- জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ
- জীবনের শেষ কয়েকটা দিন
- মৃত্যুর কাছাকাছি হওয়া
- মৃত্যুর পর
- প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

আপনি কেমন বোধ করতে পারেন

আপনার হয়তো আপনার জীবনের শেষ প্রান্তে পৌঁছানোর কাছাকাছি এই কথাটি জানা খুব কঠিন হতে পারে। আপনার তা বিশ্বাস করা কঠিন হতে পারে, যদিও আপনি জানেন যে আপনার রোগের অবনতি হয়েছে। আপনার কাছে মনে হতে পারে যে আপনার সাথে অন্যায় হচ্ছে। আপনি কান্নাকাটি করতে পারেন এবং বিষণ্ণ হয়ে পড়তে পারেন। আপনি হয়তো বা নাও জানতে পারেন আপনি কীভাবে এই আলাদা ধরণের অনুভূতির সাথে মানিয়ে নেবেন। এবং পরবর্তীতে কী ঘটবে সেই সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন।

কিছু কিছু লোকজনের কাছে তাদের কেমন লাগছে সেই ব্যাপারে কথা বলাটা সহায়ক বলে মনে হয়। আপনি আপনার পরিবার বা বন্ধুবান্ধব, বা আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। বা আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট-এর কোন একজন বিশেষজ্ঞের সাথে 0808 808 00 00 নম্বরে কথা বলতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে।

আগে থেকেই পরিকল্পনা করা

ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করা এবং যে যে দিন আপনি ভালো বোধ করেন সেই দিনগুলির সর্বাধিক সুযোগ নেওয়া সহায়ক হতে পারে। আপনি হয়ত আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ভালো কিছু করার পরিকল্পনা করতে পারেন, বা শুধু তাদের সাথে কিছু সময় কাটাতে চাইতে পারেন।

আপনি মারা যাবার আগে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আছে যে বিষয়ে আপনি চিন্তা করতে চাইতে পারেন। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- উইল তৈরি করা
- আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা
- পরিকল্পনা করা যে কোথায় আপনার পরিচর্যা করা হবে।

আপনার পরিবার এবং আপনার ডাক্তার বা স্পেশালিষ্ট নার্সের সাথে এ বিষয়ে কথা বললে সুবিধা হতে পারে।

উইল লেখা

উইল হল একটি আইনি দলিল যা নির্দেশ দেয় যে মারা যাওয়ার সময় কাকে আপনি আপনার অর্থ এবং জিনিষপত্র দিয়ে যেতে চান। এতে এগুলির বিষয়েও নির্দেশাবলী থাকতে পারে:

- কে আপনার সন্তানদের দেখাশোনা করবেন বলে আপনি চান বা কে আপনার উপর আর্থিকভাবে নির্ভরশীল (নির্ভরশীল ব্যক্তিবর্গ)
- কোন নির্দিষ্ট অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন যা আপনি চান।

উইল লেখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার উইল লিখার সময়ে একজন সলিসিটরের সাহায্য নেওয়াটা সাধারণত সবচেয়ে ভাল হবে। তারা নিশ্চিত করবেন সকলেই যেন বুঝতে পারেন আপনি কী ঘটাতে চান। যদি আপনার কোন সলিসিটর খুঁজতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনি ল সোসাইটির সাথে যোগাযোগ করুন (এই তথ্যের পরের দিকে উপযোগী সংস্থাগুলির তালিকা দেখুন)।

আপনার পরিচর্যার জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলি

আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলি এবং আপনার কাছে কী কী গুরুত্বপূর্ণ সে বিষয়ে আপনি মানুষজনের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার পরিচর্যার জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলি পরিকল্পনা করতে সহায়তা করতে এবং লিখে রাখতে সাধারণত একটি দলিল ব্যবহার করলে ভালো হয়। আপনি যদি অসুস্থ হন তাহলে কোথায় এবং কিভাবে আপনার পরিচর্যা করা হবে সে বিষয়ে আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিও আপনি লিখে রাখতে পারেন।

ভবিষ্যতে কোনো চিকিৎসা আপনি করতে না চাইলে সে বিষয়ে আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলিও এছাড়া আপনি লিখে রাখতে পারেন। ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে এটাকে 'চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার অগ্রিম সিদ্ধান্ত' বলে, এবং স্কটল্যান্ডে তাকে বলে 'অগ্রিম নির্দেশ'।

আপনি হয়ত আপনি অসুস্থ থাকলে বা আপনি নিজের সিদ্ধান্তগুলি নিতে অক্ষম হলে এমন কারোর ব্যবস্থা করতে পারবেন যিনি আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারবেন। এটাকে বলে কাউকে পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি দেওয়া

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে এর বিষয়ে আরো বলতে পারবেন।

আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা

আপনি আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করতে চাইতে পারেন। আপনি যে ব্যাপারে চিন্তা করতে পারেন:

- আপনাকে সমাহিত করা হবে নাকি দাহ করা হবে
- আপনি কী ধরণের সার্ভিস চান
- আপনি কোন গান পছন্দ করবেন
- যদি কোন নির্দিষ্ট পোশাক থাকে যা আপনি পরতে চান

আপনি হয়তো বা আপনার পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সাথে এই পরিকল্পনাগুলো নিয়ে কথা বলতে চাইতে পারেন। তাদেরও ধারণা থাকতে পারে যা তাদেরকে বিদায় জানাতে সাহায্য করবে। যদি এমন কোন কিছু থেকে থাকে যা আপনি চান যে আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় করা হোক, সেক্ষেত্রে সেগুলো লিখে রাখুন, যাতে লোকজনেরা জানতে পারে।

কোথায় মারা যাবেন তা বেছে নেওয়া

আপনি কোথায় মারা যাবেন তা বেছে নেওয়া নির্ভর করবে এগুলির উপর:

- আপনি কী চাইবেন
- আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে আপনার কী সাহায্য আছে
- আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে প্রাপ্ত পরিষেবাগুলি
- আপনার চিকিৎসাগত অবস্থা।

আপনার বিভিন্ন জায়গায় পরিচর্যা করা যেতে পারে।

আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার পরিচর্যা যেখানে করা যেতে পারে:

- **বাসায়** – পরিবারের কাছের সদস্য বা বন্ধুরা আপনাকে দেখাশোনা করার সাথে। বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা আছেন যারা আপনাকে এবং আপনার পরিচর্যাকারীদের বাসায় সহায়তা করতে পারেন এবং লক্ষণগুলির ব্যবস্থাপনা করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- **কোনো হাসপিসে** – যা হল একটি স্থান যারা জীবনসংশয়কারী রোগ থাকা এবং জীবন অবসানের কাছাকাছি থাকা ব্যক্তিদের পরিচর্যায় বিশেষজ্ঞ।
- **একটি নার্সিং-এর সুবিধায়ুক্ত আবাসিক বাসা বা কেয়ার হোম** – যা সাধারণত স্বল্পসময় বা দীর্ঘসময় থাকার পরিচর্যা প্রদান করে। আপনার জিপি বা স্বাস্থ্যসেবা টিম বিভিন্ন ধরনের কেয়ার হোমগুলির বিষয়ে আপনাকে ব্যাখ্যা করতে পারেন।
- **কোনো হাসপাতালে** – যেখানে পালিয়েটিভ কেয়ারের টিম আছে যারা যে কোন উপসর্গের ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে পারে এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারে।

বাসায়

যদি আপনার বাসায় দেখাশোনা করা হয় তাহলে আপনার অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার-এর পেশাজীবী আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন:

আপনার জিপি

আপনি বাসায় থাকাকালীন সময়ে, আপনার জিপি আপনার পরিচর্যার জন্য দায়ী। তারা সাহায্য করতে পারেন যদি আপনি:

- আপনার উপসর্গগুলোর যে কোন ধরণের পরিবর্তনের ব্যাপারে চিন্তিত হন
- ভবিষ্যৎ এবং কী ঘটতে পারে সে ব্যাপারে কথা বলতে চান
- বাসায় নার্সিং পরিচর্যা বা অন্যান্য সাহায্য পাওয়ার ব্যাপারে পরামর্শের প্রয়োজন হয়

ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ

ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ আপনার সাথে বাসায় দেখা করবেন। তারা জিপি-দের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেন এবং প্রায়শ পালিয়েটিভ পরিচর্যার নার্সদের সাথে কাজ করে আপনার এবং আপনার পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করতে সাহায্য করেন যাতে আপনি বাসায় থাকতে পারেন। তারা যা যা করতে পারেন:

- আপনাকে ওষুধ দিতে এবং ড্রেসিং বদলে দিতে পারেন
- আপনার জন্য আরও আরাম দিতে এবং প্রয়োজনে সরঞ্জামের ব্যবস্থা করায় সাহায্য করতে পারেন
- আপনার যত্ন নেবার জন্য আপনার আত্মীয়স্বজন বা পরিচর্যাকারীদের পরামর্শ দিতে পারেন
- অন্য যারা সাহায্য করতে পারেন, যেমন সোশ্যাল ওয়ার্কার বা বিশেষজ্ঞ নার্সদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন
- আপনাকে আপনার অনুভূতিগুলোর সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম

প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিম সেই ব্যক্তিদের পরিচর্যা প্রদান করেন যারা তাদের জীবন অবসানের কাছাকাছি পৌঁছেছেন। তারা ব্যথা সহ লক্ষণগুলির বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারেন। এছাড়া তারা ব্যক্তির পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

ম্যারি কুরি নার্সগণ

যে সকল লোকজনেরা তাদের বাসায় জীবনের প্রায় শেষ প্রান্তে পৌঁছে যান ম্যারি কুরি নার্সেরা তাদের পরিচর্যা করেন। তারা রাতভর নার্সিং পরিচর্যা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন। এটি আপনার কেয়ারারদের বিরতি নিতে সাহায্য করে বা রাতের বেলায় একটু ভালোভাবে ঘুমাবার সুযোগ দেয়।

আপনার ডিস্ট্রিক্ট নার্স বা জিপি আপনার জন্য একজন ম্যারি কুরি নার্সের ব্যবস্থা করতে পারেন।

সোশ্যাল ওয়ার্কার

সোশ্যাল ওয়ার্কারেরা ধোয়ানো এবং পোশাক পরানোর মত ব্যক্তিগত পরিচর্যা, গৃহস্থালির কাজকর্ম এবং অন্যান্য ব্যবহারিক কাজ করতে সাহায্য পাবার ব্যবস্থা করতে পারেন। আপনি, বা আপনার ডাক্তার বা নার্স, এই সাহায্যের জন্য একজন সোশ্যাল ওয়ার্কারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার সাধারণত আপনার ব্যক্তিগত পরিচর্যার খরচ দিতে হবে, আপনার আর্থিক পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে। কিন্তু আপনি হয়ত অতিরিক্ত আর্থিক সুযোগসুবিধা পেতে পারেন পরিচর্যা পেতে আপনাকে সাহায্য করতে।

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনার বাসা ভিজিট করতে পারেন এবং আপনার যে কোন ধরনের সরঞ্জামের প্রয়োজন হলে হয়ত তা দেবার ব্যবস্থা করতে পারেন। এটি এইরকম কিছু হতে পারে:

- আপনাকে বাসায় চলাফেরা করতে সাহায্য করার জন্য রেইল
- আপনার শাওয়ার নেওয়া বা গোসলের সহায়তার জন্য সরঞ্জাম
- একটি হুইলচেয়ার।

আপনার ডাক্তার বা নার্স উপরে বর্ণিত যে কোন পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারবেন। তারা আপনার এলাকায় পাওয়া যায় এমন অন্যান্য সাহায্যের বাপারেও আপনাকে বলবেন।

হসপিসে, হাসপাতালে, বা কেয়ার হোমে

যদি আপনার পক্ষে বাসায় পরিচর্যা করানো সম্ভব না হয়, তাহলে আপনার যেকানে পরিচর্যা চলছে সেখানে আপনি একটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিমের থেকে সহায়তা এবং সাহায্য গ্রহণ করতে পারেন।

- **কমিউনিটি প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিমগুলি** কমিউনিটিতে অবস্থিত। তারা প্রায়শ একটি হসপিসের সাথে কাজ করে এবং একটি কেয়ার হোমে আপনাকে দেখতে আসতে পারে।
- **হসপিস প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিমগুলি** হসপিসে ব্যক্তিদের পরিচর্যা করে। এছাড়া তারা ব্যক্তিদের বাসায়ও তাদের কাছে আসতে পারে।
- **হসপিটাল প্যালিয়েটিভ কেয়ার টিমগুলি** সাধারণত হাসপাতালে অবস্থিত হয়। তারা হাসপাতালে থাকা ব্যক্তিদের পরিচর্যা করে।

আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের সাথে সম্পর্ক

আপনার সঙ্গী, পরিবার এবং বন্ধুরা যা ঘটছে তার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা দিতে পারে এবং পুনরায় আশ্বস্ত করতে পারে। কিন্তু, শেষ সময়ের রোগ কখনো কখনো সম্পর্কগুলিকে কঠিন করে তোলে। আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে পরস্পরের সাথে কথা বললে কখনো কখনো সাহায্য হতে পারে। অথবা আপনি হয়ত আপনার জিপি, কমিউনিটি নার্স, বা মানসিক সহায়তা দেওয়া কোনো সংস্থার সাথে কথা বলা সহজতর মনে করতে পারেন (এই তথ্যের পরের দিকে উপযোগী সংস্থাগুলির তালিকা দেখুন)। আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে কথা বলতে আপনার জিপি একজন কাউন্সেলরের কাছে রেফার করতে পারেন।

আধ্যাত্মিক, ধর্মীয় বা পাদ্রীদের সহায়তা

জীবনের শেষের দিকে, কিছু লোকজন দেখে যে তারা ধর্মীয় বিশ্বাস অথবা আধ্যাত্মিক অনুভূতির ব্যাপারে আরও সচেতন হয়ে উঠে। যদি আপনি কি বিশ্বাস করেন সে বিষয়ে আপনি নিশ্চিত না হন, কোন ধর্মীয় নেতা বা পরামর্শদাতার সাথে কথা বললে সহায়তা হতে পারে। তারা হয়ত আপনাকে মানসিক বা আধ্যাত্মিক আরাম প্রদান করতে পারেন এবং আপনি হয়ত আপনার পরিস্থিতির বিষয়ে শান্তি পেতে পারেন।

হসপিসগুলি সব ধরনের ধর্ম-বিশ্বাস থাকা বা কোন ধর্ম-বিশ্বাস না থাকা ব্যক্তিদের সাধারণত আধ্যাত্মিক সহায়তা প্রদান করে। আপনি হয়ত ধর্মবিশ্বাসী নয় এমন কারো সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। হিউম্যানিস্ট কেয়ার (www.humanist.org.uk) এদের স্বেচ্ছাসেবী আছে যারা কোনো ধর্মাবলম্বী নয় এমন পাদ্রীদের সহায়তা প্রদান করতে পারে।

জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহ

জীবনের শেষ কয়েকটা সপ্তাহে, আপনি নিম্নলিখিত পরিবর্তনগুলোর লক্ষ্য করতে পারেন।

মানসিক অবস্থার পরিবর্তন

জীবনের শেষ কয়েক সপ্তাহে বিভিন্ন আবেগ উপলব্ধি করা স্বাভাবিক, যাতে অন্তর্ভুক্ত উদ্বেগ, চূড়ান্ত ভয় বা রাগ।

আপনার পরিবার বা স্বাস্থ্যসেবা টিমের কারো সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। কিছু কিছু লোক অপরিচিত লোকের সাথে কথা বলা পছন্দ করেন যাদেরকে তারা চেনেন না, যেমন একজন কাউন্সেলর হতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য এই ব্যবস্থা করতে পারেন।

কারো কারো ক্ষেত্রে তাদের মন খারাপ হয়ে পড়ে এবং তারা নিজেদেরকে গুটিয়ে নেন। যা ঘটছে সে বিষয়ে আপনি হয়ত কথা না বলতে চাইতে পারেন। কম বার্তালাপ করা এবং চিন্তা করার জন্য সময় দেওয়া হয়ত মৃত্যুর জন্য প্রস্তুত হওয়ার একটি উপায় হতে পারে।

ক্লান্তি

কম শক্তি থাকা স্বাভাবিক। নিজের যে কাজগুলি আপনি সাধারণত নিজে করেন সেগুলি করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনি হয়ত দেখবেন যে দিনের বেলায় আপনার অনেক বিশ্রাম নেবার দরকার হয়। কোন কিছু করা কষ্টসাধ্য হয়ে পড়লে, সাহায্যের জন্য বলবেন, যেমন হাতমুখ ধোয়া ও কাপড়চোপড় পরা। যদি আপনার কাছে খাবার খাওয়া ক্লান্তিকর হয়, পুরো খাবার খাওয়ার বদলে আরো ঘনঘন অল্প পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করুন।

ঘুমের সমস্যা

ভালভাবে ঘুমানো কিছু মানুষের জন্য কঠিন হতে পারে। এটির জন্য হয়তো অনেক কারণ থাকতে পারে। আপনি হয়তো উদ্বেগ বোধ করছেন বা আপনার কোন উপসর্গ রয়েছে যা আপনাকে বিরক্ত করছে। কোন কোন ওষুধ আপনাকে জাগিয়ে রাখতে পারে। যদি আপনার ভাল ঘুম না হয় সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন।

ঘুমোতে সাহায্যের জন্য কিছু জিনিষ আপনি করতে পারেন:

- আলো এবং শব্দ কমান এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার কক্ষ খুব গরম বা ঠাণ্ডা না থাকে
- যদি আপনার তৌষিক আরামদায়ক না হয় আরো আরামদায়ক একটির বিষয়ে আপনার নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন
- বিছানায় যাবার আগে গরম পানীয় পান করুন কিন্তু ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল পরিহার করুন
- আপনি ঘুমোতে যাবার অন্তত এক ঘন্টা আগে থেকে কোনো স্ক্রিনযুক্ত যন্ত্র ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যেমন স্মার্টফোন, ট্যাবলেট বা টিভি
- যদি আপনি রাতে জেগে ওঠেন, আপনি যে বিষয়ে চিন্তিত বা আপনার যা করার প্রয়োজন তা লিখে রাখুন
- শিথিলায়নের সিডি বা ডিভিডি ব্যবহার করুন, বা শিথিল করে এমন গান শুনুন।

যদি এই জিনিষগুলিতে সাহায্য না হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্সের হয়ত আপনাকে ঘুমোতে সাহায্য করার অন্য পরামর্শ থাকতে পারে, যেমন ওষুধ।

ব্যথা

যখন তাদের রোগের অবনতি হয়, অনেক ব্যক্তি ব্যথার বিষয়ে চিন্তিত হন। যদি আপনার ব্যথা থেকে থাকে তবে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন এবং প্রয়োজনে আপনাকে ব্যথার জন্য ওষুধ দেবেন।

অনেক ধরনের ব্যথার ওষুধ আছে। আপনার ডাক্তার বা নার্স নির্ধারণ করবেন কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে।

ব্যথার ওষুধ খাবার সময়ে সর্বদা আপনার ডাক্তারের নির্দেশনা মেনে চলবেন। এগুলো যখন দিনের বেলায় একটি নির্দিষ্ট সময়ে নেওয়া হয় তখনই সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে।

আপনি সাধারণত ব্যথার ওষুধগুলো ট্যাবলেট আকারে, তরল ওষুধ হিসাবে, বা আপনার স্বকের উপর পট্টি লাগানো হিসাবে ব্যবহার করেন। যদি আপনি গিলতে না পারেন বা অসুস্থ থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি অন্য কোন উপায়ে ব্যথার ওষুধ নিতে পারেন। আপনার নার্স বা ডাক্তার আপনাকে আরও বেশি বলতে পারবেন।

ব্যথার ওষুধ ব্যবহারের কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

তীব্র ব্যথার ওষুধের কারণে তন্দ্রাচ্ছন্নতা, অসুস্থতা এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। তন্দ্রাচ্ছন্নতা সাধারণত কয়েক দিন পরেই বন্ধ হয়ে যায়। যদি আপনার বমি-বমি লাগে, সেক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করার জন্য শরীর খারাপ না হবার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে। বমি-বমি লাগা সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যেই ভাল হয়ে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া খুবই সাধারণ। বেশিরভাগ লোকজন যারা শক্তিশালী ব্যথার ওষুধ ব্যবহার করেন, তাদেরকে এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য ল্যাক্সাটিভ নামক একটি ওষুধেরও দরকার হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরও বেশি বলতে পারবেন।

ব্যথা কমানোর অন্য উপায়গুলি

আপনার ব্যথা কমানোয় সহায়তার জন্য আপনি অন্য কিছু কাজ করতে পারেন:

- আপনাকে দেওয়া যে কোনো বিশেষ সরঞ্জাম ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি চেয়ারে চাপ কমানোর কুশন ব্যবহার করতে পারেন বসার বা শোওয়ার এক আরামদায়ক ভঙ্গি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে।
- শিথিলায়নের কৌশলগুলো ব্যবহার করুন যেমন গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া বা ধ্যান করা।
- গান শুনে বা সিনেমা দেখে নিজেকে অন্যমনস্ক করার চেষ্টা করুন।

আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার ব্যথা কমানোয় সাহায্য করার অন্য উপায়গুলি সম্বন্ধে বলতে পারেন।

বমি-বমি বোধ করা বা বমি করা

আপনার অসুখ বা আপনার ওষুধগুলি আপনাকে বমি-বমি বোধ করতে পারে (বমিভাব) বা বমি করাতে পারে (বমি)। যদি এমনটি ঘটে, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে বমি-বমি বোধ না করার ওষুধ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। বমি-বমি বোধ করা যেন আবার ফিরে না আসে তা প্রতিরোধ করার জন্য নিয়মিতভাবে ওষুধ নেওয়াটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বমি-রোধী ওষুধ ট্যাবলেট বা তরল হিসাবে গ্রহণ করতে পারবেন। যদি আপনার গিলতে অসুবিধা হয়, আপনি তা অন্য এক উপায়ে গ্রহণ করতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত ইনজেকশন। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে আপনাকে আরও বেশি বলবেন।

যদি আপনি বমি-বমি বোধ করেন, যা যা সাহায্য করতে পারে তাতে অন্তর্ভুক্ত:

- আদা দেওয়া চা, আদা দেওয়া বিয়ার বা আদা দেওয়া বিস্কুট
- ফিজি পানীয় চুমুক দিয়ে দিয়ে পান করা
- পুরো খাবার খাওয়ার বদলে আরো ঘনঘন অল্প পরিমাণে খাওয়া
- শুকনো খাবার খাওয়া, যেমন ক্র্যাকার
- গরম খাবার খাওয়ার পরিবর্তে উষ্ণ বা ঠাণ্ডা খাবার খাওয়া
- অন্য কাউকে আপনার জন্য খাবার তৈরি করতে বলা।

ওজন কমা বা খিদে কমে যাওয়া

আপনার ওজন কমে যেতে পারে, যদিও আপনি ভালোভাবে খাচ্ছেন। এটি বিচলিত করতে পারে।

ঘন ঘন অল্প অল্প করে খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং জল খাবার খাওয়ার জন্য কাছে রাখুন। স্টেরয়েড নামক ওষুধগুলো মাঝে মাঝে আপনার খাওয়ার রুচি বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। যদি এগুলো আপনাকে সাহায্য করে সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে এগুলো প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

এই পর্যায়ে আপনার শরীরে ততটা শক্তির প্রয়োজন হয় না। আপনি যখন জীবনের অবসানের কাছাকাছি পৌঁছছেন এছাড়া তখন আপনার শরীরের পক্ষেও খাবার হজম করা কঠিন হয়ে পড়ে। তাই নিজেকে খাবারের জন্য জোর করবেন না কারণ তা আপনাকে অসুস্থ বোধ করাতে পারে। আপনার পরিবারবর্গ এবং বন্ধুরা উদ্বিগ্ন বা বিচলিত হতে পারেন কারণ আপনার আর খিদে পায় না বা আপনি খাবার উপভোগ করেন না। তাদের সাথে কথা বলুন যে আপনি কী খেতে বা পান করতে চাইবেন।

কোষ্ঠকাঠিন্য

অনেক লোকজনের কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে থাকে। এর কারণ হচ্ছে তারা চলাফেরা করছেন না এবং পরিমাণ মতো খাওয়াদাওয়া ও পান করছেন না। এছাড়া কড়া ব্যথানাশকের মত ওষুধগুলি কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন যদি আপনার এই সমস্যা হয়ে থাকে। তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য ল্যাক্সাটিভ নামক ওষুধ দিতে পারেন। এটি নিশ্চিত করবেন যে আপনি প্রচুর পরিমাণে তরল পানীয় পান করছেন। যদি আপনি পারেন, একটি উষ্ণ ফাইবারের পথ্য খাওয়ার চেষ্টা করুন, ফল এবং শাকসবজি, ব্রাউন রাইস, পাউরুটি এবং পাস্তাসহ।

শ্বাসকষ্টের অনুভূতি হওয়া

শ্বাসকষ্ট ভীতিকর হতে পারে। যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় বা যদি হঠাৎ করে আপনার সাধারণের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। শ্বাসকষ্টের কারণ কী তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন জিনিষ থেকে সাহায্য হতে পারে।

আপনার শ্বাসকষ্টের সুরাহা করার জন্য বসার বা দাঁড়ানোর আপনার জন্য সেরা জায়গা আপনার নার্স আপনাকে দেখাতে পারেন। হাতমুখ ধোয়া ও কাপড়চোপড় পরার মতো কাজগুলো বসে করুন। যদি আপনার মনে হয় যে আপনার শ্বাসকষ্ট হচ্ছে, সেক্ষেত্রে আপনার মুখের উপর বাতাস দেবার জন্য ঠাণ্ডা বাতাসের ফ্যান ব্যবহার করুন বা খোলা জানালার পাশে বসুন। যদি আপনার অন্য ঘরে থাকা কারো সাথে না উঠে কথা বলার প্রয়োজন হয়, আপনি একটি মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনার প্রয়োজন হয় আপনার জিপি বা নার্স আপনার জন্য বাসায় অক্সিজেন নেওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন।

আপনাকে নিশ্বাস নিতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন। আপনার নার্স বা কোনো সাইকোথেরাপিস্ট আপনাকে আরাম করার উপায় শেখাতে পারেন, যাতে আপনি কম উদ্বিগ্ন বোধ করেন। যদি উদ্বেগ শ্বাসকষ্টের কারণ হয় বা তার আরো অবনতি হয়, তাহলে কম উদ্বিগ্ন হওয়া আপনার শ্বাস নেওয়ার বিষয়ে সাহায্য করতে পারে।

মুখের সমস্যা

আপনার মুখ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে, বা ঘা বা সংক্রমণ হতে পারে। কিছু কিছু ওষুধ এই সমস্যাগুলোকে আরও প্রকট করে তুলতে পারে। আপনার মুখে কোন সমস্যা হয়ে থাকলে আপনার নার্স বা ডাক্তারকে বলুন যেন তারা এগুলোর চিকিৎসা করতে পারেন।

আপনার মুখের ভিতরের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং তা মুখের সমস্যা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার মুখকে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। ক্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুইবার আপনার দাঁত ব্রাশ করুন। যদি আপনার মুখে ক্ষত থেকে থাকে তবে বাচ্চাদের নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে মাউথ ওয়াশ দিয়ে থাকেন, তবে সেক্ষেত্রে কীভাবে এটি ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে নির্দেশনাগুলো দেখুন।

ক্যাফেইন, অ্যালকোহল বা ধূমপান করা এড়ালে সাহায্য হতে পারে, কারণ এগুলো আপনার মুখের অবস্থাকে আর খারাপ করে তুলতে পারে। যদি আপনার মুখ শুষ্ক থাকে তবে টনিক পানি বা লেমোনেড চুমুক দিয়ে পান করুন, বরফের টুকরো চুষুন বা চিনিবিহীন গাম চিবাতে থাকুন।

জটিল উপসর্গগুলোর ব্যবস্থাপনা

আপনার উপসর্গগুলোর চিকিৎসা প্রায়শই বাসায় করা হয়ে থাকে। কিন্তু কখনও কখনও আপনার উপসর্গগুলিকে একটি হাসপাতাল বা হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি একটু ভাল বোধ করতে শুরু করলেই, সাধারণত আপনি বাসায় পুনরায় চলে যেতে পারবেন।

জীবনের শেষ কয়েকটা দিন

জীবনের শেষ কয়েকটা দিন বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন রকমের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে। ঠিক কী হবে এবং কখন হবে এটি জানতে পারাটা কঠিন হতে পারে। সাধারণত ধীরে ধীরে আপনি অনেক দুর্বল হয়ে যাবেন এবং খুবই অল্প শক্তি থাকবে। আপনার হয়তো বা:

- চলাফেরা করাটা কষ্টকর হবে
- আপনার বিছানা থেকে উঠে চেয়ারে বসতে সাহায্যের প্রয়োজন হবে
- দিনের বেশির ভাগ সময় বা পুরোটাই বিছানায় কাটানোর প্রয়োজন হবে
- আপনার চারপাশে কী ঘটছে সেই ব্যাপারে আগ্রহ হারিয়ে ফেলবেন
- অনেক ঘুমাবেন এবং যখন জেগে থাকবেন তখন তন্দ্রাচ্ছন্ন বোধ করবেন
- বিভ্রান্ত বোধ করবেন আর আপনি স্বপ্ন দেখছেন কিনা সেটি নিয়ে অনিশ্চিত থাকবেন।

শারীরিক পরিচর্যা

যারা আপনার দেখাশোনা করছেন তাদের কাছ থেকে আপনার আরও অনেক যত্নের প্রয়োজন হবে। আপনার যত্ন নেবার জন্য যদি আপনার পরিবারের সাহায্যের প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে আপনার নার্স এটির ব্যবস্থা করবেন।

যদি আপনার মুখের ভিতর শুষ্ক হয়ে যায়, একজন ডিস্ট্রিক্ট নার্স আপনার পরিচর্যাকারীদের দেখাতে পারেন কিভাবে আপনার মুখের ভিতরটা নিয়মিতভাবে আর্দ্র করতে হবে। তারা আপনার ঠোঁটের ফেটে যাওয়া বন্ধ করতে লিপ বাম ও লাগিয়ে দিতে পারেন।

কেয়ারারদের আপনার স্বককে ময়েশ্চারাইজ করতে এবং নিয়মিতভাবে আপনার শরীরের অবস্থানের পরিবর্তন করতে হবে। এটি আপনার স্বককে ঘা হওয়াকে বন্ধ করতে সাহায্য করে। নার্সেরা আপনার কেয়ারারদের দেখিয়ে দেবেন কীভাবে আপনাকে আরামে রাখা যায় যখন আপনি নিজে নিজে নড়াচড়া করতে পারবেন না।

অনেক সময় আসবে যখন আপনার কোন কিছুই করতে হবে না। আপনি চুপচাপ শুয়ে থাকবেন এবং আপনার আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবরা আপনার সাথে বসে থাকতে পারেন। আপনি কথা বলতে চান নাকি নিজের মত করে কিছুটা সময় কাটাতে চান সেটি তাদেরকে জানিয়ে দেবেন। কিন্তু এছাড়া তাদের বলুন যদি আপনি চান যে কেউ আপনার সাথে সব সময় থাকে। এটা আপনার পরিচর্যাকারীদের আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবে।

উপসর্গসমূহ

যদি আপনার উপসর্গগুলিতে পরিবর্তন হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার ওষুধগুলিতে পরিবর্তন করতে পারেন। মাঝে মাঝে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার কিছু ওষুধ বন্ধ করে দিতে পারেন। বা আপনার নতুন কোন উপসর্গ শুরু হলে, তারা নতুন ওষুধ শুরু করতে পারেন।

আপনার ট্যাবলেট গিলতে সমস্যা হলে, অন্য যেসব উপায়ে ওষুধ দেয়া যেতে পারে:

- ইনজেকশনের মাধ্যমে
- আপনার স্বকের উপর পড়ি লাগিয়ে দিয়ে
- একটি ছোট পাম্পের সাথে যুক্ত একটি সিরিঞ্জ দিয়ে।

কখনও কখনও রাতের বেলায় বা সপ্তাহান্তে তাড়াতাড়ি ওষুধ পাওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে। যদি কখনও প্রয়োজন হয় সেই কারণে, আপনার ডাক্তার বা নার্স কখনও কখনও কিছু কিছু ওষুধ আপনার কাছে রেখে যেতে পারেন। এগুলোকে বলা হয় 'যদি প্রয়োজন হয়' ওষুধ। যখন আপনার বাসায় শুধু 'যদি প্রয়োজন হয়' ওষুধ থাকে, তখন কোনো নার্স বা ডাক্তার আপনার প্রয়োজন হলে সরাসরি তা আপনাকে দিতে পারে।

কোন কোন লোকের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো দেখা যায়। যেহেতু আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে থাকবেন, তাই আপনার এই উপসর্গগুলো সম্বন্ধে জানতে পারার সম্ভাবনা কম।

শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তন হওয়া

কখনও কখনও তরল আপনার গলা বা বুক জমে যেতে পারে। এতে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় জোরে আওয়াজ হতে পারে কিন্তু এটি আপনার কোন কষ্টের কারণ হবে না। আপনার নার্সেরা তরল জমে যাওয়া বন্ধ করতে সাহায্য করবেন বা ওষুধ দিয়ে সাহায্য করবেন।

অস্থিরতা

কিছু কিছু লোক অস্থির হয়ে পড়েন। এটা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। আপনার আরামের জন্য আর ঘুমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি ইনজেকশন বা সিরিঞ্জ পাম্পের মাধ্যমে ওষুধ নিতে পারেন। একজন ঘনিষ্ঠ পারিবারিক সদস্য আপনার সাথে থেকে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন, বা একজন ধর্মীয় নেতা, যিনি আপনার সাথে বসতে, কথা বলতে বা প্রার্থনা করতে পারেন।

মূত্রথলিতে এবং অন্ত্রে পরিবর্তন

আপনি আপনার মূত্র বা মল নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম নাও হতে পারেন। এটা স্বাভাবিক। আপনার নার্স আপনাকে বিশেষ ধরনের বিছানার কভার এবং প্যাড পেতে সাহায্য করবেন। প্রস্রাব সরিয়ে ফেলার জন্য তারা আপনার মূত্রথলিতে হয়ত একটি নল স্থাপন করতে পারেন।

কখনো প্রস্রাব মূত্রথলি থেকে বেরোতে পারে না, এবং আপনি মূত্রত্যাগ করতে সক্ষম হন না। এর ফলে তলপেটে তীব্র ব্যথা (পেটে ব্যথা) হয়, এবং আপনার তলপেট (পেট) খুব শক্ত হয়ে যায় আর ফুলে যায়। যদি এটা ঘটে, আপনার পরিচর্যাকারীকে অবিলম্বে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং তাদের জরুরি ভিত্তিতে আসতে বলতে হবে। তারা প্রস্রাব বের করে দিতে এবং ব্যথার উপশম করতে মূত্রথলিতে একটি ক্যাথেটার লাগাতে পারেন।

আপনার কেয়ারাররা আপনার কোন উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে, তারা আপনার নার্স বা জিপিএর সাথে যোগাযোগ করবেন।

মৃত্যুর কাছাকাছি হওয়া

মারা যাচ্ছি এমনটি ভাবাও ভীতিকর হতে পারে। কী হবে এটি চিন্তা করাটাই স্বাভাবিক। আপনি মারা যাওয়ার সময় আপনার সাথে কেউ থাকলে তা সান্ত্বনাজনক হতে পারে। এটা করার জন্য পরিবার বা বন্ধু সকলের থাকে না। কিন্তু আপনি চাইতে পারেন যে আপনার সাথে একজন ধার্মিক বা আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতা থাকুন। আপনার কেয়ারার বা আত্মীয়স্বজনদের বলুন আপনি কী চান, যাতে তারা নিশ্চিতভাবে এটি ঘটাতে পারেন।

যা সাধারণত ঘটে

অনেক লোকের জন্য, মৃত্যু খুব শান্তিপূর্ণ। আপনি সাধারণত গভীর ঘুমে ঢলে পড়বেন যেখানে জেগে উঠাটা কঠিন এবং কঠিনতর বলে মনে হবে।

সাধারণত আপনি ধরে ধীরে সম্পূর্ণ অচেতন হয়ে পড়েন। আপনাকে একেবারেই জাগানো যায় না, কিন্তু আপনি এ সম্বন্ধে আপনার আশেপাশের মানুষদের কথা শুনতে পান এবং তাদের বিষয়ে অবগত থাকেন। এমন সময় আসতে পারে যে আপনি জেগে থাকেন এবং কথা বলতে পারেন, আর তারপর আপনি আবার অচেতন হয়ে পড়েন।

যদি আপনি বাসায় থাকেন আপনার পরিচর্যাকারীরা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন আপনার ডিস্ট্রিক্ট নার্স, স্পেশালিষ্ট নার্স বা জিপি-র সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

মৃত্যুর নিকটবর্তী কালে, আপনার হাত ও পাগুলো ঠাণ্ডা বোধ হবে। আপনার স্বক ছোঁয়ার জন্য অত্যন্ত স্পর্শকাতর হয়ে উঠতে পারে। আপনার নিশ্বাস নেওয়ার নকশায় পরিবর্তন হতে পারে। তা অনিয়মিত হয়ে পড়তে পারে, প্রত্যেক শ্বাসের মধ্যে বিরতি দীর্ঘ থেকে দীর্ঘতর হয়ে। আপনি এই পরিবর্তনগুলির বিষয়ে অবগত হবেন না। বেশির ভাগ মানুষের জন্য, জীবনের শেষ মুহূর্তগুলি অত্যন্ত শান্তভাবে কাটে। অবশেষে, আপনার শরীর সম্পূর্ণভাবে শিথিল হয়ে যাবে এবং আপনার নিশ্বাস বন্ধ হয়ে যাবে।

মৃত্যুর পর

এই অধ্যায়টি আপনার আত্মীয়স্বজন বা কেয়ারারদের জন্য লেখা হয়েছে, কিন্তু আপনিও এটি পড়তে চাইতে পারেন।

যদি আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধু কোনো হাসপাতাল বা হসপিसे মারা যান, নার্সিং কর্মীরা আশেপাশেই থাকবেন। পরবর্তী কয়েক ঘন্টায় কী কী করার প্রয়োজন সে বিষয়ে তারা আপনাকে নির্দেশনা দেবেন।

আপনি চাইলে যে ব্যক্তি মারা গেছেন তার সাথে সময় কাটাতে পারেন। অনেক লোক বসে কথা বলতে বা হাত ধরে থাকতে পছন্দ করেন। আপনি চাইতে পারেন কোন আত্মীয় বা বন্ধু যেন সেখানে আপনাকে সাপোর্ট দেবার জন্য থাকেন। যা আপনি সঠিক বলে মনে করেন তাই করবেন।

আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয় এমন যে কোন আচারানুষ্ঠান করবার জন্য সময় নিন। এছাড়াও এই সময়ে আপনার সাথে একজন আধ্যাত্মিক বা ধর্মীয় নেতা থাকাটা সাহায্য করতে পারে।

জিপি কী করবেন

যদি ব্যক্তিটি বাসায় মারা যান এবং তা প্রত্যাশিত থাকে, সেক্ষেত্রে তাদের জিপি বা কমিউনিটি নার্সকে আপনাকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে জানাতে হবে। তারা যথাসম্ভব শীঘ্র বাসায় আসবেন মৃত্যু হয়েছে তা নিশ্চিত করতে। যদি আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধু রাত্রে বা জিপি-র কাজ করার সাধারণ সময়ের বাইরে মারা যান, আপনাকে তার পরের সকালের আগে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে না, যদি না আপনি তা চান।

যদি জিপি আসেন, তবে তিনি আপনাকে একটি ডেথ সার্টিফিকেট দেবেন। এটি মৃত্যুর কারণ নিশ্চিত করে। এছাড়াও তারা আপনাকে একটি ফরম দেবেন যাকে বলা হয় 'তথ্যদাতার জন্য নোটিশ'। এটি আপনাকে বলবে কীভাবে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হয় (নিম্নে দেখুন)।

একজন নার্স বা আউট-অব-আওয়ার্স ডাক্তার আসলে, তারা মৃত্যু হয়েছে তা নিশ্চিত করবেন। কিন্তু আপনাকে পরের দিন আপনার জিপির নিকট থেকে একটি ডেথ সার্টিফিকেট নিতে হবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক কী করবেন

মৃত্যু নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথেই, আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালকের (আন্ডারটেকার) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তাদেরকে দিনরাত 24 ঘন্টাই পাওয়া যায়। তারা আপনাকে বলবেন এরপরে কী করতে হবে। আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালকের বিবরণ আপনার স্থানীয় ফোন বুক বা ইন্টারনেটে খুঁজে পাবেন। এছাড়া আপনি এই তথ্য ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অফ ফিউনারাল ডিরেক্টরস <https://nafid.org.uk> থেকে পেতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনি চাওয়া মাত্রই চলে আসবেন। তারা আপনার আত্মীয় বা বন্ধুর মৃতদেহের তস্বাবধান করবেন। আপনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে বলবেন আপনি চান কীভাবে তারা এটি করবেন এবং কোন ঐতিহ্য অনুসরণ করতে হবে কিনা।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে বলুন যদি আপনি বা আপনার পরিবার ব্যক্তির মৃতদেহের সাথে কিছু সময় কাটাতে চান। কিছু ব্যক্তি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া শেষ হওয়া পর্যন্ত তাদের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর মৃতদেহের দেখাশোনা করতে চান। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক এটির বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

অথবা আপনি হয়ত পছন্দ করতে পারেন যে মৃতদেহটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালকের চ্যাপেল অফ রেস্ট-এ নিয়ে যাওয়া হোক। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন যে আপনি চান কি না যে মৃত ব্যক্তিকে কোনো নির্দিষ্ট পোশাক পরানো হোক, যেমন পছন্দসই পোশাক। আপনি চাইলে মৃতদেহের সাথে থাকতে চ্যাপেল অফ রেস্ট-এ যেতে পারেন।

মৃত্যু নিবন্ধনকরণ

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্বে, আপনাকে আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসে মৃত্যু নিবন্ধন করতে হবে। এটি পাঁচ দিনের (স্কটল্যান্ডের ক্ষেত্রে এটি আট দিন) মধ্যে করতে হবে। আপনি আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসের বিবরণ পেতে পারেন ফোন বইয়ে বা ওয়েবসাইট www.gov.uk/register-a-death-এ গিয়ে। ডেথ সার্টিফিকেটের খামের উপরেও এটি লিখা থাকতে পারে। মৃত্যু নিবন্ধনের পূর্বে রেজিস্টার অফিসে ফোন করে যাবেন। আপনাকে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হতে পারে। আরও অধিক তথ্যের জন্য gov.uk/register-a-death ভিজিট করুন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিকল্পনা করা

আপনার আত্মীয় বা বন্ধু তাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় তারা কী চান তা আপনাকে বলে যেতে পারেন বা লিখে যেতে পারেন। কোন কোন সংস্কৃতি এবং ধর্মে, মৃত্যুর পর পরই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করাটা গুরুত্বপূর্ণ। যদি এটি করতে হয় তবে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালককে বলুন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক আপনাকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করতে সাহায্য করবেন। এছাড়াও আপনি একজন ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক নেতার কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন। আপনার বন্ধু বা আত্মীয় তার ইচ্ছা সম্পর্কে কোন তথ্য না দিয়ে থাকলে, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক পরিকল্পনা করার মাধ্যমে পুরো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন করতে সাহায্য করবেন।

বিষাদ আপনাকে কেমন অনুভব করায়

আপনার নিকটবর্তী কারোর মৃত্যুর পর বিষাদ স্বাভাবিক। আপনি বিভিন্ন আবেগ অনুভব করতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকে অবশ্যবাব, অবিশ্বাস, রাগ বা দোষী বোধ করা। আপনি ব্যক্তিটির জন্য আকাঙ্ক্ষা বা বিষণ্ণ বোধ করতে পারেন। যদিও প্রথম দিকে এই অনুভূতিগুলো খুব তীব্র হয়, তবে সময়ের সাথে সাথে এগুলো হালকা হতে থাকে।

আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। কিন্তু আপনি চেনেন না এমন কারো সাথে কথা বলতে পছন্দ করতে পারেন। কিছু সংস্থা আছে, যাদের কাছে মানুষজন আছে যার সাথে আপনি কথা বলতে পারেন, যেমন, ক্রুস বিরিভমেন্ট কেয়ার (Cruse Bereavement Care) (এই তথ্যের পরের দিকে উপযোগী সংস্থাগুলির তালিকা দেখুন)। আপনার জিপি সহায়তা দিতে পারেন এবং আপনাকে একটি স্থানীয় বিরিভমেন্ট কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন। অনেক লোকের কাছেই কাউন্সেলরের সাথে কথা বলা সহায়ক বলে মনে হয়।

অনেক হসপিস তাদের পরিষেবা ব্যবহার করা ব্যক্তিদের পরিবারবর্গের জন্য মৃত্যুশোকবিষয়ক সহায়তা প্রদান করেন। কেউ কেউ হয়ত সহায়তা প্রদান করেন যদিও আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধু হসপিস ব্যবহার করেননি।

যদি আপনার ছোট সন্তান বা টিনেজার থাকে, তাদেরও বিভিন্ন আবেগ দেখা দেবে। এগুলি তাদের আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে। কিছু সংস্থা আছে যারা আপনাকে আপনার সন্তানদের সহায়তা করতে সাহায্য করবে, যাতে অন্তর্ভুক্ত উইনস্টনস উইশ (Winston's Wish) (www.winstonswish.org)। কিছু হসপিস স্কুলগুলির সাথে কাজ করে এবং এছাড়া ব্যাপক পরিসরের সহায়তা প্রদান করে।

প্রয়োজনীয় সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করার বিস্তারিত বিবরণ

জীবন শেষে পরিচর্যা:

ম্যারি কুরি (Marie Curie)

টেলিফোন 0800 090 2309 (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8 টা থেকে বিকেল 6 টা পর্যন্ত, শনিবার, সকাল 11 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত)

ইমেইল supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

যে সব লোকেরা তাদের জীবনের শেষ প্রান্তের দিকে আগাচ্ছেন ম্যারি কুরি তাদের বিনামূল্যে পরিচর্যা দিয়ে থাকেন। তারা বাসায় বা হসপিসে আপনার পরিচর্যা করতে পারবেন। তারা রাতের বেলায়ও পরিচর্যা করে থাকেন।

কাউন্সেলিং এবং মানসিক সহায়তা:

ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকোথেরাপি

টেলিফোন 01455 883 300

ইমেইল bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

আপনি ওয়েবসাইটে কাউন্সেলরের জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন এবং থেরাপি এবং কীভাবে এটা সাহায্য করে সেই সম্পর্কে পড়তে পারেন।

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা:

কেয়ারারস ইউকে (Carers UK)

টেলিফোন (ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস) 0808 808 7777

টেলিফোন (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড) 028 9043 9843

(সোমবার এবং মঙ্গলবার সকাল 10-বিকাল 4)

ইমেইল advice@carersuk.org

www.carersuk.org

ইউকে জুড়ে থাকা কেয়ারারদের তথ্য ও সহায়তা দেয়। আপনার এলাকার কেয়ারারদের জন্য আপনাকে সাপোর্ট গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়।

কেউ মারা গেলে সহায়তা দিয়ে থাকে:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার (Cruse Bereavement Care)

টেলিফোন 0808 808 1677 (সোমবার এবং শুক্রবার, সকাল 9.30 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত, মঙ্গলবার থেকে বৃহস্পতিবার, সকাল 9.30 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত)

ইমেইল: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

সারা ইউকে জুড়ে শাখা অফিস রয়েছে যেখান থেকে আপনি সহায়তা পাবেন যদি আপনার প্রিয় কেউ মারা গিয়ে থাকেন। www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches থেকে আপনি আপনার স্থানীয় শাখা অফিস খুঁজে পেতে পারেন।

সলিসিটর খুঁজে নেওয়া:

দ্যা ল' সোসাইটি ফর ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলস (The Law Society for England and Wales)

টেলিফোন 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

দ্যা ল' সোসাইটি অব স্কটল্যান্ড (The Law Society of Scotland)

টেলিফোন 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

স্কটল্যান্ডের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

দ্যা ল' সোসাইটি অব নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড (The Law Society of Northern Ireland)

টেলিফোন 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের সলিসিটরদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সলিসিটরদের বিস্তারিত বিবরণ দিতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **দ্যা ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিকেল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। macmillan.org.uk/supportgroups **ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন** বা আমাদেরকে কল করুন।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** - আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।

শব্দ তালিকা

শব্দ	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়	অর্থ
অন্ত্র	Bowel	বাওয়েল	আপনার শরীরের ভিতরে একটি লম্বা টিউব যা আপনাকে খাবার হজম করতে সাহায্য করে।
অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিচালক	Funeral director	ফিউনারাল ডিরেক্টর	একজন ব্যক্তি যিনি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থা করেন। তারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্বে ব্যক্তিটির মৃতদেহের পরিচর্যাও করেন এবং পরিবারটিকে সহায়তা দেন।
কাউন্সেলর	Counsellor	কাউন্সেলর	একজন পেশাজীবী যিনি লোকজনকে তাদের আবেগ বা ব্যক্তিগত সমস্যার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত।
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	কনস্টিপেশন	যখন পায়খানা করাটা কঠিন বা বেদনাদায়ক বলে আপনার মনে হয়। আপনি সাধারণত যতবার গিয়ে থাকেন ততবার যাবেন না, বা আপনার পায়খানা কঠিন এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
ক্যাথেটার	Catheter	ক্যাথেটার	একটি সরু প্লাস্টিকের টিউব যা আপনি যে ফুটো দিয়ে প্রস্রাব (মূত্রত্যাগ) করেন সেখানে দিয়ে বেরিয়ে আসে। এটা সেখানে লাগানো হয় যাতে টয়লেটে যাবার জন্য না উঠে আপনি মূত্রত্যাগ করতে পারেন।
চ্যাপেল অব রেস্ট	Chapel of rest	চ্যাপেল অব রেস্ট	অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্ব পর্যন্ত যে স্থানে কারো মৃতদেহ রেখে দেওয়া হয়।
ফ্লোরাইড	Fluoride	ফ্লোরাইড	প্রাকৃতিক খনিজ যা বেশির ভাগ টুথপেস্টে ব্যবহৃত হয়।

বিষাদ	Grief	গ্রিফ	বিষাদ হল কেউ মারা গেলে আপনি যেমনটি অনুভব করবেন। এটি প্রত্যেকের জন্য আলাদা হয়।
মূত্রথলি	Bladder	ব্লাডার	আপনি টয়লেটে না যাওয়া পর্যন্ত আপনার দেহের যে অঙ্গটি প্রস্রাব মজুত করে রাখে।
রেজিস্টার অফিস	Register office	রেজিস্টার অফিস	স্থানীয় সরকারী ভবন যেখানে জন্ম, বিবাহ এবং মৃত্যু রেকর্ড করা হয়।
সলিসিটর	Solicitor	সলিসিটর	একজন আইনি পেশাজীবী যিনি লোকজনদের তাদের উইল লিখতে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত।

বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের ধরন	ক্যানসারের মোকাবিলা করা
<ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যানসার• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার• ফুসফুসের ক্যানসার• প্রোস্টেট ক্যানসার	<ul style="list-style-type: none">• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার• জীবনের অবসান• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন
চিকিৎসাসমূহ <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	

এই তথ্য দেখতে, macmillan.org.uk/translations-এ যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা(বলুন "বেঙ্গলি")'।

আমরা সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত খোলা থাকি।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) –এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের (Macmillan) পুস্তিকা **জীবনের অবসান নির্দেশিকার** ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য অনুমোদন করেছেন সিনিয়র মেডিকাল এডিটরগণ ডক্টর সারা বুথ অ্যাসোসিয়েট লেকচারার, ইউনিভার্সিটি অফ ক্যামব্রিজ অ্যান্ড এমেরিটাস কনসালটেন্ট ইন প্যালিয়েটিভ মেডিসিন, এবং ডক্টর ভিভ লুকাস, কনসালটেন্ট ইন প্যালিয়েটিভ কেয়ার।

সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

cancerinformationteam@macmillan.org.uk ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমরা আশা করি যে আপনার নিকট এই তথ্য সহায়ক হয়েছে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আমরা আপনার ভাষায় টেলিফোনের মাধ্যমে তথ্য ও সহায়তা দিতে পারি। আমরা বিনামূল্যে পরিষেবা দিয়ে থাকি। আমাদেরকে শুধুমাত্র ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে (সপ্তাহে ৭ দিন, সকাল ৪টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত) কল করুন এবং ইংরেজিতে আপনার পছন্দের ভাষার জন্য বলুন।

MAC14363 _ Bengali



বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: নভেম্বর

2019

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত

সময়সূচী: নভেম্বর 2022

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার কারণে বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2020। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017),
স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89
Albert Embankment,
London SE1 7UQ

MAC14363 _ Bengali

End of life

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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

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

If you have any questions 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 (say "xxxxx").

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How you may feel
- Planning ahead
- At home
- In a hospital, hospice or care home
- Relationships with people close to you
- Spiritual, religious or pastoral support
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Nearing death
- After death
- Contact details of useful organisations
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

How you may feel

Finding out that you may be nearing the end of your life can be very difficult. You might find it hard to believe, even if you know your illness is getting worse. You may feel it is unfair. You may be tearful and sad. You may not know how to cope with these different feelings. And you may worry about what will happen next.

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

Planning ahead

It can be helpful to plan ahead and make the most of the days when you feel well. You may want to plan to do some nice things with your family and friends, or just spend time with them.

There are some important things you may want to think about before you die. These include:

- making a will
- planning your funeral
- planning where you will be cared for.

It may be helpful to talk about these with your family and your doctor or specialist nurse.

Writing 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 may also include instructions about:

- who you would like to look after your children or anyone who is financially dependent on you (dependants)
- any specific funeral arrangements you want.

It is important to write a will. It is usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure everyone understands what you want to happen. If you need help finding a solicitor, you can contact the Law Society (see the list of useful organisations later in this information).

Your wishes for your care

You can talk to people about your wishes and what matters to you. It is usually better to use a document to help plan and write down your wishes for your care. You can write down any specific wishes about how and where you would prefer to be cared for if you become unwell.

You can also write down your wishes 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.

You may want to arrange for someone to help make decisions for you if you are unwell or if you are unable to make decisions for yourself. This is called giving someone power of attorney.

Your healthcare team can tell you more about these.

Planning your funeral

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

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

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

Choosing where to die

The choice of where you will die often depends on:

- what you would like
- what help you have from family and friends
- the services available where you live
- your medical condition.

You can be cared for in different places.

Depending on your situation, you may be cared for:

- **at home** – with close family members or friends to look after you. There are different healthcare professionals that can support you and your carers at home and help you manage any symptoms.
- **in a hospice** – which is a place that specialises in caring for people who have a terminal illness and may be close to the end of their life.

- **in a residential home or care home with nursing** – that usually offer short-stay or long-stay care. Your GP or healthcare team can explain the different types of care homes.
- **in a hospital** – which has palliative care teams that can help manage any symptoms and provide emotional support.

At home

You may need extra help if you are being looked after at home. There are health and social care professionals who can help you:

Your GP

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

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

District nurses

District nurses will visit you at home. They work closely with GPs and often work with palliative care nurses to help support you and your carers so you can stay at home. They can:

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

Palliative care teams

Palliative care teams provide care for people who are close to the end of their life. They can help with symptoms, including pain, and can provide emotional support. They can also provide support for the person's family and friends.

Marie Curie Nurses

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

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

Social workers

Social workers can arrange help with personal care, such as washing and dressing, housework and other practical tasks. You, or your doctor or nurse, can contact a social worker to ask for this help. You usually have to pay towards the cost of personal care, depending on your financial situation. But you may be able to claim extra financial benefits to help you get care.

Occupational therapists

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

- rails to help you move around your home
- equipment to help you shower or bath
- a wheelchair.

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

In a hospice, hospital or care home

If it is not possible for you be cared for at home, you can get help and support from a palliative care team, wherever you are being cared for.

- **Community palliative care teams** are based in the community. They often work with a hospice and can visit you if you are in a care home.
- **Hospice palliative care teams** care for people in the hospice. They can also visit people in their own homes.
- **Hospital palliative care teams** are usually based in a hospital. They care for people who are in hospital.

Relationships with people close to you

Your partner, family and friends can provide support and reassurance to help you cope with what is happening. However, terminal illness can sometimes make relationships difficult. It can sometimes help to talk to each other about how you feel. Or you may find it easier to talk to your GP, community nurse, or an organisation that offers emotional support (see the list of useful organisations later in this information). Your GP may refer you to a counsellor to talk about how you are feeling.

Spiritual, religious or pastoral support

Some people may find they become more aware of religious beliefs or spiritual feelings towards the end of life. Even if you are not sure about what you believe, it may be helpful to talk to a religious leader or advisor. They may be able to offer you emotional or spiritual comfort and help you to feel more at peace with your situation.

Hospices usually provide spiritual support to people of all faiths or no faith. You may prefer to talk to someone who is not religious. Humanist Care (www.humanist.org.uk) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

The last few weeks of life

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

Emotional changes

It is natural to feel different emotions, including anxiety, panic or anger 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. Your doctor or nurse can arrange this for you.

Some people become sad and withdrawn. You may not want to talk about what is happening. Communicating less and spending time thinking can be a way of mentally preparing to die.

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 a lot during the day. Ask for help with things that are tiring, like washing and dressing. If you find eating tiring, try eating small amounts more often instead of eating meals.

Sleep problems

Some people find it hard to sleep well at night. There may be many reasons for this. You may be feeling 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.

There are things you can do to help you sleep:

- reduce light and noise and make sure your room is not too hot or cold
- 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 device with a screen, such as a smartphone, tablet or TV for at least an hour before you go to bed
- if you wake up during the night, write down anything you are worried about or need to do
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some relaxing music.

If these things don't help, your doctor or nurse may have other suggestions, such as medicines to help you sleep.

Pain

Many people are worried about pain as their illness gets worse. Tell your doctor or nurse if you have pain. They can help with this and give you painkillers if you need them.

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

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

You usually have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you cannot swallow or are being sick, there are other ways you can have painkillers. Your nurse or doctor can tell you more.

Side effects from painkillers

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

Other ways to reduce pain

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

- Use any special equipment you have been given. For example, you could use pressure-relieving cushions on chairs to help find a comfortable position to sit or lie in.
- Use relaxation techniques such as deep breathing or meditation.
- Try to distract yourself by listening to music or watching a film.

Your doctor or nurse can tell you about other ways to help reduce your pain.

Feeling sick or being sick

Your illness, or your medicines, may make you feel sick (nausea) or be sick (vomit). If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs to help. It is important to take the medicine regularly to prevent the sickness returning. You can have anti-sickness drugs as tablets or in liquid form. If you find it difficult to swallow, you can have them in a different way, including as an injection. Your doctor or nurse will tell you more about this.

If you feel sick, things that can help include:

- having ginger tea, ginger beer or ginger biscuits
- sipping fizzy drinks
- eating small amounts more often instead of eating meals
- eating dry foods, like crackers
- eating warm or cold food, rather than hot food
- asking someone else to prepare food for you.

Losing weight or losing your appetite

You may lose weight, even if you are eating well. This can be upsetting.

Try eating small amounts more often and have snacks nearby to eat. Medicines called steroids can sometimes help improve your appetite. Your doctor can prescribe these if they may help you.

Your body does not need as much energy at this stage. It is also difficult for your body to digest food as you near the end of your life. So do not force yourself to eat as this could make you feel unwell. Your family and friends might feel anxious or upset because you no longer feel hungry or enjoy food. Talk to them about what you would like to eat or drink.

Constipation

Many people get constipation. This is because they are not moving around and not eating and drinking as much. Medicines such as strong painkillers can also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you have this problem. They can give you medicines called laxatives to help. Make sure you drink plenty of fluids. If you can, try to have a high fibre diet, with fruit and vegetables, brown rice, bread and pasta.

Feeling breathless

Breathlessness can be frightening. Tell your doctor or nurse if you are breathless or you suddenly become more breathless than usual. Different things may help depending on what is causing the breathlessness.

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help with your breathing. Sit down to do jobs like washing and dressing. If you are feeling breathless, use a cool fan to blow air onto your face or sit by an open window. If you need to talk to someone in another room without getting up, you could use a mobile phone. Your GP or nurse can arrange for you to have oxygen at home if you need it.

Your doctor may give you medicines to help with your breathing. Your nurse or a physiotherapist can teach you ways to relax, so that you feel less anxious. If anxiety has caused the breathlessness or made it worse, then feeling less anxious can help with your breathing.

Mouth problems

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

Looking after your mouth is important and can help prevent mouth problems. It helps to keep your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore. If your doctor gave you a mouthwash, follow the instructions about how to use it.

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

Managing difficult symptoms

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

The last few days of life

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

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

Physical care

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

If you have a dry mouth, a district nurse can show your carers how to regularly moisten your mouth. They can also put lip balm on your lips to stop them cracking.

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

There may be a lot of time when you do not need to have anything done. You can lie quietly and your relatives or friends can sit with you. Let them know whether you would like to talk or have some time on your own. But also tell them if you would like someone to be with you all the time. It will help your carers in planning your care.

Symptoms

If your symptoms change, your doctor or nurse may change your medicines. Sometimes your nurse or doctor may stop some of your medicines. Or if you develop new symptoms, you may start a new medicine.

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

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

It can sometimes be hard to get medicines quickly at night or at weekends. Your doctor or nurse may leave some with you in case you need them. These are called 'just in case' medicines. When you have 'just in case' medicines at home, a nurse or doctor can give them to you straight away if you need them.

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

Breathing changes

Fluid can sometimes collect in your throat or chest. This may make your breathing loud but it will not usually cause you any distress. Your nurses can help to stop the fluid building up or give you medicines to help.

Restlessness

Some people become restless. This may be for different reasons. You can have medicines, through an injection or a syringe pump, to help you relax and sleep. Having a close family member with you can help, or a religious leader who can sit, talk or pray with you.

Bladder and bowel changes

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

Sometimes urine cannot drain out of the bladder and you are not able to pass urine. This causes severe tummy pain (abdominal pain), and your tummy (abdomen) will feel very hard and bloated. If this happens, your carer needs to contact your doctor or nurse straight away and ask them to come urgently. They can put a catheter into the bladder to drain the urine and relieve the pain.

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

Nearing death

Thinking about dying can be very frightening. It is normal to worry about what will happen. It can be comforting to have someone with you as you die. Not everyone has family or friends who can do this. But you may want to have a religious or spiritual adviser with you. Tell your carers or relatives what you would like so they can make sure it happens.

What usually happens

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

Usually you gradually become completely unconscious. You cannot be woken at all but may still be able to hear and be aware of the people around you. There might be times when you are awake and can talk, and then you become unconscious again.

If you are at home your carers can contact your district nurse, specialist nurse or GP 24 hours a day, 7 days a week.

As you near death, your hands, feet and skin feel very cold. Your skin may be very sensitive to touch. Your breathing pattern may change. It may become irregular, with longer and longer gaps between each breath. You will not be aware of these changes. For most people, the final moments of life are very peaceful. Finally, your body will completely relax and your breathing will stop.

After death

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

If your family member 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.

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

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

What the GP will do

If the person died at home and this was expected, you will need to tell their GP or community nurse within a few hours. They will come to the house as soon as possible, to confirm the death. If your family member or friend died during the night or outside your GP's usual working hours, you do not need to contact the doctor until the following morning, unless you want to.

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

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

What the funeral director will do

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They are available 24 hours a day. They can tell you what to do next. Details of funeral directors are in your local phone book or on the internet. You can also get information from the National Association of Funeral Directors (<https://nafd.org.uk>).

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

Tell the funeral director if you or your family and friends would like to spend some time alone with the person's body. Some people wish to look after their family member or friend's body at home until the funeral. The funeral director can help you with this.

Or you may prefer for the body to be taken to the funeral director's chapel of rest. The funeral director will ask if you would like the person who has died to be dressed in any specific clothes, such as a favourite outfit. You can visit the chapel of rest to be with the body if you wish.

Registering the death

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

Planning the funeral

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

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

How grief might make you feel

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel different emotions, including numbness, disbelief, anger or guilt. You may feel a longing for the person or feel depressed. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking to family or friends about how you are feeling may help. But you might prefer to talk to someone you do not know. There are organisations that have people you can talk to, such as, Cruse Bereavement Care (see the list of useful organisations later in this information). Your GP can provide support and may be able put you in contact with a local bereavement counsellor. Many people find talking to a counsellor helpful.

Many hospices also provide bereavement support for the families of people who have used their services. Some may offer support even if your family member or friend did not use the hospice.

If you have young children or teenagers, they will also have many different emotions. These may affect their behaviour. There are many organisations that can help you support your children, including Winston's Wish (www.winstonswish.org). 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)

Email supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

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

Counselling and emotional support:

British Association for Counselling and Psychotherapy

Telephone 01455 883 300

Email bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

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

Support for carers:

Carers UK

Telephone (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777

Telephone (Northern Ireland) 028 9043 9843

(Mondays and Tuesdays 10am–4pm)

Email advice@carersuk.org

www.carersuk.org

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

Support when someone dies:

Cruse Bereavement Care

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

Email: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

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

Finding a solicitor:

The Law Society for England and Wales

Telephone 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

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

The Law Society of Scotland

Telephone 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

The Law Society of Northern Ireland

Telephone 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

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

How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information 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

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Bladder		The organ in your body that stores urine until you go to the toilet.
	Bowel		A long tube inside your body that helps you digest food.
	Catheter		A thin plastic tube that comes out of the hole you pee (urinate) from. It is put there so you can pee without getting up to go to the toilet.
	Chapel of rest		The place where someone's body is kept before their funeral.
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Counsellor		A professional who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
	Fluoride		A natural mineral that is used in most toothpastes.
	Funeral director		A person who arranges funerals. They also look after the person's body before the funeral and provide support to the family.
	Grief		Grief is how you feel when someone dies. It is different for everyone.
	Register office		A local government building where births, marriages and

			deaths are recorded.
	Solicitor		A legal professional trained to help people write their will.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

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

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [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 Senior Medical Editors Dr Sara Booth Associate Lecturer, University of Cambridge and Emeritus Consultant in Palliative Medicine; and 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 _Language



Content reviewed: November 2019

Next planned review: November 2022

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

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363 _Language