

Sfârșitul vieții

Acest document se referă la ceea ce se întâmplă spre sfârșitul vieții și modul în care îl puteți planifica.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul include și pronunția cuvintelor în limba engleză.

Această broșură este despre persoanele care pot contribui la îngrijirea dvs. la domiciliu sau în alte locuri unde puteți primi îngrijire la finalul vieții. Ea vă explică la ce să vă așteptați în ultimele săptămâni de viață. De asemenea, conține informații pentru rudele și prietenii dvs. apropiați privind ceea ce au de făcut după decesul dvs. Ar fi util să citiți și această secțiune.

Este posibil ca lectura unora dintre aceste informații să vă supere. Poate doriți să rugați o rudă apropiată, un prieten sau un cadru medical să le citească de asemenea, astfel încât să puteți dezbate informațiile împreună.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, adresați-vă medicului dvs. sau asistentei medicale de la spitalul unde urmați tratamentul.

De asemenea, puteți apela Macmillan Cancer Support la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația (spuneți „räumeinien”).

Documente suplimentare despre cancer în limba română sunt disponibile pe [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Acest document se referă la:

- Starea de spirit
- Planificarea anticipată
- La domiciliu
- Într-un spital, centru de îngrijire paliativă sau casă de îngrijire
- Relațiile cu oamenii apropiați dvs.
- Asistență spirituală, religioasă sau pastorală
- Ultimele săptămâni de viață
- Ultimele zile de viață
- Decesul iminent
- După deces
- Detalii de contact ale organizațiilor utile în aceste cazuri
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Glosar
- Mai multe documente în limba română
- Bibliografie și mulțumiri

Starea de spirit

Faptul că aflați că este posibil să vă apropiați de sfârșitul vieții poate fi foarte dificil. Vi se poate părea greu de crezut, chiar dacă știți că boala dvs. se înrăutățește. Este posibil să simțiți că nu este corect. Este posibil să plângeți și să fiți trist(ă). Este posibil să nu știți cum să faceți față acestor emoții diferite. De asemenea, este posibil să vă preocupe ce se va întâmpla în continuare.

Unor persoane li se pare util să discute despre emoțiile prin care trec. Puteți discuta cu familia, prietenii, medicul sau asistenta dvs. Sau puteți discuta cu unul dintre specialiștii de asistență pentru cancer ai Macmillan, la numărul de telefon **0808 808 00 00**. Avem traducători.

Planificarea anticipată

Poate fi de ajutor să planificați anticipat și să faceți acest lucru în majoritatea zilelor în care vă simțiți bine. Este posibil să doriți să planificați să faceți câteva lucruri plăcute împreună cu familia și prietenii dvs., sau pur și simplu să petreceți timp alături de aceștia.

Există câteva lucruri importante la care ați putea dori să vă gândiți înainte de a trece dincolo. Acestea includ:

- întocmirea unui testament
- planificarea înmormântării dvs.
- planificarea locului în care veți fi îngrijit(ă).

Poate fi de ajutor să discutați despre aceste lucruri cu familia dvs. și medicul sau asistenta specializată.

Redactarea unui testament

Un testament reprezintă un document legal care oferă instrucțiuni cu privire la persoana(ele) căreia(ora) doriți să lăsați banii și bunurile dvs. când decedați. De asemenea, poate include instrucțiuni despre:

- cine ați dori să aibă grijă de copiii dvs. sau de oricine altcineva care este dependent financiar de dvs. (persoane aflate în întreținere)
- orice aranjamente funerare specifice doriți.

Este important să redactați un testament. De regulă, atunci când vă redactați testamentul, cel mai bine este să apelați la un avocat. Acesta se va asigura că fiecare persoană înțelege ce doriți să se întâmple. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a găsi un avocat, puteți contacta Societatea Juridică (consultați lista organizațiilor utile în situația dvs., mai jos în acest document).

Dorințele dvs. pentru îngrijire

Puteți discuta cu oamenii din jur despre dorințele și lucrurile importante pentru dvs. De regulă, este mai bine să folosiți un document care să vă ajute să planificați și să vă notați dorințele pentru îngrijirea dvs. Puteți nota orice dorințe specifice aveți despre modalitatea și locul în care preferați să fiți îngrijit(ă) dacă începeți să vă simțiți rău.

De asemenea, puteți nota dorințele dvs. cu privire la orice tratamente care nu doriți să vi se administreze în viitor. Această notă se numește „Decizie anticipată de a refuza tratamentul” în Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord și „Directivă anticipată” în Scoția.

Poate doriți să desemnați pe cineva să ajute la luarea deciziilor în locul dvs., dacă nu vă simțiți bine sau dacă nu puteți lua decizii în ceea ce vă privește. Aceasta este denumită împuternicire.

Echipa dvs. de asistență medicală vă poate spune mai multe despre aceste lucruri.

Planificarea înmormântării dvs.

Poate doriți să vă planificați înmormântarea. Vă puteți gândi la:

- dacă doriți să fiți îngropat(ă) sau incinerat(ă)
- ce tip de slujbă doriți
- ce cântece ați dori să se intoneze
- dacă există anumite haine pe care doriți să le purtați.

Poate doriți să discutați cu familia sau prietenii despre aceste planuri. De asemenea, este posibil ca aceștia să aibă idei care îi vor ajuta să își ia rămas bun. Dacă doriți ca la înmormântarea dvs. să se întâmple anumite lucruri, notați-le, astfel încât oamenii să știe.

Alegerea locului pentru a deceda

Adesea, alegerea locului unde veți deceda depinde de:

- ceea ce v-ați dori
- ce ajutor aveți de la familie și prieteni
- serviciile disponibile acolo unde locuiți
- starea dvs. medicală.

Puteți fi îngrijit(ă) în diferite locuri.

În funcție de situația dvs., puteți fi îngrijit(ă):

- **la domiciliu** – având membrii apropiați ai familiei sau prietenii să vă îngrijească. Există diferite cadre medicale care vă pot asista pe dvs. cât și pe îngrijitorii dvs. la domiciliu și vă pot ajuta să gestionați orice simptome.
- **într-un centru de îngrijire paliativă** – care este un loc specializat în îngrijirea persoanelor cu o boală terminală și eventual aflate aproape de sfârșitul vieții lor.
- **într-o casă rezidențială sau o casă de îngrijire cu asistență medicală** – care de obicei oferă îngrijire pe perioadă scurtă sau lungă. Medicul dvs. de familie sau echipa de asistență medicală vă pot explica diferitele tipuri de case de îngrijire.
- **într-un spital** – care are echipe de îngrijire paliativă ce vă pot ajuta să gestionați toate simptomele și vă pot asigura sprijin emoțional.

La domiciliu

Ați putea avea nevoie de ajutor suplimentar în cazul în care sunteți îngrijit(ă) la domiciliu. Există cadre medicale și asistenți sociali care vă pot ajuta:

Medicul dvs. de familie

În timpul șederii acasă, medicul dvs. de familie este responsabil pentru îngrijirea dvs. Acesta vă poate ajuta dacă:

- sunteți preocupat(ă) în legătură cu modificările simptomelor dvs.
- doriți să discutați despre viitor și ce se poate întâmpla
- aveți nevoie de consiliere privind obținerea îngrijirii cu ajutorul unei asistente sau a unui alt ajutor la domiciliu.

Asistente medicale districtuale

Asistentele medicale districtuale vă vor vizita acasă. Acestea lucrează îndeaproape cu medicii de familie și adesea cu asistentele medicale specializate în îngrijirea paliativă ca să vă asiste pe dvs. și îngrijitorii dvs. astfel încât să puteți rămâne la domiciliu. Ele pot:

- să vă administreze medicamente și să schimbe pansamentele
- să vă ajute să vă simțiți mai confortabil și să aranjeze echipamentul, dacă este cazul
- să ofere rudelor sau îngrijitorilor consiliere privind îngrijirea dvs.
- să contacteze alte persoane care pot ajuta, cum ar fi asistenții sociali sau asistentele specializate
- să vă ajute să faceți față emoțiilor.

Echipele de îngrijire paliativă

Echipele de îngrijire paliativă asigură îngrijire pentru persoanele care se apropie de sfârșitul vieții. Acestea vă pot ajuta cu simptomele, inclusiv durerea și vă pot asigura sprijin emoțional. De asemenea, ele pot asigura sprijin pentru familia și prietenii dvs.

Asistentele Marie Curie

Asistentele Marie Curie îngrijesc la domiciliu persoanele care se apropie de finalul vieții. Acestea pot asigura îngrijire și asistență medicală peste noapte. Astfel, îngrijitorii dvs. pot să ia o pauză sau să aibă o noapte de somn bun.

Asistenta dvs. districtuală sau medicul de familie poate face aranjamentele pentru o asistentă de la Marie Curie care să vă ajute.

Asistenții sociali

Asistenții sociali pot face aranjamente pentru asistența la îngrijirea personală, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul, sarcini casnice și alte sarcini practice. Dvs., medicul sau asistenta, puteți contacta un asistent social pentru a solicita acest tip de ajutor. De obicei, trebuie să plătiți costul îngrijirii personale, în funcție de situația dvs. financiară. Este posibil, însă, să solicitați beneficii financiare suplimentare pentru a vă ajuta să vă îngrijiți.

Terapeuții ocupaționali

Terapeuții ocupaționali vă pot vizita la domiciliu și vă pot pune la dispoziție echipamentul de care aveți nevoie. Acest echipament poate include:

- balustrade care să vă ajute să vă deplasați prin casă
- echipament care să vă ajute la duș sau baie
- un scaun cu roțile.

Asistenta sau medicul dvs. poate face aranjamentele pentru oricare dintre serviciile descrise mai sus. Aceștia vă vor informa și cu privire la alte tipuri de asistență disponibilă în zona dvs.

Într-un centru de îngrijire paliativă, spital sau casă de îngrijire

Dacă nu este posibil să fiți îngrijit(ă) la domiciliu, puteți primi ajutor de la o echipă de îngrijire paliativă, oriunde sunteți îngrijit(ă).

- **Echipele de îngrijire paliativă de teren** au sediul în comunitate. Adesea, ele lucrează cu un centru de îngrijire paliativă și vă pot vizita dacă vă aflați într-o casă de îngrijire.
- **Echipele de îngrijire paliativă** îngrijesc persoanele aflate în centrul respectiv. De asemenea, membrii acestor echipe pot vizita persoanele la domiciliul acestora.
- **Echipele de îngrijire paliativă spitalicești** au de obicei sediul într-un spital. Membrii acestor echipe îngrijesc persoanele care se află în spital.

Relațiile cu oamenii apropiați dvs.

Partenerul(a), familia și prietenii vă pot oferi sprijin și încurajări pentru a vă ajuta să faceți față situației. Totuși, boala în faza terminală poate face uneori relațiile dificile. Uneori, poate fi de ajutor să vorbiți unul cu altul despre ceea ce simțiți. Sau poate vă este mai ușor să vorbiți cu medicul dvs. de familie, cu asistenta de teren, sau cu o organizație care oferă sprijin emoțional (consultați lista organizațiilor utile în situația dvs., aflată mai jos în acest document). Medicul dvs. de familie vă poate da trimitere la un psiholog cu care să discutați despre ceea ce simțiți.

Asistență spirituală, religioasă sau pastorală

Unele persoane pot realiza că devin mai conștiente de convingerile religioase sau de emoțiile spirituale spre sfârșitul vieții. Chiar dacă nu sunteți sigur(ă) de ceea ce credeți, vă poate ajuta să discutați cu un lider sau consilier religios. Aceștia vă pot oferi mângâiere emoțională sau spirituală și vă pot ajuta să vă simțiți mai împăcat(ă) cu situația dvs.

De obicei, centrele de îngrijire paliativă pun la dispoziție asistență spirituală persoanelor de toate credințele sau fără credință. Poate preferați să discutați cu cineva care este ateu. Humanist Care (www.humanist.org.uk) are voluntari care pot pune la dispoziție asistență pastorală non-religioasă.

Ultimele săptămâni de viață

În timpul ultimelor săptămâni de viață, este posibil să observați o parte dintre următoarele schimbări.

Modificări de dispoziție emoțională

Este normal să simțiți diferite emoții, inclusiv teamă, panică sau mânie în ultimele săptămâni de viață.

Vă poate ajuta să discutați cu familia sau cu cineva din echipa de asistență medicală. Unele persoane preferă să discute cu o persoană pe care nu o cunosc, cum ar fi un psiholog. Medicul sau asistenta dvs. poate face aceste aranjamente pentru dvs.

Unele persoane se întristează și se retrag în sine. Este posibil să nu doriți să discutați despre ceea ce se întâmplă. A comunica mai puțin și a petrece timp gândindu-vă poate fi o modalitate de a vă pregăti mental pentru moarte.

Oboseala

Este normal să aveți mai puțină energie. Este posibil să aveți nevoie de ajutor pentru a face lucrurile pe care de obicei le făceați pentru dvs. Este posibil să realizați că aveți nevoie de odihnă prelungită în timpul zilei. Solicitați ajutor pentru activitățile oboseitoare, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul. Dacă vi se pare obositor să mâncați, încercați să consumați cantități mici mai des în loc să luați mese complete.

Probleme de somn

Unele persoane au dificultăți în a se odihni bine noaptea. Pot exista multe motive pentru aceasta. Este posibil să vă simțiți neliniștit(ă) sau puteți avea simptome care vă supără. Unele medicamente vă pot ține treaz(ă). Informați medicul sau asistenta dvs. în cazul în care nu dormiți bine.

Există lucruri pe care le puteți face ca să vă ajute să dormiți:

- reduceți lumina și zgomotul și asigurați-vă că în camera dvs. nu este prea cald sau prea rece
- dacă salteaua dvs. nu este confortabilă, solicitați-i asistentei sfaturi cu privire la una mai confortabilă
- consumați o băutură caldă înainte de a merge la culcare, dar evitați cofeina și alcoolul
- evitați să folosiți dispozitivele cu ecran, cum ar fi telefonul inteligent, tableta sau televizorul, cu cel puțin o oră înainte de a merge la culcare
- dacă vă treziți în timpul nopții, notați tot ceea ce vă îngrijorează sau trebuie să faceți
- utilizați un CD sau DVD de relaxare sau ascultați muzică relaxantă.

Dacă aceste lucruri nu vă ajută, este posibil ca medicul sau asistenta dvs. să aibă alte sugestii, cum ar fi medicamente care să vă ajute să dormiți.

Durerea

Multe persoane sunt îngrijorate de posibile dureri pe măsură ce boala se înrăutățește. Informați medicul sau asistenta dvs. dacă aveți dureri. Ei vă pot ajuta cu acest aspect și vă pot administra analgezice dacă aveți nevoie.

Există multe tipuri de medicamente analgezice. Medicul sau asistenta vor decide care este cel mai bun pentru dvs.

Urmați întotdeauna instrucțiunile medicului dvs. atunci când luați medicamente analgezice. Majoritatea acționează cel mai bine atunci când sunt administrate la ore regulate în timpul zilei.

De regulă, acestea sunt sub formă de comprimate, medicamente lichide sau plasturi aplicați pe piele. Dacă nu puteți înghiți sau vi se face rău, există alte modalități prin care puteți lua medicamente analgezice. Medicul sau asistenta dvs. vă poate oferi mai multe informații.

Reacțiile adverse ale medicamentelor analgezice

Medicamentele analgezice puternice pot provoca somnolență, senzație de rău și constipație. De regulă, starea de somnolență dispare după câteva zile. Dacă vă simțiți rău, puteți lua medicamente antiemetice care să vă ajute. De obicei, senzația de rău se ameliorează în decurs de câteva zile. Constipația este frecventă. Majoritatea persoanelor care iau medicamente analgezice puternice trebuie să ia și un medicament numit laxativ care să le ajute în legătură cu acest aspect. Medicul sau asistenta dvs. vă poate oferi mai multe informații.

Alte modalități de a reduce durerea

Pot exista alte lucruri care să vă ajute să reduceți durerea:

- Folosiți orice echipament special care v-a fost dat. De exemplu, puteți folosi pe scaune perne de reducere a presiunii, care să vă ajute să găsiți o poziție confortabilă pentru a sta așezat(ă) sau pentru a vă întinde.
- Utilizați tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația.
- Încercați să vă distrageți atenția ascultând muzică sau urmărind un film.

Medicul sau asistenta dvs. vă poate vorbi despre alte modalități care să vă ajute să reduceți durerea.

Vă simțiți rău sau vă este rău

Boala dvs. sau medicamentele pe care le luați vă pot face să vă simțiți rău (greață) sau să vă fie rău (vărsături). Dacă se întâmplă acest lucru, medicul sau asistenta dvs. vă poate oferi medicamente antiemetice care să vă ajute. Este important să luați regulat medicamentul pentru a preveni revenirea senzației de rău. Puteți lua medicamente antiemetice sub formă de comprimate sau sub formă lichidă. Dacă vi se pare greu să le înghițiți, le puteți lua sub o altă formă, inclusiv injectabilă. Medicul sau asistenta dvs. vă va spune mai multe despre aceasta.

Dacă vă simțiți rău, vă pot ajuta unele lucruri, inclusiv:

- să consumați ceai de ghimbir, bere de ghimbir sau biscuiți cu ghimbir
- să sorbiți băuturi acidulate
- să consumați cantități mici mai des în loc să luați mese complete
- să consumați alimente uscate, cum ar fi biscuiții
- să consumați alimente calde sau reci, mai degrabă decât alimente fierbinți
- să rugați pe altcineva să vă pregătească mâncarea.

Pierderea în greutate sau pierderea apetitului

Puteți pierde în greutate, chiar dacă mâncați bine. Acest lucru poate fi supărător.

Încercați să consumați mai des cantități mici de alimente și să aveți aproape gustări pe care să le luați. Medicamentele numite steroizi pot uneori ajuta la ameliorarea apetitului dvs. Medicul dvs. vi le poate prescrie dacă acestea vă pot ajuta.

În această etapă, corpul dvs. nu are nevoie de atât de multă energie. De asemenea, este dificil pentru corpul dvs. să digere mâncarea pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul vieții. Așadar, nu vă forțați să mâncați pentru că aceasta v-ar putea face să vă simțiți rău. Familia și prietenii s-ar putea simți neliniștiți sau supărați pentru că nu vă mai este foame sau nu vă mai bucurați de mâncare. Discutați cu ei despre ceea ce v-ar plăcea să mâncați sau să beți.

Constipația

Multe persoane se constipă. Aceasta se întâmplă deoarece nu se deplasează, nu mănâncă și nu beau prea mult. Medicamentele, precum analgezicele puternice, pot de asemenea provoca constipație. Informați medicul sau asistenta dacă vă confrunțați cu această problemă. Aceștia vă pot administra medicamente numite laxative care să vă ajute. Asigurați-vă că consumați suficiente lichide. Dacă puteți, încercați să aveți o dietă bogată în fibre, cu fructe și legume, orez brun, pâine și paste.

Senzația de lipsă de aerului

Lipsa de aer poate fi înfricoșătoare. Informați medicul sau asistenta dacă simțiți că nu aveți aer sau aveți senzația că problema s-a agravat brusc. Diferite lucruri pot fi de ajutor, în funcție de cauza lipsei de aer.

Asistenta vă poate arăta dvs. cât și îngrijitorilor dvs. cel mai bun loc în care să vă așezați sau să stați în picioare pentru a vă ajuta la respirație. Stați jos când efectuați activități, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul. Dacă simțiți că nu puteți respira, utilizați un ventilator care să vă sufle aer în față sau așezați-vă lângă o fereastră deschisă. Dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva dintr-o altă încăpere fără să vă ridicați, puteți folosi un telefon mobil. Medicul sau asistenta dvs. poate face aranjamente ca să aveți oxigen acasă dacă este necesar.

Medicul dvs. vă poate prescrie medicamente care să vă ajute cu respirația. Asistenta sau fizioterapeutul dvs. vă poate învăța modalități de relaxare, sau cum să vă simțiți mai puțin neliniștit(ă). Dacă teama a cauzat lipsa de aer sau v-a înrăutățit respirația, a vă simți mai puțin neliniștit(ă) vă poate ajuta privind problemele de respirație.

Probleme la nivelul gurii

Puteți avea o gură uscată sau puteți prezenta ulcerații sau o infecție. Unele medicamente pot agrava aceste probleme. Informați asistenta sau medicul dvs. dacă aveți probleme la nivelul gurii, astfel încât să le poată trata.

Este important să vă îngrijiți gura și acest lucru poate ajuta la prevenirea problemelor la nivelul gurii. Este util să vă mențineți gura curată. Periați-vă dinții de două ori pe zi, utilizând o pastă de dinți care conține fluor. Utilizați o perie de dinți pentru copii, moale, dacă aveți dureri la nivelul gurii. Dacă medicul dvs. v-a prescris să utilizați apă de gură, urmați instrucțiunile referitor la modul de utilizare a acesteia.

Poate fi de ajutor să evitați consumul de cofeină, alcool și fumatul, deoarece acestea vă pot agrava problemele la nivelul gurii. Dacă gura dvs. este uscată, sorbiți apă tonică sau limonadă, sugeți cuburi de gheață sau mestecați gumă fără zahăr.

Gestionarea simptomelor dificile

Simptomele dvs. pot fi adeseori tratate la domiciliu. Uneori, însă, este posibil să fie nevoie ca simptomele dvs. să fie tratate la un centru de îngrijire paliativă sau spital. Asistenta sau medicul va discuta acest aspect cu dvs. Odată ce vă simțiți puțin mai bine, de regulă puteți merge din nou acasă.

Ultimele zile de viață

Oamenii se confruntă cu diverse experiențe în ultimele zile de viață. Poate fi dificil să știți exact ce se va întâmpla și când sau cât de repede se pot schimba lucrurile. De regulă, încet-încet veți deveni foarte slăbit(ă) și veți avea puțină energie. Este posibil:

- să constatați că vă este greu să vă deplasați
- să aveți nevoie de ajutor pentru a vă ridica din pat ca să vă așezați pe un scaun
- să trebuiască să vă petreceți aproape întreaga zi sau chiar toată ziua în pat
- să vă pierdeți interesul pentru ceea ce se întâmplă în jurul dvs.
- să dormiți mult și să simțiți somnoros(somnoroasă) atunci când sunteți treaz(ă)
- să vă simțiți confuz(ă) și nesigur(ă) dacă visați sau nu.

Îngrijirea fizică

Veți avea nevoie de mai multă îngrijire din partea celor care au grijă de dvs. Dacă familia are nevoie de ajutor pentru a vă îngriji, asistenta dvs. poate face astfel de aranjamente.

Dacă aveți gura uscată, o asistentă districtuală poate arăta îngrijitorilor dvs. cum să vă umezească gura în mod regulat. De asemenea, ei vă pot da cu balsam pe buze pentru a le împiedica să se crape.

Persoanele care vă îngrijesc vor trebui să vă hidrateze pielea și să vă modifice poziția periodic. Acest lucru împiedică apariția escarelor pe pielea dvs. Asistentele le pot arăta persoanelor care vă îngrijesc cum să vă așeze confortabil atunci când nu vă puteți mișca singur(ă).

Este posibil să existe multe momente în care să nu fie nevoie să vi se facă ceva. Puteți sta întins(ă) liniștit(ă), iar rudele sau prietenii dvs. pot sta alături. Comunicați-le dacă ați dori să discutați sau dacă vreți să stați câtva timp singur(ă). Dar comunicați-le, de asemenea, dacă doriți ca cineva să fie în permanență alături de dvs. Acest lucru îi va ajuta pe îngrijitorii dvs. să vă planifice îngrijirea.

Simptomele

Dacă vi se modifică simptomele, medicul sau asistenta dvs. vă poate modifica medicația. Uneori asistenta sau medicul dvs. vă poate elimina unele dintre medicamente. Sau, dacă prezentați simptome noi, este posibil să vi se administreze un medicament nou.

Dacă aveți probleme în a înghiți comprimatele, medicamentele vi se pot administra de asemenea:

- injectabil
- cu ajutorul plasturilor aplicați pe piele
- cu ajutorul unei seringi atașate la o pompiță.

Uneori poate fi dificil să obțineți medicamente rapid în cursul nopții sau în weekend-uri. Medicul sau asistenta dvs. vă poate lăsa o parte dintre acestea în caz că aveți nevoie de ele. Acestea se numesc medicamente „în caz de nevoie”. Când aveți acasă medicamente „în caz de nevoie”, o asistentă sau un medic vi le poate administra imediat dacă aveți nevoie de ele.

Unele persoane dezvoltă simptomele de mai jos. Este puțin probabil să fiți conștient(ă) de aceste simptome, deoarece veți fi somnoros(oasă).

Modificări de respirație

Uneori se poate acumula lichid în gât sau piept. Acest lucru vă poate face respirația zgomotoasă, dar de obicei nu vă va cauza probleme. Asistentele dvs. vă pot ajuta să opriți acumularea de lichide sau vă pot administra medicamente care să vă ajute.

Neliniștea

Unele persoane devin neliniștite. Acest lucru poate apărea din diferite motive. Vi se pot administra medicamente, cu ajutorul unei injecții sau a unei pompe cu seringă, care să vă ajute să vă relaxați și să dormiți. Vă poate fi de ajutor să aveți un membru al familiei apropiat sau un lider religios care poate sta, discuta sau se poate ruga cu dvs.

Modificări la nivelul vezicii urinare și al intestinului

Este posibil să nu vă puteți controla vezica urinară sau intestinul. Acest lucru este normal. Asistenta dvs. vă poate obține lenjerie de pat și așternuturi speciale. Vi se poate introduce un tub în vezică pentru a vă drena urina.

Uneori urina nu se poate scurge din vezica urinară și nu puteți urina. Acest lucru cauzează durere de burtă severă (durere abdominală) și vă veți simți burta (abdomenul) foarte tare și umflat(ă). În acest caz, îngrijitorii dvs. trebuie să contacteze imediat medicul sau asistenta și să le ceară să vină de urgență. Aceștia pot introduce un cateter în vezica urinară pentru a drena urina și a ușura durerea.

Dacă persoanele care vă îngrijesc sunt preocupate de simptomele dvs., acestea trebuie să vă contacteze medicul de familie sau asistenta.

Decesul iminent

Să vă gândiți la deces poate fi un lucru înfricoșător. Este normal să vă faceți griji cu privire la ce se va întâmpla. Poate fi reconfortant să aveți pe cineva alături de dvs. pe măsură ce vă apropiați de momentul final. Nu toată lumea are familie sau prieteni care să poată face acest lucru. Este posibil, însă, să doriți să aveți un consilier religios sau spiritual alături de dvs. Comunicați dorințele dvs. persoanelor care vă îngrijesc, astfel încât acestea să se poată asigura că sunt îndeplinite.

Ceea ce se întâmplă de obicei

Pentru multe persoane, decesul survine în liniște. De regulă, veți adormi profund și vă va fi tot mai greu să vă treziți.

De regulă, deveniți treptat complet inconștient(ă). Nu puteți fi trezit(ă) deloc, dar este posibil să continuați să auziți și să fiți conștient(ă) de persoanele din jurul dvs. Este posibil să existe momente când sunteți treaz(ă) și puteți vorbi, pentru ca apoi să redeveniți inconștient(ă).

Dacă vă aflați acasă îngrijitorii dvs. pot contacta asistenta districtuală, asistenta specializată sau medicul de familie 24 ore pe zi, 7 zile pe săptămână.

Pe măsură ce vă apropiați de final, mâinile, picioarele și pielea se simt foarte reci. Pielea dvs. poate fi foarte sensibilă la atingere. Modul dvs. de a respira se poate modifica. Respirația poate deveni neregulată, cu pauze tot mai lungi între cicluri. Nu veți fi conștient(ă) de aceste modificări. Pentru cele mai multe persoane, ultimele momente ale vieții sunt pline de pace. La final, corpul vi se va relaxa complet și respirația dvs. va înceta.

După deces

Această secțiune este scrisă pentru rudele dvs. sau persoanele care vă îngrijesc, dar poate doriți s-o citiți și dvs.

Dacă un membru al familiei sau un prieten de-al dvs. decedează într-un spital sau într-un centru de îngrijire paliativă, personalul medical va fi în apropiere. Aceștia vă vor ghida cu privire la ce este nevoie să fie făcut în următoarele ore.

Puteți sta un timp alături de persoana care a decedat dacă doriți. Multe persoane doresc să stea jos și să discute sau să se țină de mâini. Ar fi bine să aveți alături de dvs. pentru sprijin o rudă sau un prieten. Faceți ceea ce simțiți că este bine.

Faceți totul fără grabă în spiritul tradițiilor importante pentru dvs. De asemenea, poate fi de ajutor să aveți alături de dvs. în această perioadă un lider spiritual sau religios.

Ce va face medicul de familie

Dacă persoana a decedat la domiciliu și acest lucru era de așteptat, va trebui să informați medicul de familie sau asistenta de teren a acesteia în decurs de câteva ore. Aceștia se vor prezenta la domiciliu cât mai repede posibil, pentru a confirma decesul. Dacă membrul familiei sau prietenul(a) dvs. a decedat în cursul nopții sau în afara orelor de program ale medicului de familie, nu este nevoie să contactați medicul până dimineața, cu excepția cazului în care doriți acest lucru.

Dacă se prezintă medicul de familie, acesta vă va elibera certificatul de deces. Actul respectiv confirmă cauza decesului. Tot el vă va înmâna un formular numit „Aviz către persoana care informează”. Acesta vă va ghida cum să înregistrați decesul (vedeți mai jos).

Dacă se prezintă asistenta sau un medic în afara orelor de program, aceasta(acesta) va confirma decesul. În acest caz veți fi nevoiți să obțineți certificatul de deces de la medicul de familie a doua zi.

Ce va face furnizorul de servicii funerare

După confirmarea decesului, puteți contacta un furnizor de servicii funerare (pompe funebre). Aceștia sunt disponibili non-stop. Ei vă pot instrui cum să procedați în continuare. Găsiți detalii despre furnizori de servicii funebre în cartea de telefon locală sau pe internet. De asemenea, puteți obține informații de la Asociația Națională a Furnizorilor de Servicii Funebre (<https://nafd.org.uk>).

Furnizorul de servicii funebre se va prezenta la dvs. în momentul solicitat. El se va ocupa mai departe de corpul rudei sau prietenului(ei) dvs. Îi puteți comunica acestuia cum ați dori să procedeze și dacă există obiceiuri de respectat.

Informați furnizorul de servicii funebre dacă dvs. sau familia și prietenii ați vrea să petreceți puțin timp singuri alături de corpul persoanei. Unele persoane doresc să aibă grijă de corpul membrului familiei sau al prietenului(ei) acasă până la înmormântare. Furnizorul de servicii funebre vă poate ajuta cu aceasta.

Sau poate preferați deplasarea corpului la capela furnizorului de servicii funebre. Furnizorul de servicii funebre vă va întreba dacă doriți ca persoana care a decedat să fie îmbrăcată cu anumite haine, cum ar fi o îmbrăcăminte favorită. Puteți vizita capela pentru a fi alături de corp dacă doriți.

Înregistrarea decesului

Înainte de a putea efectua înmormântarea, trebuie să înregistrați decesul la oficiul local de stare civilă. Această formalitate trebuie îndeplinită în decurs de cinci zile (sau opt zile în Scoția). Puteți afla detalii cu privire la oficiul local de stare civilă în cartea de telefon sau accesând site-ul web www.gov.uk/register-a-death. Acestea pot fi scrise și pe plicul care conține certificatul de deces. Contactați telefonic oficiul stării civile înainte de a merge să înregistrați decesul. Este posibil să aveți nevoie de o programare. Pentru mai multe informații, puteți accesa și gov.uk/register-a-death.

Planificarea înmormântării

Este posibil ca ruda sau prietenul(a) dvs. să vă fi comunicat dorințele sale privitor la funeralii sau să fi notat acest lucru. În unele culturi și religii, este important ca funeraliile să aibă loc cât mai curând după deces. Informați furnizorul de servicii funerare dacă trebuie să procedați astfel.

Acesta vă va ajuta să faceți aranjamentele pentru înmormântare. De asemenea, puteți obține ajutor din partea unui lider religios sau spiritual. Dacă prietenul(a) sau ruda dvs. nu a lăsat informații privind dorințele sale, furnizorul de servicii funerare vă va ghida pe parcursul planificării înmormântării.

Modul în care mâhnirea vă poate face să vă simțiți

Mâhnirea este normală după moartea unei persoane apropiate dvs. Puteți simți diferite emoții, inclusiv insensibilitate, neîncredere, mânie sau vină. Este posibil să vă fie dor de această persoană sau vă să simțiți deprimat(ă). Deși aceste sentimente pot fi foarte puternice la început, în timp se mai atenuază.

Vă poate ajuta să discutați cu familia sau prietenii despre cum vă simțiți. Ați putea prefera, însă, să discutați cu o persoană pe care nu o cunoașteți. Există organizații care au persoane cu care puteți discuta, de exemplu Cruse Bereavement Care (consultați lista cu organizațiile utile în situația dvs., mai jos în acest document). Medicul dvs. de familie vă poate ajuta și eventual pune în contact cu un psiholog local, specializat în astfel de cazuri. Multor persoane li s-a părut utilă discuția cu un psiholog.

De asemenea, multe centre de îngrijire paliativă pot pune la dispoziție asistență pentru familiile persoanelor care le-au folosit serviciile. Unele pot oferi asistență chiar dacă membrul familiei sau prietenul(a) dvs. nu au utilizat centrul respectiv.

Dacă aveți copii mici sau adolescenți și ei vor trece prin multe emoții diferite. Acestea le pot afecta comportamentul. Există multe organizații care vă pot ajuta să vă sprijiniți copiii, inclusiv Winston's Wish (www.winstonswish.org). Unele centre de îngrijire paliativă lucrează cu școlile și oferă de asemenea o gamă largă de asistență.

Detalii de contact ale organizațiilor utile în aceste cazuri

Îngrijirea la sfârșitul vieții:

Marie Curie

Telefon 0800 090 2309 (de luni până vineri, între orele 8:00 și 18:00, sâmbăta între 11 și 17)

E-mail supporter.relations@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

Asistentele de la Marie Curie îngrijesc gratuit persoanele care se apropie de sfârșitul vieții. Acestea pot avea grijă de dvs. acasă sau în cadrul unui centru de îngrijire paliativă. Ele pot oferi și servicii de îngrijire pe durata nopții.

Consiliere și sprijin emoțional:

Asociația Britanică pentru Psihologie și Psihoterapie

Telefon 01455 883 300

E-mail bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Puteți căuta un psiholog pe site-ul web și citi despre terapie și modul în care aceasta vă poate ajuta.

Asistență pentru îngrijitori:

Carers UK

Telefon (Anglia, Scoția, Țara Galilor) 0808 808 7777

Telefon (Irlanda de Nord) 028 9043 9843

(în fiecare luni și marți, de la 10:00 la 16:00)

E-mail advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Oferă informații și sprijin îngrijitorilor de pe întregul teritoriu al Marii Britanii. Ei vă pot pune în contact cu grupurile de sprijin pentru îngrijitori din zona dvs.

Asistență la decesul unui apropiat:

Cruse Bereavement Care

Telefon 0808 808 1677 (luni și vineri, de la 09:30 la 17:00, de marți până joi, de la 09:30 la 20:00)

E-mail: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk

Există mai multe filiale pe teritoriul Marii Britanii unde puteți obține asistență în cazul în care o persoană apropiată a decedat. Puteți găsi filiala dvs. locală accesând

www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches

Găsirea unui avocat:

Societatea Juridică pentru Anglia și Țara Galilor

Telefon 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

Reprezintă avocații din Anglia și Țara Galilor și poate oferi detaliile de contact ale acestora.

Societatea Juridică din Scoția

Telefon 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

Reprezintă avocații din Scoția și poate oferi detaliile de contact ale acestora.

Societatea Juridică din Irlanda de Nord

Telefon 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

Reprezintă avocații din Irlanda de Nord și poate oferi detaliile de contact ale acestora.

Modul în care vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta, pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de asistență telefonică Macmillan (0808 808 00 00)**. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de natură medicală, furniza informații despre asistența financiară sau putem discuta despre sentimentele dvs. Această linie telefonică este disponibilă 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00.
- **Site-ul web Macmillan (macmillan.org.uk)**. Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile pe **macmillan.org.uk/translations**
- **Informații și servicii de asistență**. La un centru de informare și asistență, puteți vorbi cu un specialist în sprijinirea bolnavilor de cancer și eventual obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe **macmillan.org.uk/informationcentres** sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un astfel de centru.
- **Grupuri de sprijin locale** – În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. pe **macmillan.org.uk/supportgroups** sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta și online cu alte persoane afectate de cancer, pe **macmillan.org.uk/community**

Glosar

Cuvânt	În engleză	Pronunția în limba engleză	Semnificație
Avocat	Solicitor	Soulisitor	Un profesionist din domeniul juridic care ajută oamenii să își redacteze testamentul.
Capelă	Chapel of rest	Chapăl ouf rest	Locul unde corpul unei persoane poate fi depus înaintea înmormântării.
Cateter	Catheter	Catitär	Un tub subțire din plastic care iese pe orificiul prin care eliminați urina (urinați). Este introdus acolo pentru ca dvs. să puteți urina fără a vă ridica să mergeți la toaletă.
Constipație	Constipation	Counstipeișăn	Când este dificil sau dureros pentru dvs. să defecați. Este posibil să defecați mai rar decât de obicei sau scaunul dvs. poate fi tare și granular.
Fluor	Fluorine	Floorin	Un mineral natural utilizat în majoritatea pastelor de dinți.
Furnizor de servicii funerare	Funeral director	Fiunerăl direktăr	O persoană care se ocupă de aranjamentele legate de înmormântări. De asemenea, acesta poate avea grijă de corpul unei persoane înainte de înmormântare și totodată oferi asistență familiei.
Intestin	Bowel	Bouăl	Un tub lung în interiorul corpului dvs. care vă ajută să digerați mâncarea.
Mâhnire	Grief	Griief	Mâhnirea reprezintă ceea ce simțiți atunci când moare o persoană apropiată. Ea este diferită pentru fiecare dintre noi.

Oficiul de stare civilă	Register office	Registăr ofis	O clădire a administrației locale unde sunt înregistrate nașterile, căsătoriile și decesele.
Psiholog	Counsellor	Kounselour	Un profesionist care este instruit să ajute persoanele să facă față sentimentelor sau problemelor lor personale.
Veziică urinară	Bladder	Bladăr	Organul din corpul dvs. care stochează urina până la eliminarea acesteia.

Mai multe documente în limba română

Disponem de documente în limba română despre aceste subiecte:

<p>Tipuri de cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul de colon• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată <p>Tratamente</p> <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapie• Radioterapie• Intervenția chirurgicală	<p>Cum să faceți față cancerului</p> <ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer - ghid de inițiere rapidă• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Sprijin financiar – Ajutoare• Sprijin financiar – Ajutor pentru acoperirea costurilor• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
---	---

Pentru a consulta aceste documente, accesați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în limba română

Puteți contacta gratuit Macmillan, la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba română, prin intermediul unui translator. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și totodată adresa întrebări de ordin medical. Rostiți română în limba engleză când ne sunați (spuneți „räumeinien”).

Suntem disponibili 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00.

Bibliografie și mulțumiri

Acest document a fost scris și verificat de către Echipa de Elaborare a Documentelor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. El a fost tradus în limba română de către o firmă de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe broșura Macmillan **Un ghid pentru sfârșitul vieții**. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Acest document a fost aprobat de către redactorii medicali principali Dr Sara Booth lector asociat, Universitatea Cambridge și Consultant Emerit în medicină paliativă; și Dr Viv Lucas, Consultant în Medicină Paliativă.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Sperăm că veți considera utile aceste informații. Dacă aveți întrebări, vă putem oferi informații și asistență prin telefon, în limba dvs. Serviciile noastre sunt gratuite. Sunați-ne pur și simplu la 0808 808 00 00 (7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00), solicitând în limba engleză limba preferată de dvs.

MAC14363 _Romanian



Conținut revizuit: noiembrie 2019

Următoarea revizuire planificată:
noiembrie 2022

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care vi le oferim sunt exacte, însă acestea nu pot fi considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a celor provenind de la terți, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2020. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.

MAC14363 _Romanian

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