

نهاية الحياة

تتناول هذه المعلومات ما يحدث قرب نهاية الحياة وكيفية التخطيط لذلك.

أي كلمات مُسطَّرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضًا نطق الكلمات باللغة الإنجليزية.

تزودك نشرة المعلومات هذه بمعلومات عن الأطراف التي يمكنها المساعدة في رعايتك في المنزل وفي الأماكن الأخرى التي يمكن أن تتلقى فيها رعاية نهاية الحياة، وتوضح ما يمكن توقعه في الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة. كما أنها تحتوي على معلومات لأقاربك وأصدقائك المقربين بشأن ما يجب فعله بعد وفاتك، وقد تحتاج إلى قراءة هذا القسم أيضًا.

ربما تجد بعض هذه المعلومات مزعجة عند قراءتها، وستحتاج إلى أن تطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية أن يقرأها أيضًا، حتى يتسنى لك مناقشة المعلومات معًا.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كanser سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00** طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدث إلينا بلغتك. عندما تتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي تحتاج إلى استخدامها (قُل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني

macmillan.org.uk/translations

تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- الشعور الذي يمكن أن يراودك
- التخطيط للمستقبل
- في المنزل
- في المستشفى أو مأوى رعاية المحتضرين أو دار الرعاية
- العلاقات مع الأشخاص المقربين منك
- الدعم الروحي أو الديني أو الرعوي
- الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة
- الأيام القليلة الأخيرة من الحياة
- اقتراب الوفاة
- بعد الوفاة
- بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة
- كيف يُمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

الشعور الذي يمكن أن يراودك

قد يكون من الصعب جدًا أن تعرف أن حياتك أوشكت على الانتهاء، وقد تجد صعوبة في تصديق ذلك، حتى إذا كنت تعلم بتفاقم مرضك. وقد تشعر أن هذا ليس عدلاً، وربما تبكي وتحزن، وقد لا تعرف كيف تتعامل مع هذه المشاعر المختلفة، وينتابك القلق بشأن ما سيحدث بعد ذلك.

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التحدث عن المشاعر التي تراودهم. بإمكانك أيضًا التحدث مع أفراد عائلتك أو أصدقائك أو طبيبك أو ممرضك، أو يمكنك التحدث إلى أحد متخصصي دعم مرضى السرطان لدى مؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين.

التخطيط للمستقبل

قد يكون من المفيد التخطيط للمستقبل وتحقيق أقصى استفادة من الأيام المتبقية في حياتك عندما تشعر بأنك في حالة جيدة، وقد تحتاج إلى القيام ببعض الأشياء اللطيفة مع أفراد عائلتك وأصدقائك، أو قضاء بعض الوقت معهم فحسب.

هناك بعض الأمور المهمة التي تحتاج إلى التفكير فيها قبل أن توافيك المنية. وتشمل هذه الأمور ما يلي:

- إعداد وصية
- التخطيط لجنائزتك
- التخطيط للمكان الذي سنتلقى فيه الرعاية.

قد يكون من المفيد التحدث عن هذه الأمور مع أفراد عائلتك وطبيبك أو الممرض المتخصص.

كتابة الوصية

الوصية هي وثيقة قانونية تتضمن تعليمات عن الأشخاص الذين ترغب في منحهم أموالك وممتلكاتك بعد وفاتك. وقد تتضمن أيضًا إرشادات حول ما يلي:

- الطرف الذي ترغب في أن يعتني بأطفالك أو أي شخص يعتمد عليك ماديًا (المُعاليين)
- أي ترتيبات محددة ترغب فيها فيما يتعلق بإقامة الجنازة.

من المهم كتابة وصية، ومن الأفضل عادةً أن تستعين بمحامٍ عند كتابة وصيتك، حيث سيحرص على أن يفهم الجميع الأمور التي ترغب في حدوثها. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على محامٍ، فيمكنك الاتصال بالجمعية القانونية (انظر قائمة المنظمات المفيدة في جزء لاحق من هذه المعلومات).

رغباتك فيما يتعلق برعايتك

يمكنك التحدث إلى الأشخاص حول رغباتك والأمور التي تهتمك، ومن الأفضل عادةً استخدام وثيقة للمساعدة في إعداد وكتابة رغباتك المتعلقة برعايتك. يمكنك كتابة أي رغبات محددة حول تفضيلاتك فيما يتعلق بكيفية ومكان حصولك على الرعاية إذا تدهورت حالتك الصحية.

يمكنك أيضًا كتابة رغباتك فيما يتعلق بأي علاجات لا ترغب في الحصول عليها في المستقبل. يُسمى هذا "القرار المسبق برفض العلاج" في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية ويُسمى "التوجيه المسبق" في اسكتلندا.

قد تحتاج للترتيب للاستعانة بشخص ما للمساعدة في اتخاذ القرارات نيابة عنك إذا تدهورت حالتك الصحية أو إذا كنت غير قادر على اتخاذ القرارات بنفسك، وهذا يُسمى منح شخص ما وكالة قانونية.

يمكن لفريق الرعاية الصحية الذي يتولى رعايتك إخبارك بالمزيد عن هذه الأمور.

التخطيط لجنائزتك

تحتاج إلى التخطيط لجنائزتك، ومن ثم يمكنك التفكير في النقاط التالية:

- إذا كنت تُفضّل الدفن أو حرق الجثمان
- نوعية الخدمة التي تريدها
- الموسيقى التي ترغب فيها
- إذا كانت هناك ملابس معينة تريد ارتداؤها.

ستحتاج إلى التحدّث مع أفراد عائلتك أو أصدقائك بشأن هذه الخطط، فقد تكون لديهم أيضًا أفكار من شأنها مساعدتهم في توديعك. وإذا كانت هناك إجراءات تريد تنفيذها في جنازتك، فاحرص على تدوينها حتى يعرفها الآخرون.

اختيار مكان الوفاة

غالبًا ما يعتمد اختيار المكان الذي ستوافيك فيه المنية على ما يلي:

- الأمور التي ترغب في الحصول عليها
- المساعدة التي ترغب في تلقيها من أفراد العائلة والأصدقاء
- الخدمات المتاحة في المكان الذي تعيش فيه
- حالتك الصحية.

يمكنك تلقي الرعاية في أماكن مختلفة.

اعتمادًا على حالتك، يمكنك تلقي الرعاية:

- **في المنزل** – مع أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين المتواجدين لرعايتك. وهناك العديد من أخصائيي الرعاية الصحية الذين يمكنهم تقديم الدعم لك ولمقّمي الرعاية الذين يعتنون بك في المنزل ومساعدتك في التغلب على أي أعراض.
- **في مأوى رعاية المحتضرين** – وهو مكان متخصص في رعاية الأشخاص الذين يعانون من مرض عضال وربما يحتضرون.
- **في دار رعاية سكنية أو دار رعاية مع فريق تمريض** – والذي يقدم عادةً رعاية طوال فترة إقامة قصيرة أو طويلة. يمكن لطبيبك العام أو فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك شرح الأنواع المختلفة لدور الرعاية.
- **في مستشفى** – والذي يضم فرقًا للرعاية التلطيفية التي يمكن أن تساعد في التغلب على أي أعراض وتقديم الدعم العاطفي.

في المنزل

قد تحتاج إلى مساعدة إضافية إذا كنت تتلقى الرعاية في المنزل. هناك متخصصون في الرعاية الصحية والاجتماعية والذين يمكنهم مساعدتك:

طبيبك العام

أثناء وجودك في المنزل، يكون طبيبك العام مسؤولاً عن رعايتك، وبإمكانه تقديم المساعدة لك إذا كنت:

- قلقاً بشأن أي تغييرات تطرأ على الأعراض التي تعاني منها
- تريد التحدث عن المستقبل وما يمكن أن يحدث
- تحتاج إلى المشورة بشأن الحصول على الرعاية التمريضية أو مساعدة أخرى في المنزل.

ممرضو المنطقة

سيزورك ممرضو المنطقة في المنزل، وهم يعملون بشكل وثيق مع الأطباء العموميين وغالبًا ما يعملون مع ممرضي الرعاية التلطيفية للمساعدة في تقديم الدعم لك ولمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك حتى تتمكن من البقاء في المنزل. كما يمكنهم القيام بما يلي:

- إعطاؤك الأدوية وتغيير الضمادات
- مساعدتك لتشعر بالمزيد من الراحة، وترتيب المعدات إذا لزم الأمر
- إعطاء أقاربك أو مقدمي الرعاية الذين يعتنون بك المشورة بشأن الاعتناء بك
- التواصل مع الأشخاص الآخرين الذين يمكنهم تقديم المساعدة، مثل موظفي الخدمة الاجتماعية أو الممرضين المتخصصين
- مساعدتك في التغلب على مشاعرك.

فرق الرعاية التلطيفية

تقدم فرق الرعاية التلطيفية الرعاية للأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم. ويمكن لهذه الفرق المساعدة في التغلب على الأعراض، بما في ذلك الألم، وتقديم الدعم العاطفي، كما يمكنها تقديم الدعم لعائلة الشخص المُحتضر وأصدقائه.

ممرضو مؤسسة Marie Curie

يتولى ممرضو مؤسسة Marie Curie تقديم الرعاية المنزلية للأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم، ويمكنهم تقديم الرعاية التمريضية والدعم خلال الليل، وهذا يتيح لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك أخذ قسط من الراحة أو النوم جيدًا أثناء الليل.

بإمكان ممرض المنطقة الذي يتولى حالتك أو طبيبك العام طلب ممرض من مؤسسة Marie Curie للاعتناء بك.

موظفو الخدمة الاجتماعية

يمكن لموظفي الخدمة الاجتماعية المساعدة في أداء مهام الرعاية الشخصية، مثل الاغتسال وارتداء الملابس والأعمال المنزلية، وغيرها من المهام العملية، وتستطيع أنت أو طبيبك أو ممرضك التواصل مع أحد موظفي الخدمة الاجتماعية لطلب هذه المساعدة. عادةً ما يتعين عليك سداد تكلفة الرعاية الشخصية، اعتمادًا على وضعك المالي، ولكن قد تتمكن من المطالبة بإعانات مالية إضافية لمساعدتك في الحصول على الرعاية.

أخصائيو العلاج الوظيفي

يمكن أن يزورك أخصائيو العلاج الوظيفي في منزلك وقد يزودونك بأي معدات تحتاج إليها. فيما يلي أمثلة لهذه المعدات:

- درابزين لمساعدتك على التنقل في أرجاء المنزل
- معدات لمساعدتك على الاستحمام بالذش أو في البانيو
- كرسي متحرك.

بإمكان ممرضك أو طبيبك الترتيب لتقديم أي من الخدمات الواردة أعلاه، وسيخبرك أي منهما أيضًا بالمساعدات الأخرى المتاحة في منطقتك.

في مأوى رعاية المحتضرين أو المستشفى أو دار الرعاية

إذا لم يكن من الممكن أن تتلقى الرعاية في المنزل، فيمكنك الحصول على المساعدة والدعم من فريق الرعاية التلطيفية، أينما تتم رعايتك.

- تتمركز فرق الرعاية التلطيفية المجتمعية في المجتمع، وغالبًا ما تعمل مع مأوى رعاية المحتضرين ويمكنها زيارتك إذا كنت مقيمًا في إحدى دور الرعاية.
- تتولى فرق الرعاية التلطيفية في مأوى رعاية المحتضرين رعاية الأشخاص المقيمين في مأوى رعاية المحتضرين، ويمكنها أيضًا زيارة الأشخاص في منازلهم.
- تتمركز فرق الرعاية التلطيفية في المستشفى في أحد المستشفيات عادةً، وتعتني بالأشخاص المقيمين في المستشفى.

العلاقات مع الأشخاص المقربين منك

يمكن لشريك حياتك وأفراد عائلتك وأصدقائك تقديم الدعم والطمأنينة لمساعدتك في التغلب على ما يحدث، ومع ذلك، يمكن أن يؤدي المرض العضال إلى اضطراب العلاقات أحيانًا. قد يكون من المفيد أحيانًا التحدث مع بعضكم البعض عن المشاعر التي تراودك، أو قد تجد أنه من الأسهل التحدث إلى طبيبك العام أو ممرض الخدمات المجتمعية أو إحدى المنظمات التي تقدم الدعم العاطفي (انظر قائمة المنظمات المفيدة في جزء لاحق من هذه المعلومات). وقد يحيلك طبيبك العام إلى مرشد نفسي للتحدث عن المشاعر التي تراودك.

الدعم الروحي أو الديني أو الرعوي

قد يجد بعض الأشخاص أنهم أصبحوا أكثر وعيًا بالمعتقدات الدينية أو المشاعر الروحية قرب نهاية حياتهم. حتى إذا لم تكن متأكدًا من معتقداتك، فقد يكون من المفيد التحدث إلى أحد رجال الدين أو أحد المرشدين الدينيين، فقد يتمكن من أن يقدم لك الراحة العاطفية أو الروحية ومساعدتك على تقبل وضعك بشكل أكبر.

عادةً ما تقدم مأوى رعاية المحتضرين الدعم الروحي للأشخاص من جميع الأديان أو ممن ليس لهم عقيدة دينية. قد تُفضّل التحدث إلى شخص بخلاف رجال الدين. مؤسسة Humanist Care (www.humanist.org.uk) لديها متطوعين يمكنهم تقديم الدعم الرعوي غير الديني.

الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة

خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحياة، قد تلاحظ بعض التغيرات التالية.

التغيرات العاطفية

من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة، بما في ذلك القلق أو الذعر أو الغضب في الأسابيع القليلة الأخيرة من حياتك. وقد يساعدك التحدث إلى أفراد عائلتك أو أحد أفراد فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك، كما يفضل بعض الأشخاص التحدث إلى شخص لا يعرفونه، مثل المرشد النفسي. بإمكان طبيبك أو ممرضك الترتيب لهذا الأمر نيابة عنك. يشعر بعض الأشخاص بالحزن وينعزلون، وربما لا ترغب في التحدث عما يحدث. يمكن أن يُمثل الحدّ من التواصل وقضاء الوقت في التفكير طريقة للاستعداد ذهنيًا للموت.

التعب

من الطبيعي أن تقل طاقتك، وقد تحتاج إلى مساعدة للقيام بالأمر التي تؤديها بنفسك عادةً، وربما تجد أنك تحتاج إلى الراحة كثيرًا خلال النهار. اطلب المساعدة في القيام بالمهام المتعبة، كالاغتسال وارتداء الملابس. وإذا وجدت أن تناول الطعام مرهق، فحاول تناول كميات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول وجبات كاملة.

مشاكل النوم

يجد بعض الأشخاص صعوبة في النوم جيدًا أثناء الليل، وهناك أسباب كثيرة لذلك. فقد تشعر بالقلق أو ربما تعاني من أعراض تزعجك، كما أن بعض الأدوية قد يكون لها تأثير منبّه. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت لا تنام جيدًا.

هناك أمور يمكنك القيام بها لمساعدتك على النوم:

- قلل الضوء والضوضاء وتأكد من أن غرفتك ليست دافئة أو باردة جدًا
- إذا كانت مرتبتك غير مريحة، فاطلب من ممرضك النصيحة بشأن الحصول على مرتبة مريحة أكثر
- تناول مشروبًا ساخنًا قبل الذهاب إلى الفراش ولكن تجنب الكافيين والكحول
- تجنّب استخدام جهاز مزود بشاشة، مثل هاتف ذكي أو حاسوب لوحي أو تلفزيون، لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الخلود إلى النوم
- إذا استيقظت أثناء الليل، فاكتب أي شيء يثير قلقك أو تحتاج إلى القيام به
- استخدم أسطوانة موسيقية أو قرصًا موسيقيًا مدمجًا لتشعر بالاسترخاء، أو استمع إلى بعض الموسيقى المريحة للأعصاب.

إذا لم تُجدِ هذه الأمور نفعًا، فقد يكون لدى طبيبك أو ممرضك اقتراحات أخرى، مثل تناول بعض الأدوية لمساعدتك على النوم.

الألم

يشعر الكثير من الأشخاص بالقلق حيال الشعور بالألم مع تفاقم مرضهم. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بالألم، فبإمكانه تقديم المساعدة وإعطائك مسكّنات الألم إذا كنت تحتاج إليها.

هناك أنواع عديدة من مسكّنات الألم، وسيقرر طبيبك أو ممرضك أيها أفضل لك.

اتبع دائمًا تعليمات طبيبك بشأن موعد تناول مسكّنات الألم، فمعظمها يعمل بشكل أفضل عندما يتم تناولها في مواعيد منتظمة خلال اليوم.

عادةً ما تتناول مسكّنات الألم في شكل أقراص أو شراب أو رُقَع لاصقة على الجلد، وإذا لم يكن بإمكانك بلع الأقراص أو كنت تشعر بالغثيان، فهناك طرق أخرى لتناول مسكّنات الألم. بإمكان ممرضك أو طبيبك إخبارك بالمزيد من التفاصيل.

الآثار الجانبية لمسكنات الألم

يمكن أن تسبب مسكنات الألم القوية النعاس والغثيان والإمساك، وعادةً ما يتوقف النعاس بعد بضعة أيام. إذا كنت تشعر بالغثيان، فيمكنك تناول الأدوية المضادة للغثيان للتغلب على ذلك، وعادةً ما يتحسن الغثيان في غضون أيام قليلة. الإمساك أمر شائع، ومعظم الأشخاص الذين يتناولون مسكنات الألم القوية يحتاجون أيضاً لتناول دواء يُسمى المُلِّين للمساعدة في التغلب على ذلك الأمر. بإمكان طبيبك أو ممرضك إخبارك بالمزيد من التفاصيل.

طرق أخرى لتخفيف الألم

قد تكون هناك أمور أخرى يمكنك القيام بها لمساعدتك على تخفيف الألم الذي تعاني منه:

- استخدم أي معدات خاصة أعطيت لك. على سبيل المثال، يمكنك وضع وسائد تخفيف الضغط على المقاعد لتحتضى بوضع مريح أثناء الجلوس أو الاستلقاء.
- استخدم أساليب الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل.
- حاول إلهاء نفسك بالاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم.

يمكن أن يخبرك طبيبك أو ممرضك بطرق أخرى للمساعدة في تخفيف الألم.

الشعور بالغثيان أو الإصابة بالغثيان

قد يتسبب مرضك أو الأدوية التي تتناولها في شعورك بالغثيان (الرغبة في القيء) أو إصابتك بالغثيان (القيء). إذا حدث ذلك، فيمكن أن يعطيك طبيبك أو ممرضك أدوية مضادة للغثيان لمساعدتك في التغلب على الأمر، ومن المهم تناول الدواء بانتظام لتجنب عودة الشعور بالغثيان. يمكنك تناول الأدوية المضادة للغثيان في شكل أقراص أو شراب، وإذا وجدت صعوبة في البلع، فيمكنك تناولها بطريقة مختلفة، بما في ذلك الحقن. سيخبرك طبيبك أو ممرضك بالمزيد عن هذا الأمر.

إذا كنت تشعر بالغثيان، فإن الأمور التي يمكن أن تساعدك في التغلب على ذلك تشمل ما يلي:

- تناول شاي الزنجبيل أو جعة الزنجبيل أو بسكويت الزنجبيل
- احتساء المشروبات الفوّارة
- تناول كميات صغيرة من الطعام بشكل متكرر بدلاً من تناول وجبات كاملة
- تناول المأكولات الجافة، مثل البسكويت
- تناول المأكولات الدافئة أو الباردة، بدلاً من الساخنة
- طلب المساعدة من شخص آخر في إعداد الطعام لك.

فقدان الوزن أو فقدان الشهية

قد تفقد الوزن، حتى إذا كنت تأكل بشكل جيد، وقد يكون هذا أمراً مزعجاً.

حاول تناول كميات صغيرة من الطعام بشكل متكرر وضع الوجبات الخفيفة على مقربة منك لتناولها. يمكن أن تعمل الأدوية التي تُسمى المنشطات على تحسين شهيتك في بعض الأحيان، ويمكن أن يصف لك طبيبك هذه الأدوية إذا كان من الممكن أن تساعدك.

لا يحتاج جسمك إلى الكثير من الطاقة في هذه المرحلة، ومن الصعب أيضاً على جسمك هضم الطعام عندما تقترب من نهاية حياتك. لذلك لا تجبر نفسك على تناول الطعام لأن ذلك قد يصيبك بالإعياء. وقد يشعر أفراد عائلتك وأصدقائك بالقلق أو الانزعاج لأنك لم تعد تشعر بالجوع أو تستمتع بتناول الطعام، لذلك تحدث معهم حول ما ترغب في تناوله أو شربه.

الإمساك

يُصاب الكثير من الأشخاص بالإمساك، وذلك لأنهم لا يتحركون، ولا يأكلون ولا يشربون بالقدر الكافي. يمكن أن تسبب الأدوية مثل المسكنات القوية الإمساك أيضاً. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تعاني من هذه المشكلة، حيث يمكن أن يعطيك أي منهما أدوية تُسمى الملينات لمساعدتك. احرص على شرب الكثير من السوائل، وإذا كان بإمكانك فعل ذلك، فحاول اتباع نظام غذائي غني بالألياف، مع تناول الفواكه والخضروات والأرز البني والخبز والمعكرونة.

الشعور بضيق في التنفس

يمكن أن يكون ضيق التنفس مرعباً. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو إذا أصبحت تشعر بصعوبة في التنفس أكثر من المعتاد على نحو مفاجئ. وقد تساعد بعض الأمور المختلفة في التغلب على ذلك الأمر اعتماداً على العامل المسبب لضيق التنفس.

يمكن أن يوضح ممرضك لك ولمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك أفضل وضع للجلوس أو الوقوف للمساعدة في التنفس. اجلس عند القيام بأعمال معيّنة مثل الاغتسال وارتداء الملابس، وإذا كنت تشعر بضيق في التنفس، فاستخدم مروحة تبريد لتجلب الهواء على وجهك أو اجلس بجانب نافذة مفتوحة، وإذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص في غرفة أخرى دون النهوض، فيمكنك استخدام هاتف محمول. يمكن لطبيبك العام أو ممرضك الترتيب لتوفير أنبوب أكسجين لك في المنزل إذا كنت بحاجة لذلك.

قد يعطيك طبيبك أدوية تساعدك على التنفس، ويمكن لممرضك أو أحد أخصائيي العلاج الطبيعي تعليمك طرقاً للاسترخاء للحد من شعورك بالقلق. إذا تسبب القلق في إصابتك بضيق التنفس أو أدى لتفاقمه، فقد يعمل الحد من الشعور بالقلق على تحسين تنفسك.

مشاكل الفم

قد تعاني من جفاف الفم أو قد تُصاب بتقرحات أو عدوى، ويمكن أن تتسبب بعض الأدوية في تفاقم هذه المشاكل. أخبر ممرضك أو طبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل في الفم، حتى يتمكن من علاجها.

إن العناية بفمك أمر مهم ويمكن أن تعمل على تجنب الإصابة بمشاكل الفم، فهذا الإجراء من شأنه أن يساعد في الحفاظ على نظافة فمك. نظّف أسنانك مرتين يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، واستخدم فرشاة أسنان ناعمة خاصة بالأطفال إذا كان فمك متقرحاً. وإذا أعطاك طبيبك غسولاً للفم، فاتبع التعليمات حول كيفية استخدامه.

من المفيد تجنب الكافيين أو الكحول أو التدخين، فهذه الأمور يمكن أن تؤدي لتفاقم مشاكل الفم، وإذا كنت تعاني من جفاف الفم، فاحتس مياه التونيك أو عصير الليمون، أو قم بمص مكعبات الثلج أو مضغ علكة خالية من السكر.

التغلب على الأعراض الصعبة

غالباً ما يمكن علاج الأعراض التي تعاني منها في المنزل، ولكن في بعض الأحيان قد تحتاج إلى علاج الأعراض في مأوى رعاية المحتضرين أو مستشفى. سيحدثك ممرضك أو طبيبك عن هذا الأمر. بمجرد أن تشعر بالتحسن قليلاً، يمكنك عادةً العودة إلى المنزل مرة أخرى.

الأيام القليلة الأخيرة من الحياة

يمر الأشخاص بتجارب مختلفة في الأيام القليلة الأخيرة من حياتهم، وقد يكون من الصعب معرفة ما سيحدث بالضبط ووقت أو مدى سرعة تغيير الأمور. وعادةً ستصاب بالضعف الشديد وستتخفف طاقتك ببطء، وربما:

- تجد صعوبة في التنقل في الأرجاء
- تحتاج إلى المساعدة في النهوض من فراشك والانتقال إلى المقعد
- تحتاج إلى قضاء معظم اليوم أو اليوم بأكمله في الفراش
- تفقد الاهتمام بما يحدث من حولك
- تنام كثيراً وتشعر بالنعاس عندما تكون مستيقظاً
- تشعر بأنك مشوش وغير متأكد مما إذا كان ما يحدث من حولك مجرد حلم.

الرعاية الجسدية

ستحتاج إلى مزيد من الرعاية من الأشخاص الذين يعتنون بك. وإذا كان أفراد عائلتك بحاجة إلى المساعدة للاعتناء بك، فيمكن أن يقوم ممرضك بترتيب هذا الأمر.

إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فيمكن لأحد ممرضي المنطقة أن يوضّح لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك كيفية ترطيب فمك بانتظام، كما يمكنه وضع مرطب شفاه على شفطيك لحمايتهما من التشقق.

سيحتاج مقدّمو الرعاية الذين يعتنون بك إلى ترطيب بشرتك وتغيير وضعك بانتظام، وهذا يحول دون إصابة جلدك بالتقرّح. ويمكن أن يوضّح الممرضون لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك كيفية مساعدتك على الشعور بالراحة عندما لا تتمكن من تحريك نفسك.

قد تشهد أوقاتاً كثيرة لا تحتاج فيها إلى القيام بأي شيء، ويمكنك الاستلقاء في هدوء ويمكن لأقاربك أو أصدقائك الجلوس معك. أخبرهم إذا كنت ترغب في التحدّث أو في قضاء بعض الوقت بمفردك، ولكن أخبرهم أيضاً إذا كنت ترغب في أن يرافقك شخص ما طوال الوقت، فذلك سيساعد مقدّمي الرعاية الذين يعتنون بك في التخطيط لرعايتك.

الأعراض

إذا تغيّرت الأعراض التي تعاني منها، فقد يغيّر طبيبك أو ممرضك الأدوية التي تتناولها. وفي بعض الأحيان قد يوقف ممرضك أو طبيبك بعض الأدوية التي تتناولها، أو قد تبدأ في تناول دواء جديد إذا عانيت من أعراض جديدة.

إذا كنت تجد صعوبة في بلع الأقراص، فيمكن أيضاً إعطاء الأدوية:

- عن طريق الحقن
- عن طريق رُقَع لاصقة على الجلد
- عن طريق حقنة مُلحقة بمضخة صغيرة.

قد يكون من الصعب أحياناً الحصول على الأدوية بسرعة أثناء الليل أو في عطلات نهاية الأسبوع، وقد يترك طبيبك أو ممرضك بعض الأدوية معك في حالة احتياجك لها، وتُسمى هذه الأدوية "الأدوية الاحتياطية". عندما تتوفر لديك "الأدوية الاحتياطية" في المنزل، يمكن لممرضك أو طبيبك إعطاؤها لك على الفور إذا احتجت إليها.

يعاني بعض الأشخاص من الأعراض الواردة أدناه، ومن غير المحتمل أن تكون واعياً لهذه الأعراض، لأنك ستكون في حالة نعاس.

تغيّرات التنفّس

يمكن أن تتجمع السوائل في الحلق أو الصدر في بعض الأحيان، وهذا قد يتسبّب في ظهور صوت عالٍ مصاحب للتنفّس ولكنه لن يسبّب لك عادةً أي ضيق. يمكن أن يعمل ممرضوك على إيقاف تجمع السوائل أو إعطائك أدوية للمساعدة في التغلّب على هذا الأمر.

التملل

بعض الأشخاص يصبحون متمللين، وقد يحدث ذلك لعدة أسباب. يمكنك تناول الأدوية من خلال الحقن أو مضخة حقن لمساعدتك على الاسترخاء والنوم، وقد يكون من المفيد أن يرافقك أحد أفراد العائلة المقربين، أو رجل دين يمكنه الجلوس أو التحدّث أو الصلاة معك.

تغيرات المثانة وحركة الأمعاء

قد لا تكون قادرًا على السيطرة على مثانتك أو حركة أمعائك، وهذا شعور طبيعي. يمكن أن يوفر لك ممرضك أغطية ووسادات فراش خاصة، وقد يضع لك أنبوبًا في مثانتك لتصريف البول.

في بعض الأحيان لا يمكن تصريف البول من المثانة ولا يمكنك التبول، ويتسبب ذلك في حدوث ألم شديد في البطن وستشعر بأن بطنك صلبًا ومنتفخًا جدًا. إذا حدث ذلك، فيجب على مقدم الرعاية الذي يعتني بك التواصل مع طبيبك أو ممرضك على الفور وأن يطلب منه الحضور على وجه السرعة. ويمكنه أيضًا وضع قسطرة في المثانة لتصريف البول وتخفيف الألم.

إذا كان مقدم الرعاية الذين يعتنون بك قلقين بشأن أي من الأعراض التي تعاني منها، فيجب عليهم التواصل مع طبيبك العام أو ممرضك

اقتراب الوفاة

قد يكون التفكير في الموت أمرًا مخيفًا جدًا، ومن الطبيعي أن تقلق بشأن ما سيحدث. وقد يكون من المريح أن يتواجد شخص ما برفقتك عندما توافيك المنية. ليس لدى كل شخص عائلة أو أصدقاء يمكنهم القيام بذلك، ولكن قد تحتاج إلى أن يتواجد برفقتك مرشد ديني أو روعي. أخبر مقدمي الرعاية الذين يعتنون بك أو أقاربك برغباتك حتى يحرصوا على تنفيذها.

ما يحدث عادةً

بالنسبة للكثير من الأشخاص، تحدث الوفاة على نحو هادئ جدًا. سوف تغط عادةً في نوم عميق حيث يصبح الاستيقاظ أكثر صعوبة.

عادةً ما تفقد الوعي بشكل تدريجي، ولا يمكنك الاستيقاظ على الإطلاق، ولكن قد يظل بإمكانك سماع الأشخاص المحيطين بك وإدراك وجودهم. وقد تشهد أحيانًا تكون فيها مستيقظًا وتستطيع التحدث، ثم تفقد الوعي مرة أخرى.

إذا كنت في المنزل فيمكن لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك التواصل مع ممرض المنطقة أو الممرض المتخصص أو الطبيب العام على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

عندما تدنو من الموت، تصبح يداك وقدماك وبشرتك باردة جدًا، وقد تكون بشرتك حساسة جدًا عند لمسها. قد يتغير نمط تنفسك، وقد يصبح غير منتظم، مع وجود فترات تزداد طولاً بين كل نفس والآخر، ولكنك لن تكون واعياً لهذه التغيرات. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون اللحظات الأخيرة من الحياة هادئة للغاية، وفي النهاية، سيسترخي جسمك تمامًا ويتوقف تنفسك.

بعد الوفاة

هذا القسم مكتوب لأقاربك أو لمقدمي الرعاية الذين يعتنون بك، ولكنك قد تحتاج إلى قراءته أيضًا.

إذا توفي أحد أفراد عائلتك أو أحد أصدقائك في مستشفى أو مأوى رعاية المحتضرين، فسيكون أفراد طاقم التمريض متواجدين، وسيرشدونك لما يجب القيام به خلال الساعات القليلة التالية.

يمكنك قضاء بعض الوقت مع الشخص المتوفي إذا رغبت في ذلك، فكثير من الأشخاص يرغبون في الجلوس والتحدث مع المتوفي أو الإمساك بيديه. وقد تحتاج لوجود أحد الأقارب أو الأصدقاء معك لدعمك. افعل ما تراه صحيحًا.

خذ وقتك للقيام بأي تقاليد مهمة بالنسبة لك، وقد يكون من المفيد أيضًا وجود رجل دين أو مرشد روعي معك في هذا الوقت.

ما الذي سيفعله الطبيب العام

إذا توفي الشخص في المنزل وكان ذلك متوقعًا، فسيُتعيّن عليك إبلاغ طبيبه العام أو ممرض الخدمات المجتمعية في غضون بضع ساعات، وسيأتي أي منهما إلى المنزل في أقرب وقت ممكن لتأكيد الوفاة. إذا توفي أحد أفراد عائلتك أو أحد أصدقائك أثناء الليل أو خارج ساعات العمل المعتادة لطبيبك العام، فلن تحتاج إلى الاتصال بالطبيب حتى صباح اليوم التالي، إلا إذا أردت ذلك.

إذا حضر الطبيب العام، فسيُعطيك شهادة وفاة، وهي شهادة تُثبت سبب الوفاة. وسيُعطيك أيضًا نموذجًا يُسمى "إخطار للمبلغ"، وهذا يُخبرك بكيفية تسجيل الوفاة (انظر أدناه).

إذا حضر ممرض أو طبيب يعمل خارج ساعات العمل، فسيؤكد أي منهما الوفاة، ولكنك قد تحتاج إلى الحصول على شهادة الوفاة من طبيبك العام في اليوم التالي.

ما الذي سيفعله منظم الجناز

بمجرد تأكيد الوفاة، يمكنك الاتصال بمنظم الجناز (الحانوتي)، فخدماته متاحة على مدار الساعة، وبإمكانه إخبارك بما ينبغي فعله بعد ذلك. تتوفر بيانات منظمي الجناز في دليل الهاتف المحلي أو على شبكة الإنترنت. ويمكنك أيضًا الحصول على معلومات من الرابطة الوطنية لمنظمي الجناز (<https://nafd.org.uk>).

سيأتي منظم الجناز بمجرد استدعائك له، وسيُعنتي بجثمان قريبك أو صديقك. يمكنك أن تخبر منظم الجناز بالطريقة المرغوبة لإقامة الجنازة وإذا كان هناك أي تقاليد يجب اتباعها.

أخبر منظم الجناز إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك وأصدقائك ترغبون في قضاء بعض الوقت بمفردكم مع الجثمان. يرغب بعض الأشخاص في رعاية جثمان أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء في المنزل حتى إقامة الجنازة، ويمكن أن يساعدك منظم الجناز في القيام بذلك.

أو قد تُفضّل نقل الجثمان إلى مستودع الجثامين الخاص بمنظم الجناز. سيسألك منظم الجناز عما إذا كنت ترغب في أن يرتدي المتوفي أي ملابس محددة، مثل زي مفضل. ويمكنك زيارة مستودع الجثامين لتبقى برفقة الجثمان إذا كنت ترغب في ذلك.

تسجيل الوفاة

قبل إقامة الجنازة، يتعيّن عليك تسجيل الوفاة في مكتب التسجيل المحلي الذي يتبعه المتوفي، ويجب القيام بذلك في غضون خمسة أيام (أو ثمانية أيام في اسكتلندا). يمكنك الاطلاع على بيانات مكتب التسجيل المحلي في دليل الهاتف أو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني www.gov.uk/register-a-death. وقد تجدها أيضًا مكتوبة على المظروف الذي يحتوي على شهادة الوفاة. اتصل هاتفياً بمكتب التسجيل قبل الذهاب لتسجيل الوفاة، فقد تحتاج إلى تحديد موعد. يمكنك أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني gov.uk/register-a-death لمزيد من المعلومات.

التخطيط للجنازة

ربما أخبرك قريبك أو صديقك برغبته بخصوص الجنازة أو كتبها في وصيته. وفي بعض الثقافات والديانات، من المهم أن تُقام الجنازة عقب الوفاة مباشرةً. أخبر منظم الجناز إذا كان من الضروري القيام بذلك.

سيساعدك منظم الجناز في الترتيب لإقامة الجنازة، ويمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من رجل دين أو مرشد روحي. إذا لم يترك صديقك أو قريبك أي معلومات بشأن رغبته، فسيرشدك منظم الجناز للتخطيط لإقامة الجنازة.

كيف يمكن أن يؤثر عليك الحزن

الحزن أمر طبيعي بعد وفاة شخص مقرب إليك. وقد تراودك مشاعر مختلفة، بما في ذلك الخدر أو الإنكار أو الغضب أو الشعور بالذنب، وربما تشعر بالاشتياق للشخص المتوفي أو تشعر بالاكتئاب. وعلى الرغم من أن هذه المشاعر قد تكون قوية جدًا في البداية، إلا أنها تقل تدريجيًا بمرور الوقت.

قد يساعدك التحدث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء حول المشاعر التي تراودك، ولكن ربما تفضل التحدث إلى شخص لا تعرفه. هناك منظمات تضم أشخاصًا يمكنك التحدث إليهم، مثل مؤسسة **Cruse Bereavement Care** (انظر قائمة المنظمات المفيدة في جزء لاحق من هذه المعلومات). يمكن لطبيبك العام تقديم الدعم وقد يتمكن من إيصالك بمرشد نفسي محلي متخصص في حالات الفاجعة، إذ يجد الكثيرون أنه من المفيد التحدث إلى أحد المرشدين النفسيين.

يقدم العديد من مآوي رعاية المحتضرين أيضًا دعمًا في حالات الفاجعة لعائلات الأشخاص الذين استعانوا بخدماتها، وقد يقدم بعضها الدعم حتى إذا لم يستخدم فرد العائلة أو الصديق المعني مآوى رعاية المحتضرين.

إذا كان لديك أطفال صغار أو مراهقون، فستراودهم أيضًا العديد من المشاعر المختلفة، وقد يؤثر ذلك على سلوكهم. هناك العديد من المنظمات التي يمكن أن تساعدك في دعم أطفالك، بما في ذلك مؤسسة **Winston's Wish** (www.winstonswish.org). كما تعمل بعض مآوي رعاية المحتضرين مع المدارس وتقدم أيضًا مجموعة كبيرة من وسائل الدعم.

بيانات الاتصال بمنظمات مفيدة

تقديم الرعاية للمريض في نهاية حياته:

مؤسسة Marie Curie

هاتف 0800 090 2309 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، وأيام السبت من الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً)

بريد إلكتروني supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

يحرص ممرضو Marie Curie على تقديم الرعاية المجانية للأشخاص الذين اقتربوا من نهاية حياتهم، وبإمكانهم الاعتناء بك سواء في منزلك أو في مأوى رعاية المحتضرين، ويمكنهم أيضًا تقديم الرعاية أثناء الليل.

الإرشاد النفسي والدعم العاطفي:

الجمعية البريطانية للإرشاد والعلاج النفسي

هاتف 01455 883 300

بريد إلكتروني bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

يمكنك البحث عن مرشد نفسي على الموقع الإلكتروني والقراءة عن العلاج وكيف يمكن أن يكون مفيدًا.

الدعم لمقدمي الرعاية:

مؤسسة Carers UK

هاتف (إنجلترا، اسكتلندا، ويلز) 0808 808 7777

هاتف (أيرلندا الشمالية) 028 9043 9843

(أيام الإثنين والثلاثاء من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 4 مساءً)

بريد إلكتروني advice@carersuk.org

www.carersuk.org

تقدّم المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية في جميع أنحاء المملكة المتحدة، ويمكنها إيصالك بمجموعات الدعم لمقدمي الرعاية في منطقتك.

تقديم الدعم عند وفاة أحد الأشخاص:

مؤسسة Cruse Bereavement Care

هاتف 0808 808 1677 (الإثنين والجمعة، من الساعة 9:30 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً، ومن الثلاثاء إلى الخميس، من

الساعة 9:30 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً)

بريد إلكتروني helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

هناك فروع في جميع أنحاء المملكة المتحدة يمكنك اللجوء إليها للحصول على الدعم اللازم إذا توفي شخص عزيز عليك.

ويمكنك البحث عن الفرع المحلي القريب منك من خلال الموقع الإلكتروني [www.cruse.org.uk/cruse-](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)

[areas-and-branches](http://www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches)

العثور على محامٍ:

جمعية القانون لإنجلترا وويلز
هاتف 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

تُمثّل المحامين في إنجلترا وويلز، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

الجمعية القانونية في اسكتلندا
هاتف 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

تُمثّل المحامين في اسكتلندا، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

الجمعية القانونية في أيرلندا الشمالية
هاتف 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

تُمثّل المحامين في أيرلندا الشمالية، ويمكنها تقديم بيانات عن المحامين.

كيف يُمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00).** يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدّث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدّث معك عن المشاعر التي تراودك. خط الهاتف متاح طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) (macmillan.org.uk).** يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations
- **خدمات المعلومات والدعم.** في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدّث إلى مُتخصّص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي –** في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت –** يُمكنك أيضًا التحدّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/community

قائمة الكلمات

الكلمة	باللغة الإنجليزية	كيفية النطق باللغة الإنجليزية	المعنى
الأمعاء	Bowel	باول	أنبوب طويل داخل جسمك يساعدك على هضم الطعام.
الإمساك	Constipation	كونستيبيشين	صعوبة في إخراج الفضلات أو ألم أثناء التبرز، وقد تقل عدد مرات ذهابك إلى الحمام عن المعتاد، أو ربما يكون البراز صلبًا أو منكثلاً.
الحزن	Grief	جريف	الحزن هو ما تشعر به عندما يتوفى شخص ما، ويختلف الحزن في درجاته من شخص لآخر.
الفلورايد	Fluoride	فلورايد	معدن طبيعي يستخدم في معظم معاجين الأسنان.
القسطرة	Catheter	كاثيتر	أنبوب بلاستيكي رقيق متصل بفتحة خروج البول، ويتم وضعه في هذا المكان حتى تتمكن من التبول دون النهوض للذهاب إلى المراحيض.
المثانة	Bladder	بلادر	العضو المسؤول في جسمك عن تخزين البول حتى تذهب لقضاء حاجتك.
المحامي	Solicitor	سوليسيتور	خبير قانوني محترف مهمته مساعدة الأشخاص في كتابة وصيتهم.
المرشد النفسي	Counsellor	كاونسلور	شخص مهني متمرس مهمته مساعدة الأشخاص في التغلب على مشاعرهم أو مشكلاتهم الشخصية.
مستودع الجثامين	Chapel of rest	تشابيل أوف رست	المكان الذي يُحفظ فيه جثمان المتوفي إلى أن تبدأ مراسم الجنازة.
مكتب التسجيل	Register office	ريدجستر أوفيس	مبنى حكومي محلي تُسجل فيه المواليد والزيجات والوفيات.
منظم الجناز	Funeral director	فيونرال دايركتور	الشخص المسؤول عن ترتيب الجناز، ويتولى أيضًا الاعتناء بجثمان المتوفي قبل إقامة الجنازة وتقديم الدعم للأسرة.

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none">• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع• مشاكل التغذية والسرطان• نهاية الحياة• الدعم المالي - الإعانات• الدعم المالي - المساعدة في التكاليف• التغذية الصحية• التعب (الإعياء) والسرطان• الآثار الجانبية لعلاج السرطان• ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك	<ul style="list-style-type: none">• سرطان الثدي• سرطان الأمعاء الغليظة• سرطان الرئة• سرطان البروستاتا
	العلاجات
	<ul style="list-style-type: none">• العلاج الكيميائي• العلاج الإشعاعي• الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تحدَّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدَّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا بمخاوفك واستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تقول كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال (قُل "أرابيك").

نعمل طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند هذه المعلومات إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) المُعنون **دليل نهاية الحياة**. يُمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوفّر باللغة الإنجليزية فقط.

تم اعتماد هذه المعلومات بواسطة اثنين من كبار المحررين الطبيين، دكتورة سارة بوث، أستاذ مساعد بجامعة كامبريدج ومستشار فخري في الطب التلطيفي، ودكتور فيف لوكاس، استشاري الطب التلطيفي.

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk

نأمل أن تجد هذه المعلومات مفيدة. إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكننا تزويدك بالمعلومات والدعم عبر الهاتف بلغتك. خدماتنا مجانية. ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00 (طوال أيام الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً) واطلب باللغة الإنجليزية اللغة التي تفضلها.

MAC14363 _Arabic



مراجعة المحتوى: نوفمبر 2019

المراجعة التالية المُخطّط لها: نوفمبر 2022

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحري الدقة في المعلومات التي نُقدّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل المعلومات الواردة بالمواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2020. مؤسسة خيرية مُسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مُسجّل 89 ألبرت إيمانكمنت، لندن SE1 7UQ.

MAC14363 _Arabic

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