

જીવનનો અંત

આ માહિતી જીવનનાં અંતે શું થાય અને તેના માટે કેવી રીતે યોજના બનાવી તેના વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચીમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચી અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

આ માહિતી શીટ તમને ઘરે અને અન્ય સ્થળોએ જ્યાં તમને જીવનના અંત સમયે સંભાળની જરૂર હોય ત્યાં તમારી સંભાળ માટે કોણ મદદ કરી શકે છે તે વિશે જણાવે છે. જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયામાં શું અપેક્ષા રાખવી તે સમજાવેલ છે. તેમાં તમારા અવસાન પછી તમારા સંબંધી અને નજીકના મિત્રોએ શું કરવું તેના વિશે પણ માહિતી છે. તમને આ વિભાગ વાંચવાની પણ ઇચ્છા થઈ શકે છે.

તમને આમાંની અમુક માહિતી દુખમયી લાગી શકે છે. તમે નજીકના સંબંધી, મિત્ર અથવા આરોગ્ય વ્યાવસાયિકને પણ આ વિશે વાંચવાનું કહી શકો છો, જેથી તમે સાથે મળીને માહિતી વિશે ચર્ચા કરી શકો.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

ગુજરાતી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- તમે કેવું અનુભવી શકો છો
- આગળની યોજના કરવી
- ઘરે
- હોસ્પિટલ, હોસપિસ અથવા સંભાળ ઘરમાં
- તમારી નજીકના લોકો સાથેના સંબંધો
- આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અથવા પાદરી સહાય
- જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા
- જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસ
- જીવાનના અંતની નજીક
- અવસાન પછી
- ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક માહિતી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

તમે કેવું અનુભવી શકો છો

તે જાણવું કે તમે તમારા જીવનના અંત તરફ જઈ રહ્યા છો તે ઘણું મુશ્કેલ છે. તમને એ માનવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે, ભલે તમને ખબર હોય કે તમારી માંદગીની સ્થિતિ વધુ બગડતી જાય છે. તમને આ અયોગ્ય લાગી શકે છે. તમને રડવું આવી શકે છે અને ઉદાસી થઈ શકે છે. આ વિવિધ લાગણી સાથે કેવી રીતે કામ કરવું તે તમને ન સમજાઈ શકે. અને હવે પછી શું થશે તે વિશે તમે ચિંતીત થઈ શકો છો.

અમુક લોકોને તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યાં છે તે વિશે વાત કરવાનું મદદરૂપ લાગે છે. તમે પરિવાર અથવા મિત્રો, અથવા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. અથવા તમે મેકમિલન (Macmillan) ના કેન્સર સપોર્ટ નિષ્ણાતો પૈકી એક સાથે **0808 808 00 00** પર વાત કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે.

આગળની યોજના કરવી

આગળની યોજના બનાવવામાં અને જ્યારે તમને સારું લાગે ત્યારે મોટાભાગના દિવસો સારા બનાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથે કેટલાક સરસ કામ કરવાની યોજના બનાવી શકો છો, અથવા ફક્ત તેમની સાથે સમય પસાર કરી શકો છો.

મૃત્યુ પામ્યા પહેલા કેટલીક મહત્વપૂર્ણ બાબતો વિશે તમે વિચાર કરવા માંગો છો. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વસિયતનામું બનાવવું
- તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન
- તમારી સંભાળ જ્યાં લેવામાં આવશે તેનું આયોજન.

તે તમારા પરિવાર અને તમારા ડૉક્ટર અથવા નિષ્ણાત નર્સ સાથે આ વિશે વાત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

વસિયતનામું લખવું

વસિયતનામું એ એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે કે જે તમે મરણ પામશો ત્યારે તમે તમારા પૈસા અને મિલકત કોને આપવા માંગો છો તે અંગેની સૂચનાઓ આપે છે. તેમાં નીચેના વિશેની સૂચનાઓ શામેલ હોઈ શકે છે:

- તમે તમારા બાળકો અથવા તમારા પર આર્થિક રીતે નિર્ભર (આશ્રિતો) કોઈપણની સંભાળ કોના દ્વારા રાખવામાં આવે તેવું ઇચ્છો છો
- કોઈ ચોક્કસ અંતિમવિધિની વ્યવસ્થા તમે ઇચ્છતા હો.

વસિયતનામું લખવું મહત્વપૂર્ણ છે. સામાન્ય રીતે તમારું વસિયતનામું લખતી વખતે સોલિસિટરની મદદ લેવી શ્રેષ્ઠ મનાય છે. તમે શું ઇચ્છો છો તે બધાં સમજે તેની તેઓ ખાતરી કરે છે. જો તમને કોઈ સોલિસિટર શોધવામાં સહાયની જરૂર હોય, તો તમે લો સોસાયટીનો સંપર્ક કરી શકો છો (આ માહિતીમાં પછીથી આપેલી ઉપયોગી સંસ્થાઓની સૂચિ જુઓ).

તમારી સંભાળ માટેની તમારી ઇચ્છાઓ

તમે લોકો સાથે તમારી ઇચ્છાઓ અને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ બાબતો વિશે વાત કરી શકો છો. તમારી યોજનાઓને બનાવવા માટે અને તમારી સંભાળ માટેની તમારી ઇચ્છાઓને લખવા માટે દસ્તાવેજ નો ઉપયોગ થાય તે જરૂરી છે. જો તમે બીમાર હોવ તો તમે કેવી રીતે અને ક્યાં સંભાળ લેવાનું પસંદ કરશો તે વિશે કોઈ વિશિષ્ટ ઇચ્છાઓ લખી શકો છો.

તમે ભવિષ્યમાં ન ઇચ્છતા હોય તેવી કોઈપણ સારવાર વિશે તમારી ઇચ્છાઓ પણ લખી શકો છો. તેને ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં 'સારવારનો ઇનકાર કરવાનો અગાઉથી નિર્ણય' અને સ્કોટલેન્ડમાં 'અગાઉથી નિર્દેશ' કહેવામાં આવે છે.

જો તમે અસ્વસ્થ છો અથવા જો તમે તમારા માટે નિર્ણય લેવામાં અસમર્થ છો, તો તમારા માટે નિર્ણય લેવામાં કોઈની સહાય માટે તમે વ્યવસ્થા કરી શકો છો. આને કોઈને મુખત્યારનામું આપ્યું એમ કહેવાય છે.

તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ તમને આ વિશે વધુ કહી શકે છે.

તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન

તમે તમારી અંતિમવિધિનું આયોજન કરવા માંગતા હોઈ શકો છો. તમે આ વિશે વિચારી શકો છો:

- તમે દફનવિધિ અથવા અગ્નિદાહ કરવા માંગો છો કે કેમ
- તમે કઈ પ્રકારની સેવા ઇચ્છો છો
- કયા પ્રકારના ગીત તમને ગમશે
- જો એવા કોઈ ખાસ વસ્ત્રો હોય જે તમે પહેરવા માંગતા હો.

તમે આ આયોજન વિશે તમારા પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે વાત કરવાની ઇચ્છા રાખી શકો છો. તેઓ પાસે પણ કોઈ ખ્યાલ હોઈ શકે છે જે તેમને વિદાય આપવામા મદદરૂપ બનશે. જો એવી કોઈ બાબત છે જે તમે તમારી અંતિમવિધિ સમયે થાય તેવું ઇચ્છો છો, તો તેને લખી રાખો, જેથી લોકોને ખબર પડે.

ક્યાં મૃત્યુ પામવું છે તે પસંદ કરવું

તમે ક્યાં મૃત્યુ પામવા ઇચ્છો છો તેની પસંદગી ઘણીવાર આના પર નિર્ભર કરે છે:

- તમને શું ગમશે
- તમને પરિવાર અને મિત્રો પાસેથી કઈ મદદ મળે છે
- તમે જ્યાં રહો છો ત્યાં ઉપલબ્ધ સેવાઓ
- તમારી તબીબી સ્થિતિ.

તમારી સંભાળ વિવિધ સ્થળોએ કરી શકાય છે.

તમારી પરિસ્થિતિને આધારે, તમારી સંભાળ નીચેની જગ્યાઓ પર લેવામાં આવી શકે છે:

- ઘરે – નજીકના પરિવારના સભ્યો અથવા મિત્રોની સાથે તમારી સંભાળ લેવી. એવા સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યવસાયિકો છે જે ઘરે અને તમારા સંભાળકર્તાઓને મદદ કરી શકે છે અને કોઈપણ લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં તમારી સહાય કરી શકે છે.
- હોસ્પિટલમાં – આ તે સ્થાન છે જે લોકોને અસાધ્ય માંદગી હોય અને તેમના જીવનના અંતની નજીક હોય તેમની સંભાળ રાખવા માટે વિશેષરૂપે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.
- રહેણાંક મકાન અથવા નર્સિંગ સાથેના સંભાળ ઘરમાં – જે સામાન્ય રીતે ટૂંકા રોકાણ અથવા લાંબા રોકાણ સમયે સંભાળ રાખે છે. તમારી GP અથવા સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ વિવિધ પ્રકારના સંભાળ ઘર વિશે સમજાવી શકે છે.
- હોસ્પિટલમાં – જેમાં ઉપશામક સંભાળ ટીમ છે જે કોઈપણ લક્ષણોને સંચાલિત કરવામાં અને ભાવનાત્મક સહાય પ્રદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઘરે

જો તમારી ઘરે સંભાળ રાખવામાં આવતી હોય તો તમારે વધારાની સહાયની જરૂર પડી શકે છે. અહીં આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે:

તમારા GP

જ્યારે તમે ઘરે હોવ, ત્યારે તમારા GP તમારી સંભાળ માટે જવાબદાર છે. તેઓ મદદ કરી શકે છે, જો તમે:

- તમારા લક્ષણોમાં કોઈ ફેરફારો વિશે ચિંતિત હોવ
- તમારા ભવિષ્ય અને શું થઈ શકે તે વિશે વાત કરવા ઇચ્છતા હોવ
- ઘરમાં નર્સિંગ સંભાળ અથવા અન્ય મદદ મેળવવા વિશે સલાહ લેવી હોય

ડિસ્ટ્રીક્ટ નર્સ

ડિસ્ટ્રીક્ટ નર્સ તમારી મુલાકાત ઘરે લેશે. તેઓ GP સાથે મળીને કામ કરે છે અને તમને અને તમારા સંભાળ કર્તાઓને મદદ કરવા માટે ઉપશામક કાળજી માટેના નર્સ સાથે ઘણીવાર કામ કરે છે જેથી તમે ઘરે રહી શકો. તેઓ:

- તમને દવા આપી શકે અને ડ્રેસિંગ બદલી શકે છે
- તમને વધું આરામદાયક બનાવી શકે અને જરૂર પડે તો સાધનની વ્યવસ્થા કરી શકે છે
- તમારું ધ્યાન રાખવા વિશે તમારા સંબંધિ અથવા સંભાળકર્તાને સલાહ આપી શકે છે
- અન્ય લોકો જેઓ મદદ કરી શકે જેમકે સામાજિક કાર્યકર અથવા નિષ્ણાંત નર્સનો સંપર્ક કરી શકે છે
- તમારી લાગણીઓમાં મદદ કરે છે.

ઉપશામક સંભાળ ટીમ

ઉપશામક સંભાળ ટીમો એવા લોકોને સંભાળ પૂરી પાડે છે જેઓ તેમના જીવનના અંતની નજીક હોય છે. તેઓ દર્દ સહિતના લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે અને ભાવનાત્મક મદદ પુરી પાડી શકે છે. તેઓ તે વ્યક્તિના પરિવાર અને મિત્રો માટે પણ મદદ પુરી પાડી શકે છે.

મેરી ક્યુરી નર્સ

મેરી ક્યુરી નર્સ તેવા લોકોની સંભાળ કરે છે જેઓ તેમના જીવનના અંત તરફ જઈ રહ્યાં છે. તેઓ આખી રાત, નર્સ દ્વારા કરવામાં આવતી સંભાળ અને સહાય આપી શકે છે. આ તમારા સંભાળકર્તાને થોડો વિરામ અથવા રાતની સારી ઉંઘ લેવા માટેની તક આપે છે.

તમારા ડિસ્ટ્રીક્ટ નર્સ અથવા તમારા GP તમારા માટે એક મેરી ક્યુરી નર્સની વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

સામાજિક કાર્યકરો

સામાજિક કાર્યકરો વ્યક્તિગત સંભાળ, જેમકે ધોવું અને કપડાં પહેરાવવા, ઘરકામ અને અન્ય વ્યવહારુ કાર્યોમાં મદદ માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તમે અથવા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ, આવી મદદ મેળવવા માટે સામાજિક કાર્યકરનો સંપર્ક કરી શકો છો. તમારે સામાન્ય રીતે તમારી આર્થિક સ્થિતિના આધારે વ્યક્તિગત સંભાળની કિંમત ચૂકવવી પડે છે. પરંતુ સંભાળ રાખવામાં તમારી સહાય માટે તમે વધારાના નાણાકીય લાભ માટે દાવો કરી શકશો.

વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ

વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ તમારા ઘરની મુલાકાત લઈ શકે અને તમને જરૂરી કોઈ પણ સાધન પૂરા પાડી શકે છે. આ સાધનો હોઈ શકે છે જેમકે:

- તમને ઘરમાં હલનચલન કરવામાં મદદ માટે રેઇલ
- તમને નહાવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે તેવા સાધન
- એક વ્હીલચેર.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ ઉપર વર્ણવેલ કોઈ પણ સેવા માટેની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તેઓ તમને તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ અન્ય મદદ વિશે પણ કહેશે.

હોસ્પિટલ, હોંસપિસ અથવા સંભાળ ઘરમાં

જો ઘરે તમારી સંભાળ રાખવી શક્ય ન હોય તો, જ્યાં પણ તમારી સંભાળ રાખવામાં આવે છે, ત્યાં તમે ઉપશામક ટીમની મદદ અને સહાય મેળવી શકો છો.

- સમુદાય ઉપશામક સંભાળ ટીમ સમુદાયમાં આવેલી હોય છે. તેઓ ઘણીવાર હોંસપિસ સાથે કામ કરે છે અને જો તમે સંભાળ ઘરમાં હોવ તો તમારી મુલાકાત લઈ શકે છે.
- હોંસપિસ ઉપશામક સંભાળ ટીમ હોંસપિસમાં લોકોની સંભાળ લે છે. તેઓ લોકોની તેમના ઘરે પણ મુલાકાત લઈ શકે છે.
- હોસ્પિટલની ઉપશામક સંભાળ ટીમ સામાન્ય રીતે હોસ્પિટલમાં આવેલી હોય છે. તેઓ હોસ્પિટલમાં હોય તે લોકોની સંભાળ રાખે છે.

તમારા નજીકના લોકો સાથેના સંબંધો

તમારા જીવનસાથી, પરિવાર અને મિત્રો, જે બની રહ્યું છે તેનો સામનો કરવામાં તમને મદદ માટે સહાય અને આશ્વાશાન આપી શકે છે. જો કે, અસાધ્ય માંદગીના કારણે કેટલીકવાર સંબંધોમાં મુશ્કેલીઓ આવી શકે છે. તે કેટલીક વાર તમને કેવું લાગે છે તે વિશે એકબીજા સાથે વાત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. અથવા તમારા માટે તમારા GP, સમુદાય નર્સ અથવા ભાવનાત્મક સહાય આપતી સંસ્થા સાથે વાત કરવાનું વધુ સરળ બનાવે છે (આ માહિતીમાં પછીથી આપેલ ઉપયોગી સંસ્થાઓની સૂચિ જુઓ). તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વાત કરવ માટે તમારા GP તમને સોલિસીટરનો સંદર્ભ આપી શકે છે.

આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક અથવા પાદરી સહાય

જીવનના અંત તરફ હોય ત્યારે, ઘણી વખત લોકો ધાર્મિક માન્યતા અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી પ્રત્યે વધુ જાગૃત બની જાય છે. ભલે તમે જે માનો છો તેના વિશે ખાતરી ન હોય, તે કોઈ ધાર્મિક નેતા અથવા સલાહકાર સાથે વાત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ તમને ભાવનાત્મક અથવા આધ્યાત્મિક આશ્વાશાન આપી શકે છે અને તમારી પરિસ્થિતિ સાથે તમને શાંતિ અનુભવવા માટે મદદ કરશે.

હોસપિસ સામાન્ય રીતે તમામ ધાર્મિક અથવા બિન-ધાર્મિક લોકોને આધ્યાત્મિક સહાય પુરી પાડે છે. તમે તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરી શકો છો જે ધાર્મિક નથી. માનવતાવાદી સંભાળ (www.humanist.org.uk) એવા સ્વયંસેવકો છે જેઓ બિન-ધાર્મિક પાદરી સહાય પ્રદાન કરી શકે છે.

જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા

જીવનના છેલ્લા થોડા અઠવાડિયા દરમિયાન, તમે નીચેના કેટલાક ફેરફાર નોંધી શકો છો.

ભાવનાત્મક ફેરફારો

તમારા જીવનના છેલ્લા કેટલાક અઠવાડિયામાં ચિંતા સહિતના, ગભરાહટ અથવા ગુસ્સો જેવી વિવિધ લાગણીઓ અનુભવાય તે સ્વાભાવિક છે.

તમારા પરિવાર સાથે અથવા તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમમાં કોઈની સાથે વાત કરવાથી તેમાં રાહત મળી શકે છે. અમુક લોકો તેમને ન ઓળખતા હોય તેવા વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરે છે, જેમ કે કાઉન્સેલર. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા માટે આ વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

અમુક લોકો દુઃખી બની જાય છે અને એકલતા અનુભવે છે. તમે જે થઈ રહ્યું છે તે વિશે વાત કરવા માંગતા ન હોવ. ઓછી વાતચીત કરવી અને વિચાર કરવામાં સમય પસાર કરવો એ માનસિક રીતે મૃત્યુ માટે તૈયાર રહેવાની એક રીત હોઈ શકે છે.

થાક

શક્તિ ઓછી હોય તે સામાન્ય છે. તમે સામાન્ય રીતે તમારા માટે જે કંઈ કરો છો તે કરવામાં તમારે મદદની જરૂર પડી શકે છે. તમને એવું લાગી શકે છે કે તમારે દિવસ દરમિયાન ઘણો સમય આરામ કરવાની જરૂરીયાત છે. થાક લાગે તેવી બાબતો, જેમકે નાહવું અને તૈયાર થવું, તે માટે મદદ માંગી શકો છો. જો તમને જમવામાં થાક લાગે તો, એકસાથે ભોજન લેવાને બદલે ઓછી માત્રામાં ઘણી વાર ખાવાનો પ્રયત્ન કરો.

ઊંઘની સમસ્યા

ઘણાં લોકોને સારી ઊંઘ લેવામાં મુશ્કેલી થાય છે. આના ઘણાં કારણ હોઈ શકે છે. તમે ચિંતા કરતાં હશો અથવા તમને એવા લક્ષણ હશે કે જે તમને ચિંતિત કરતાં હશે. અમુક દવા તમને જાગૃત રાખી શકે છે. જો તમને બરાબર ઊંઘ ન થતી હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો.

તમને ઊંઘ આવવામાં મદદ થઈ શકે તે માટે તમે આ બાબતો કરી શકો છો:

- પ્રકાશ અને અવાજ ઓછો કરો અને ખાતરી કરો કે તમારો રૂમ ખૂબ ગરમ અથવા ઠંડો નથી
- જો તમારું ગાદલું અસ્વસ્થ છે તો તમારા નર્સને વધુ આરામદાયક ગાદલાં વિશે સલાહ માટે કહો
- સુતા પહેલા ગરમ પીણું લો પરંતુ કેફીન અને શરાબ લેવાનું ટાળો
- તમારા સૂવાના સમયના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ અથવા ટીવી જેવા સ્ક્રીન વાળા ઉપકરણનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો
- જો તમે રાત્રે ઊંઘમાંથી જાગી જાવ, તો તમને જે કોઈ ચિંતા છે અથવા કરવાની જરૂર છે તે લખો
- રાહતકારક CD અથવા DVD નો ઉપયોગ કરો, અથવા અમુક રાહત આપે તેવું સંગીત સાંભળો.

જો આ વસ્તુઓ મદદ કરતી નથી, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ પાસે અન્ય ઉપાયો હોઈ શકે છે, જેમ કે તમને સૂવામાં મદદ કરે તેવી દવાઓ.

દુખાવો

ઘણા લોકો જેમ તેમની માંદગીની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે તેમ દુખાવા વિશે ચિંતિત થશે. જો તમને દુખાવો થાય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તમને આમાં મદદ કરી શકે છે અને જો તમને જરૂર હશે તો પીડાનાશક દવાઓ પણ આપશે.

પીડાનાશક દવાઓ ઘણા પ્રકારની હોય છે. તમારા માટે કઈ શ્રેષ્ઠ છે તે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ નક્કી કરશે.

પીડાનાશક દવાઓ ક્યારે લેવી તેના માટે હંમેશા તમારા ડૉક્ટરના સૂચનોનું અનુસરણ કરો. દિવસ દરમિયાન નિયમિત સમયે લેવામાં આવે ત્યારે મોટા ભાગની પીડાનાશક દવાઓ શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે.

સામાન્ય રીતે તમારી પીડાનાશક દવાઓ ગોળી, પ્રવાહી દવા અથવા ત્વચા પર લગાવાના પેચના રૂપમાં હશે. જો તમે ગળી શકો તેમ નથી અથવા બિમાર હોવ, તો અન્ય રીત દ્વારા તમે પીડાનાશક દવાઓ લઈ શકો છો. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને વધું જણાવશે.

પીડાનાશક દવાઓની આડ અસરો

વધુ ક્ષમતા વળી પીડાનાશક દવાઓથી સુસ્તી, ઉલ્ટી અને કબજિયાત થઈ શકે છે. સુસ્તી સામાન્ય રીતે થોડા દિવસ પછી બંધ થઈ જાય છે. જો તમને ઉલ્ટી જેવું લાગે તો, તમે મદદ માટે ઉલ્ટી બંધ કરવા માટેની દવા મેળવી શકો છો. ઉલ્ટી સામાન્ય રીતે થોડા દિવસમાં ઠીક થઈ જાય છે. કબજિયાત સામાન્ય છે. મોટાભાગના લોકો જે પ્રબળ પીડાનાશક દવાઓ લેતા હોય, તેમને રેચક દવા લેવાથી આમાં મદદ મળી શકે છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને વધું જણાવશે.

દુખાવો ઘટાડવાની અન્ય રીતો

અમુક બાબતો છે જે તમે દુખાવો ઓછો કરવા માટે કરી શકો છો:

- તમને આપવામાં આવેલ કોઈપણ વિશેષ સાધનનો ઉપયોગ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે બેસવા અથવા સૂવાની આરામદાયક સ્થિતિ માટે ખુરશીઓ પર દબાણ ઓછું કરતા તકીયાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- ઊંડા શ્વાસ અથવા ધ્યાન જેવી રાહત તરકીબનો ઉપયોગ કરો
- સંગીત સાંભળીને અથવા કોઈ ફિલ્મ જોઈ ધ્યાન હટાવવાની કોશિશ કરો

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારી દુખાવો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટેની અન્ય રીતો વિશે જણાવી શકે છે.

ઉલ્ટી જેવું લાગવું કે ઉલ્ટી થવી

તમારી બીમારી, કે તમારી દવાઓને કારણે તમને ઉબકા આવવા જેવું લાગી શકે છે કે ઉલ્ટી થશે. જો આવું થાય તો, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને મદદ માટે ઉલ્ટી બંધ કરવા માટેની દવા આપશે. ઉલ્ટી થતી અટકાવવા માટે નિયમીત રીતે દવા લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમે ઉલ્ટી બંધ કરવા માટેની દવાઓ ગોળી અથવા પ્રવાહી સ્વરૂપમાં લઈ શકો છો. જો તમને ગળી જવું મુશ્કેલ લાગે છે, તો તમે તેમને એક અલગ રીતે, જેમ કે ઈંજેક્શનરૂપે પણ લઈ શકો છો. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને આના વિશે વધું જણાવશે.

જો તમને ઉલ્ટી જેવું લાગે, તો આ બાબતો તમને મદદ કરી શકે છે જેમાં શામેલ છે:

- આદુ વાળી ચા, આદુ વાળી બિઅર અથવા આદુના બિસ્કિટ લેવા
- ઠંડા પીણા પીવા
- એકસાથે ભોજન લેવાને બદલે ઓછી માત્રામાં ઘણી વાર ખાવું
- ખારા બિસ્કિટ, જેવો સુકો ખોરાક લેવો
- ગરમ ભોજનના બદલે ઓછું ગરમ અથવા ઠંડુ ભોજન લેવું.
- કોઈ બીજાને તમારા માટે ભોજન બનાવવાનું કહેવું.

વજન ઓછું થવું અથવા ઓછી ભૂખ લાગવી

તમારું વજન ઓછું થઈ શકે છે, ભલે તમે બરોબર જમતા હોવ. આ નિરાશાજનક હોઈ શકે છે.

થોડા થોડા સમયે ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાની કોશિશ કરો અને ખાવા માટે નાસ્તો નજીક રાખો. દવાઓ જેને સ્ટેરોઇડ્સ કહેવાય છે તે ક્યારેક તમને ભૂખ લગાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને તે લેવાનું કહેશે જો તેનાથી ફાયદો થઈ શકે તેમ હોય તો.

આ તબક્કે તમારા શરીરને વધુ ઉર્જાની જરૂર નથી. તમારા જીવનના અંતિમ સમયમાં તમારા શરીરને ખોરાકને પચાવવામાં પણ મુશ્કેલી થાય છે. તેથી તમારી જાતને વધુ ખાવા માટે દબાણ ન કરો કારણ કે તેનાથી તમને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થશે. તમારા પરિવાર અને મિત્રો કદાચ ચિંતા અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવશે કારણ કે તમને ભૂખ લાગતી નથી અથવા તમને ભોજનની મજા આવતી નથી. તમને શું ખાવું અથવા પીવું ગમશે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો.

કબજિયાત

ઘણાં લોકોને કબજિયાત થઈ શકે છે. એનું કારણ છે તેઓ હરફર નથી કરી રહ્યા અને જોઈએ એટલું ખાવાનું અને પીવાનું નથી લઈ રહ્યાં. પ્રબળ પીડાનાશક દવાઓ પણ કબજિયાતનું કારણ બની શકે છે. જો તમને આ સમસ્યા હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તેઓ તમને મદદ મળે તે માટે રેચક દવાઓ આપશે. ખાતરી કરો કે તમે વધારેમાં વધારે પ્રવાહી લઈ રહ્યા છો. જો બને તો, ફળ અને શાકભાજી, બ્રાઉન રાઈસ, બ્રેડ અને પાસ્તા સાથે ઉચ્ચ ફાઇબરવાળો ખોરાક લેવાનો પ્રયાસ કરો.

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી

શ્વાસ ચઢવો ભયાનક બની શકે છે. જો તમારો શ્વાસ ચઢતો હોય અથવા તો તમને અચાનક સામાન્ય કરતા વધુ શ્વાસ ચઢતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. શ્વાસ ચઢવાનું કારણ શું છે તેના આધારે વિવિધ બાબતો મદદ કરી શકે છે.

તમારા નર્સ તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ થઈ શકે તે માટે તમને અને તમારા સંભાળકર્તાને બેસવા અથવા ઉભા રહેવા માટેની શ્રેષ્ઠ જગ્યા બતાવશે. નાહવા અથવા તૈયાર થવા જેવા કામ બેસીને કરો. જો તમને શ્વાસ ચઢતો હોય તો, તમારા મોઢા પર હવા આવે તે માટે એક ઠંડી હવા આપતા પંખાનો ઉપયોગ કરો અથવા ખુલ્લી બારીની બાજુમાં બેસો. જો તમારે ઉભા થયા વિના બીજા રૂમમાં કોઈની સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય, તો તમે મોબાઇલ ફોનનો ઉપયોગ કરી શકો. જો જરૂર પડે તો તમારા GP અથવા નર્સ તમારા માટે ઘરે ઓક્સિજન રાખવાની વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

તમારા ડૉક્ટર તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ થાય તેવી દવા આપી શકે છે. તમારી નર્સ અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને આરામ કરવાની રીતો શીખવી શકે છે, જેથી તમે ઓછી અસ્વસ્થતા અનુભવો. જો ચિંતાને લીધે શ્વાસ ચઢવાની તકલીફ થઈ છે અથવા તે વધુ ખરાબ થઈ ગઈ છે, તો પછી ઓછી ચિંતા કરવાથી તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ મળી શકે છે.

મોંની સમસ્યાઓ

તમને મોઢું સુકાવું, અલ્સર અથવા ચેપ લાગે તેવું બની શકે છે. અમુક દવા આ સમસ્યાઓને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. જો તમને મોંને લગતી સમસ્યા હોય તો તમારા નર્સ અથવા ડૉક્ટરને કહો જેથી તેઓ તેની સારવાર કરી શકે.

તમારા મોંની સંભાળ રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે અને મોંની સમસ્યાઓથી બચવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે તમારું મોઢું સાફ રાખવામાં મદદ કરશે. દિવસમાં બે વખત બ્રશ દ્વારા ફ્લોરાઇડ ધરાવતી ટૂથપેસ્ટથી દાંત સાફ કરો. જો તમને મોઢામાં દુખતું હોય તો બાળકો માટેના કોમળ બ્રશનો ઉપયોગ કરો. જો તમારા ડૉક્ટરે તમને માઉથવોશ દીધું હોય તો, તેને કઈ રીતે વાપરવું તે અંગેના સૂચનોનું પાલન કરો.

કેફિન, શરાબ, અથવા ધુમ્રપાન કરવાનું ટાળવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે, કારણકે તેનાથી તમારા મોઢાની હાલત વધારે ખરાબ થઈ શકે છે. જો તમારું મોઢું સુકાતું હોય, તો શક્તિવર્ધક પાણી અથવા લીંબુનું શરબત પીઓ, મોઢામાં બરફ ફેરવો અથવા ખાંડ વિનાની ગમ ચાવો.

મુશ્કેલ લક્ષણોની વ્યવસ્થા કરવી

ઘણી વખત તમારા લક્ષણોની ઘરે સારવાર થઈ શકે છે. પરંતુ ઘણી વખત સારવાર માટે તમારે હોસ્પિટલ અથવા હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડશે. તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટર તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે. એકવાર તમને થોડું સારું લાગવા લાગે, પછી તમે સામાન્ય રીતે ફરીથી ઘરે જઈ શકો છો.

જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસો

લોકોને જીવનના છેલ્લા થોડા દિવસોમાં અલગ-અલગ અનુભવ થતા હોય છે. ખાસપણે તે જાણવું કે શું થશે અને ક્યારે થશે અથવા કેવી રીતે ઝડપથી વસ્તુઓ બદલાઈ જશે, તે અઘરું બની શકે છે. સામાન્ય રીતે તમે ધીમે ધીમે વધું નબળા થશો અને બહું થોડી શક્તિ રહેશે. તમને:

- હરવા ફરવામાં મુશ્કેલી લાગી શકશે.
- તમારા પલંગ પરથી ખુરસી પર બેસવા માટે મદદની જરૂર પડશે
- વધારે પડતો અથવા લગભગ આખો દિવસ પલંગ પર જ વિતવવાની જરૂર પડશે
- તમારી આસપાસ થઈ રહેલી વસ્તુઓમાંથી ઇચ્છા ગુમાવશો
- બહુ વધારે ઊંઘ કરી શકો છો અને જ્યારે જાગતા હશો ત્યારે બેચેની અનુભવશો
- તમે સપના જોઈ રહ્યાં છો કે કેમ તે વિશે મૂંઝવણ અને અનિશ્ચિતતા અનુભવશો.

શારિરિક સંભાળ

તમારું ધ્યાન રાખનાર લોકો પાસેથી તમારે વધારે સંભાળની જરૂર પડશે. જો તમારા પરિવારને તમારું ધ્યાન રાખવા માટે મદદની જરૂર હોય તો, તમારા નર્સ તે માટેની સગવડ કરી શકશે.

જો તમારું મોઢું સુકાતું હોય, તો ડિસ્ટ્રીક નર્સ તમારા સાંભળકર્તાને બતાવી શકે છે કે તમારા મોઢાને નિયમિત કેવી રીતે ભીનું રાખવું. તેઓ તમારા હોઠ પર મલમ લગાવીને પણ તેને ફાટવાથી રોકી શકે છે.

તમારા સંભાળકર્તાએ તમારી ત્વચાને મુલાયમ કરવી અને તમારી સ્થિતિ નિયમિત બદલવવી પડશે. આ તમારી ત્વચાને સૂકી થતી અટકાવી શકે છે. જ્યારે તમે હલનચલન ન કરી શકો ત્યારે નર્સ તમારા માટે કેવી રીતે આરામદાયક બનાવવું, તે તમારા સંભાળકર્તાને બતાવી શકે છે.

એવો ઘણો વખત હશે જ્યારે તમને કંઈપણ કરવાનું નહીં હોય. તમે શાંતિથી આરામ કરો અને તમારા સંબંધીઓ અથવા મિત્રો તમારી સાથે બેસી શકે છે. તેઓને જણાવો કે તમારે વાત કરવી છે કે એકલામાં સમય પસાર કરવો છે. પરંતુ જો તમે ઈચ્છો છો કે કોઈ પૂરો સમય તમારી સાથે રહે તો તેમને તે પણ કહો. તે તમારા સંભાળકર્તાને તમારી સંભાળની યોજના બનાવવામાં મદદ કરશે.

લક્ષણો

જો તમારા લક્ષણો બદલાય છે, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમારી દવાઓ બદલી શકે છે. ક્યારેક તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટર તમારી કેટલીક દવાઓ બંધ કરી શકે છે. અથવા જો તમને કોઈ નવા લક્ષણો દેખાય, તો તમે તે મુજબ નવી દવા શરૂ કરી શકો છો.

જો તમને ગોળી ગળવામાં સમસ્યાઓ હોય, તો દવાઓને આ દ્વારા પણ આપી શકાય છે:

- ઈન્જેક્શન દ્વારા
- ત્વચા પર પેચ ચોટાંડીને
- એક નાના પંપ સાથે જોડાયેલ સિરીજ દ્વારા.

ક્યારેક રાત્રે અથવા સપ્તાહના અંતે ઝડપથી દવા મેળવવી મુશ્કેલ બને છે. તમને કદાચ તેની જરૂર પડે તેવા કિસ્સામાં તમારા ડોક્ટર કે નર્સ તમારી પાસે કેટલીક દવા રાખી શકે છે. આ દવાઓને 'જરૂર પડે તે સમયે લેવાની દવા' કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમારા ઘરમાં 'જરૂર પડે તે સમયે લેવાની દવા' હોય, તો કોઈ નર્સ અથવા ડોક્ટર તમને જરૂર પડે તો તે દવા તરત જ આપી શકે છે.

કેટલાક લોકોમાં નીચેના લક્ષણો દેખાય છે. તમને આ લક્ષણોની જાણ નહીં હોય કારણ કે તમે ઊંઘમાં હશો.

શ્વાસમાં ફેરફારો

પ્રવાહી ક્યારેક તમારા ગળા અથવા છાતીમાં એકત્રિત થઈ શકે છે. આ તમારા શ્વાસને ઝડપી કરી શકે પરંતુ સામાન્ય રીતે તમને તેનાથી કોઈપણ તકલીફ નહિ થાય. તમારા નર્સ તમને પ્રવાહી ભેગું થતા અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા મદદ માટે દવા આપી શકે છે.

બેચેની

કેટલાક લોકો બેચેન બની જાય છે. આ વિવિધ કારણોસર હોઈ શકે છે. આરામ અને ઊંઘ આવે તે માટે તમે ઈન્જેક્શન કે સિરીજ ધરાવતા પંપ દ્વારા દવાઓ લઈ શકો છો. તમારી સાથે પરિવારના સભ્ય હોય અથવા ધાર્મિક નેતા જે તમારી પાસે બેસી શકે, વાત કરી શકે અથવા તમારી સાથે પ્રાર્થના કરી શકે, તે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

મૂત્રાશય અને આંતરડામાં ફેરફારો

તમે તમારા મૂત્રાશય અથવા આંતરડાને નિયંત્રિત કરવા માટે સક્ષમ ન હોઈ શકો. આ સ્વાભાવિક છે. તમારા નર્સ તમને ખાસ ઓછા અને પેડ પૂરા પાડી શકે છે. તેઓ પેશાબ કાઢવા માટે તમારા મૂત્રાશયમાં એક નળી મૂકી શકે છે.

કેટલીકવાર પેશાબ મૂત્રાશયમાંથી બહાર નીકળી શકતો નથી અને તમે પેશાબ કરી શકતા નથી. તેનાથી પેટમાં તીવ્ર દુખાવો થાય છે (પેડુનો દુખાવો), અને તમારું પેટ (પેડુ) ખૂબ સખત અને ફૂલેલું લાગશે. જો આવું થાય તો તમારા સંભાળકર્તાએ તરત જ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અને તેમને તાત્કાલિક આવવા માટે કહેવું જોઈએ. તેઓ મૂત્રાશયમાં કેથેટર મૂકીને પેશાબ કાઢે છે અને દુખાવો દૂર કરે છે.

તમારા સંભાળકર્તા જો તમારા કોઈ લક્ષણોથી ચિંતિત હોય તો, તેઓએ તમારા GP અથવા નર્સને સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જીવાનના અંતની નજીક

મૃત્યુ વિશે વિચારવું ખુબ જ ડરાવનારું હોઈ શકે છે. શું થશે તે અંગે ચિંતા થવી સામાન્ય છે. મરતા સમયે કોઈનું તમારી સાથે રહેવું દિલાસો આપી શકે છે. દરેક પાસે પરિવાર અથવા મિત્રો નથી જે આ કરી શકે. પરંતુ તમે તમારી સાથે ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક સલાહકાર રાખી શકો છો. તમે શું કરવા માંગો છો તે તમે તમારા સંભાળકર્તા અથવા સંબંધીઓને કહો જેથી તેઓ તે મુજબ કરી શકે.

સામાન્ય રીતે શું થાય છે

ઘણા લોકો શાંતિથી મૃત્યુ પામે છે. તમે સામાન્ય રીતે ગાઢ ઊંઘમાં આવશો જ્યારે ઉઠવું વધુ ને વધુ મુશ્કેલ થશે.

સામાન્ય રીતે તમે ધીરે ધીરે સંપૂર્ણપણે બેભાન થતા જશો. તમે સંપૂર્ણપણે જાગૃત નહીં હોવ પરંતુ હજી પણ તમે સાંભળી શકશો અને આજુબાજુ રહેલા લોકોથી વાકેફ રહેશો. એવું પણ થઈ શકે કે થોડા સમય તમે જાગૃત થઈ જાઓ અને વાત કરી શકો, અને પછી તમે ફરીથી બેભાન થઈ જાઓ.

જો તમે ઘર પર છો તો તમારા સંભાળકર્તા તમારા ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સ, નિષ્ણાત નર્સ અથવા GP સાથે દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના 7 દિવસ સંપર્ક કરી શકે છે.

જેમ તમે મૃત્યુની નજીક જશો, તમારા હાથ અને પગ અને ત્વચા ઠંડા થતાં જશે. તમારી ત્વચા સ્પર્શ માટે ખૂબ જ સંવેદનશીલ થઈ શકે છે. તમારી શ્વાસ લેવાની રીત બદલાઈ શકે છે. દરેક શ્વાસની વચ્ચે લાંબા અંતરાલ સાથે તે અનિયમિત થઈ શકે છે. તમે આ ફેરફારો વિશે જાણી શકશો નહીં. મોટાભાગના લોકો માટે, જીવનની અંતિમ ક્ષણો ખૂબ શાંતિપૂર્ણ હોય છે. છેલ્લે, તમારું શરીર એકદમ હળવું થઈ જશે અને તમારો શ્વાસ સંપૂર્ણપણે બંધ થઈ જશે.

અવસાન પછી

આ વિભાગ તમારા સંબંધીઓ અથવા સંભાળકર્તા માટે લખવામાં આવે છે, પરંતુ તમે પણ તે વાંચવા માંગતા હશો.

જો તમારા પરિવારના સદસ્ય અથવા મિત્રની હોસ્પિટલમાં અથવા હોંસપિસમાં મૃત્યુ થાય છે, તો નર્સિંગ સ્ટાફ નજીકમાં હશે. તેઓ તમને આગામી થોડા કલાકોમાં શું કરવાની જરૂર છે તે અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

જો તમે ઈચ્છાતા હોવ તો જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામ્યા છે તેની સાથે તમે સમય ગાળી શકો છો. ઘણા લોકોને બેસી અને વાત કરવી અથવા હાથ પકડવું ગમે છે. એવા કોઈ સંબંધી કે મિત્ર જે તમને મદદરૂપ થઈ શકે એ ત્યાં હોય એવું તમે ઈચ્છતા હશો. તમને જે યોગ્ય લાગે તે કરો.

કોઈપણ પરંપરાઓ કે જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે તે કરવા માટે સમય લો. કોઈ આધ્યાત્મિક અથવા ધાર્મિક નેતા આ સમયે તમારી સાથે હોય તો એ પણ મદદ કરી શકે છે.

GP શું કરશે

જો વ્યક્તિ ઘરમાં મૃત્યુ પામ્યા હોય, તો તમારે તેમના GP અથવા સમુદાય નર્સને જાણ કરવી પડશે. તેઓ મૃત્યુની ખાતરી કરવા માટે જેટલું બને તેટલું જલ્દી ઘરે આવશે. જો તમારા પરિવારના સદસ્ય અથવા મિત્રનું અવસાન રાત્રી દરમિયાન અથવા તમારા GP ના સામાન્ય કામના કલાકોની બહાર થયું હોય, તો તમારે આગલી સવાર સુધી ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવાની જરૂર નથી, સિવાય કે તમે તેમ કરવા ઇચ્છો.

જો GP આવે તો, તેઓ તમને મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર આપશે. આ મૃત્યુના કારણની ખાતરી આપશે. તેઓ 'જાણ કરવા માટેની નોટીસ' કહેવાય એ ફોર્મ તમને આપશે. મૃત્યુ રજીસ્ટર કેવી રીતે કરવી એ તમને કહશે (નીચે જુઓ).

જો નર્સ અથવા આઉટ-ઓફ-અવર્સ ડૉક્ટર આવે તો, તેઓ મૃત્યુની પુષ્ટિ કરશે. પરંતુ બીજા દિવસે GP પાસેથી તમારે મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર મેળવવું પડશે.

અંતિમવિધિના સંચાલક શું કરશે

એકવાર મૃત્યુની પુષ્ટિ કરવામાં આવે, પછી તમે અંતિમવિધિના સંચાલક (કામ હાથ ધરનાર) નો સંપર્ક કરી શકો છો. તેઓ દિવસના 24 કલાક ઉપલબ્ધ હોય છે. આગળ શું કરવું તેઓ તમને કહી શકે છે. તમે તમારી સ્થાનિક ફોન બુકમાં અથવા ઇન્ટરનેટ પર અંતિમવિધિના સંચાલક વિષે માહિતી મેળવી શકો છો. તમે અંતિમવિધિના સંચાલકોના રાષ્ટ્રીય સંગઠન પાસેથી માહિતી મેળવી શકો છો (<https://nafid.org.uk>).

તમે અંતિમવિધિના સંચાલકને જેટલી જલ્દીથી બોલાવશો તેઓ આવશે. તેઓ તમારા સંબંધિત અથવા મિત્રના શરીરની કાળજી લેશે. આ બધું કેવી રીતે કરવું અને તે માટે કોઈપણ પરંપરાઓ અનુસરવાની હોય તો તે તમે અંતિમવિધિના સંચાલકને કહી શકો છો.

જો તમે અથવા તમારો પરિવાર અને મિત્રો વ્યક્તિના શરીર સાથે થોડો સમય એકલા વિતાવવા માંગતા હો, તો અંતિમવિધિના સંચાલકને કહો. કેટલાક લોકો અંતિમવિધિ સુધી તેમના પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રના મૃતદેહને ઘરે જ સાચવવાની ઇચ્છા રાખે છે. અંતિમવિધિના સંચાલક તમને આમાં મદદ કરી શકે છે.

અથવા તમે મૃતદેહને, અંતિમવિધિના સંચાલકના ચેપલ ઓફ રેસ્ટમાં લઈ જવાનું પસંદ કરી શકો છો. અંતિમવિધિના સંચાલક પૂછશે કે શું તમને જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામ્યા છે તે વ્યક્તિને કોઈ વિશિષ્ટ વસ્ત્રો, જેમ કે કોઈ પ્રિય પોશાક પહેરાવવાની ઇચ્છા છે. તમે ઇચ્છો તો મૃતદેહની સાથે રહેવા માટે તમે ચેપલ ઓફ રેસ્ટની મુલાકાત લઈ શકો છો.

મૃત્યુની નોંધણી

અંતિમવિધિ થાય તે પહેલા, તમારે તમારા સ્થાનિક રજિસ્ટર ઓફિસ ખાતે મૃત્યુની નોંધણી કરાવી પડશે. આ પાંચ દિવસ (અથવા સ્કોટલેન્ડમાં આઠ દિવસ)ની અંદર કરવું પડશે. તમે ફોન બુકમાં અથવા www.gov.uk/register-a-death વેબસાઇટની મુલાકાત લઈને તમારી સ્થાનિક રજિસ્ટર ઓફિસની વિગતો મેળવી શકો છો. તેઓ મૃત્યુ પ્રમાણપત્ર ધરાવતા કવર પર પણ લખી શકે છે. મૃત્યુની નોંધણી કરવા જતાં પહેલાં રજિસ્ટર ઓફિસને ફોન કરવો. મુલાકાત માટે તમારે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાની જરૂર પડી શકે છે. વધુ માહિતી માટે આપ gov.uk/register-a-death પર જઈ શકો છો.

અંતિમવિધિનું આયોજન

તમારા સગા કે મિત્ર પોતાની અંતિમવિધિ માટે શું કરવા ઈચ્છે છે તે જણાવ્યું કે લખ્યું હોઈ શકે છે. કેટલાક સંસ્કૃતિઓ અને ધર્મોમાં, મૃત્યુ પછી ટૂંક સમયમાં અંતિમવિધિ કરવી મહત્વપૂર્ણ હોય છે. આવું કરવાની જરૂર હોય તો તે અંતિમવિધિના સંચાલકને કહો.

અંતિમવિધિના સંચાલક તમને અંતિમવિધિની વ્યવસ્થા કરવા માટે મદદ કરશે. તમે કોઈ ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક નેતા પાસેથી પણ મદદ મેળવી શકો છો. જો તમારા સંબંધી અથવા મિત્રએ તેમની ઇચ્છા વિશે કોઈ માહિતી છોડી ન હોય, તો અંતિમવિધિના આયોજન માટે અંતિમવિધિના સંચાલક તમને માર્ગદર્શન આપશે.

તમને બહુ દુઃખ લાગી શકે છે

સામાન્ય રીતે તમારા નજીકના સભ્યના મૃત્યુ પછી તમને દુઃખ થાય છે. તમને શક્તિવિહીન, અવિશ્વાસ, ગુસ્સો અથવા અપરાધ સહિત વિવિધ લાગણીઓ અનુભવાય છે. તમને તે વ્યક્તિની ઝંખના થઈ શકે છે કે તમને હતાશા થઈ શકે છે. આ લાગણીઓ શરૂઆતમાં ખૂબ જ વધુ હોઈ શકે છે, પરંતુ પછી, સમય સાથે ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે.

તમને કેવું લાગે છે તે વિશે પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે વાત કરવાથી થોડી રાહત મળી શકે છે. પરંતુ તમે કદાચ કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરો જેને તમે જાણતા નથી. એવી સંસ્થાઓ છે કે જેમની પાસે એવા લોકો છે જેમની સાથે તમે વાત કરી શકો છો, જેમ કે, કુઝ બેવરીવેમેન્ટ કેર (આ માહિતીમાં પછીથી આપેલ ઉપયોગી સંસ્થાઓની સૂચિ જુઓ). તમારા GP સહાયતા કરી શકે છે અને સ્થાનિક બેવરીવેમેન્ટ કાઉન્સેલર સાથે તમારો સંપર્ક કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ઘણા લોકોને કાઉન્સેલર સાથે વાત કરવી મદદરૂપ લાગે છે.

ઘણી હોંસપિસ, જે લોકોએ તેમની સેવાઓનો ઉપયોગ કર્યો છે તેમના પરિવારો માટે વિરહ પ્રત્યે સહાનુભુતિની સહાયતા પૂરી પાડે છે. જો તમારા પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રે હોંસપિસનો ઉપયોગ ન કર્યો હોય, તો પણ કેટલાક સહાયતા આપી શકે છે.

જો તમને નાના બાળકો અથવા કિશોરો છે, તો તેમની પણ ઘણી જુદી જુદી લાગણીઓ હશે. આ તેમની વર્તણૂકને અસર કરી શકે છે. વિન્સ્ટન્સ વિશ (www.winstonswish.org) સહિત એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે જે તમને તમારા બાળકોને સહાયતા આપવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલીક હોંસપિસ સ્કૂલો સાથે કામ કરે છે અને સહાયતાની એક વિશાળ શ્રેણી પ્રદાન કરે છે.

ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક માહિતી

જીવનના અંતે સંભાળ:

મેરી ક્યુરી

ટેલીફોન 0800 090 2309 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી સાંજે 6, શનિવાર, સવારે 11 થી સાંજે 5)

ઈમેઈલ supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

મેરી ક્યુરી નર્સ, જીવનના અંતની નજીક આવેલા લોકોને નિ:શુલ્ક કાળજી પુરી પાડે છે. તેઓ ઘરે અથવા હોસપિસ પર તમારી કાળજી રાખી શકે છે. તેઓ રાત્રે પણ કાળજી પૂરી પાડે છે.

પરામર્શ અને ભાવનાત્મક આધાર:

પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા માટે બ્રિટિશ એસોસિએશન

ટેલીફોન 01455 883 300

ઈમેઈલ bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

તમે વેબસાઇટ પરથી કાઉન્સેલર શોધી શકો છો અને ઉપચાર અને તે કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તે વિશે વાંચી શકો છો.

સંભાળ લેનાર માટે આધાર:

કેરર્સ યુકે

ટેલીફોન (ઇંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ) 0808 808 7777

ટેલીફોન (નોર્થન આયર્લેન્ડ) 028 9043 9843

(સોમવાર અને મંગળવાર સવારે 10 વાગ્યે થી-સાંજે 4 વાગ્યા સુધી)

ઈમેઈલ advice@carersuk.org

www.carersuk.org

સમગ્ર યુકેમાં સંભાળ અને આધાર માટે માહિતી આપે છે. તેઓ તમારા વિસ્તારમાં સંભાળ માટેના આધાર જૂથોના સંપર્કમાં તમને મૂકી શકે છે.

આધાર જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે:

ક્રુસ બેરેવમેન્ટ કેર

ટેલીફોન 0808 808 1677 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9.30 થી સાંજે 5, ગુરુવાર થી મંગળવાર, સવારે 9.30 થી રાત્રે 8)

ઈમેઈલ: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

સમગ્ર યુકેમાં શાખાઓ છે જ્યાં તમને પ્રિયજનના મૃત્યુ પછી તમને આધાર મળી શકે છે. તમે તમારી સ્થાનિક શાખા શોધી શકો છો **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches**

સોલિસિટર શોધવા:

લો સોસાયટી ઓફ ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ

ટેલીફોન 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

લો સોસાયટી ઓફ સ્કોટલેન્ડ

ટેલીફોન 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

સ્કોટલેન્ડમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

લો સોસાયટી ઓફ નોર્થન આયરલેન્ડ

ટેલીફોન 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

નોર્થન આયર્લેન્ડમાં સોલિસિટર બતાવવે છે અને સોલિસિટરની વિગતો પૂરી પાડી શકે છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું	અર્થ
મૂત્રાશય	Bladder	બ્લેડર	તમારા શરીરનો અંગ જે જ્યાં સુધી તમે શૌચાલય ન જાઓ ત્યાં સુધી પેશાબ સંગ્રહ કરે છે.
આંતરડા	Intestine	ઇન્ટેસ્ટાઇન	તમારા શરીરની અંદર એક લાંબી નળી જે તમને ખોરાકને પચાવવામાં મદદ કરે છે.
કેથેટર	Catheter	કેથેટર	એક એવી પાતળી પ્લાસ્ટિકની નળી જે તમે જ્યાંથી પેશાબ કરો છો તે જગ્યાએથી બાહર નીકળે છે. તે ત્યાં એટલે મૂકવામાં આવે છે જેથી તમે શૌચાલયમાં ગયા વગર પેશાબ કરી શકો.
ચેપલ ઓફ રેસ્ટ	Chapel of Rest	ચેપલ ઓફ રેસ્ટ	એ સ્થળ જ્યાં કોઈનો મૃતદેહ તેમની અંતિમવિધિ પહેલાં રાખવામાં આવે છે.
કબજિયાત	Constipation	કોન્સ્ટીપેશન	જ્યારે તમને ઝાડો જવામાં મુશ્કેલી અથવા દુખાવાનો અનુભવ થાય. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કઠણ અને ગઠાવાળા હોય શકે છે.
કાઉન્સેલર	Counselor	કાઉન્સેલર	એક વ્યાવસાયિક જે લોકોને તેમની લાગણી અથવા વ્યક્તિગત સમસ્યાનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે તાલીમ પામેલા હોય છે.
ફ્લોરાઇડ	Fluoride	ફ્લોરાઇડ	કુદરતી ખનિજ કે જે મોટા ભાગની ટુથપેસ્ટમાં વપરાય છે.

અંતિમવિધિના સંચાલક	Funeral Administrator	ફયુનરલ એડમિનિસ્ટ્રેટર	એ વ્યક્તિ જે અંતિમ ક્રિયા ગોઠવે છે. તેઓ અંતિમવિધિ પહેલાં પણ વ્યક્તિના શરીરની સંભાળ લે છે અને પરિવારને આધાર પૂરો પાડે છે.
દુઃખ	Sadness	સેડનેસ	દુઃખ એ છે જે તમે કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે અનુભવો છો. તે દરેક માટે અલગ હોય છે.
રજિસ્ટર ઓફિસ	Register office	રજિસ્ટર ઓફિસ	એક સ્થાનિક સરકારી ઇમારત જ્યાં જન્મ, લગ્ન અને મૃત્યુ નોંધાય છે.
સોલિસિટર	Solicitor	સોલિસિટર	એક કાનૂની તાલીમ પામેલ વ્યાવસાયિક જે લોકોને તેમનું વસિયતનામું બનાવવામાં મદદ કરે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">સ્તન કેન્સરમોટા આંતરડાનું કેન્સરફેફસાનું કેન્સરપ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકાખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સરજીવનનો અંતનાણાંકીય સહાય - લાભોનાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાયઆરોગ્યપ્રદ આહાર લેવોથાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સરકેન્સરની સારવારની આડ અસરોપોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
<p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none">ક્રીમોથેરેપીરેડિયોથેરેપીસર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહો "ગુજરાતી").

અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

સંદર્ભ અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ગુજરાતી માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા જીવનના અંત માટેની માર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીના એસોસિએટ લેકચરર, વરિષ્ઠ મેડિકલ એડિટર અને એમિરેટસ, ઉપશામક દવાના સલાહકાર ડૉ. સારા બૂથ દ્વારા; અને ઉપશામક સંભાળના સલાહકાર ડૉ. વિવ લુકાસ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે ઉપયોગ કરતા સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર સંપર્ક કરો

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી છે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ નિ:શુલ્ક છે. અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો (અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદગીની ભાષાની માંગણી અંગ્રેજીમાં કરો.

MAC14363_Gujarati



સાહિત્યની સમીક્ષા: નવેમ્બર 2019

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: નવેમ્બર

2022

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ એ ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઈએ, જે સતત બદલાતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણામતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2020. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બ્રેકમેન્ટ, લંડન SE1 7UQ.

MAC14363 _Gujarati

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