

زندگی کا اختتام

یہ معلومات اس حوالے سے ہے کہ زندگی کے اختتام پر کیا ہوتا ہے اور اس کی منصوبہ بندی کیسے کرنی ہوتی ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

یہ حقائق نامہ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کو گھر پر نگہداشت کرنے میں کون مدد کر سکتا ہے اور یہ کہ دوسری کون سی ایسی جگہیں ہیں جہاں آپ کو زندگی کے اختتام پر نگہداشت مل سکتی ہے۔ یہ وضاحت کرتا ہے کہ زندگی کے آخری چند ہفتوں میں کیا توقع کرنی چاہئیے۔ اس میں آپ کے رشتہ داروں اور قریبی دوستوں کے لیے اس بارے میں بھی معلومات موجود ہیں کہ انہوں نے آپ کی وفات کے بعد کیا کرنا ہے۔ آپ اس حصے کو بھی پڑھنا چاہیں گے۔

آپ کو کچھ معلومات پڑھنے میں پریشان کن لگ سکتی ہے۔ آپ شاید چاہیں کہ ایک قریبی رشتہ دار، دوست یا ہیلتھ پروفیشنل بھی اسے پڑھے، تاکہ آپ اس معلومات کے متعلق اکتھے بات چیت کر سکیں۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے (کہیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر دستیاب ہیں۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- آپ کیا محسوس کر سکتے ہیں
- پیشگی منصوبہ بندی
- گھر پر
- ہسپتال، ہاسپائس یا کیئر ہوم میں
- آپ کے قریب لوگوں کے ساتھ تعلقات
- روحانی، مذہبی یا عالم کی معاونت
- زندگی کے چند آخری ہفتے
- زندگی کے چند آخری دن
- موت قریب آنا
- بعد از مرگ
- مفید تنظیموں کی رابطہ تفصیلات
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

آپ کیا محسوس کر سکتے ہیں

یہ معلوم ہونا کہ آپ اپنی زندگی کے اختتام تک پہنچنے والے ہیں، کافی پریشان کن ہو سکتا ہے۔ آپ کو اس پر یقین کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے، بے شک اگر آپ کو علم ہو کہ آپ کی بیماری بدتر ہو رہی ہے۔ آپ کو شاید لگے کہ یہ غیر منصفانہ ہے۔ ہو سکتا ہے آپ رونا شروع کر دیں یا افسردہ محسوس کریں۔ آپ کو شاید معلوم نہ ہو کہ ان مختلف احساسات سے کیسے نمٹا جائے۔ اور آپ پریشان ہو سکتے ہیں کہ آگے کیا ہو گا۔

کچھ لوگ جو محسوس کر رہے ہیں اس کے بارے میں بات کرنے کو فائدہ مند سمجھتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتے ہیں۔ یا آپ **0808 808 00 00** پر میک ملن (Macmillan) کے کسی ایک کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں۔

پیشگی منصوبہ بندی

منصوبہ بندی کرنا اور زیادہ تر دنوں کو ایسا بنانا کہ آپ اچھا محسوس کریں، مفید ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ کچھ اچھی چیزیں کرنے کی منصوبہ بندی کرنا یا بس ان کے ساتھ وقت گزارنا چاہ سکتے ہیں۔

کچھ ایسی اہم چیزیں ہیں، جن کے بارے میں آپ مرنے سے پہلے سوچنا چاہ سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

• وصیت لکھوانا

• اپنی تجہیز و تدفین کا منصوبہ بنانا

• منصوبہ بندی کرنا، کہ آپ کی نگہداشت کہاں کی جائے۔

ان کے بارے میں اپنے خاندان اور اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس کے ساتھ بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

وصیت لکھنا

وصیت ایک قانونی دستاویز ہوتی ہے، جو اس حوالے سے ہدایات دیتی ہے کہ آپ مرنے پر اپنی رقم اور املاک کس کو دینا چاہتے ہیں۔ اس میں درج ذیل چیزوں کے بارے میں بھی ہدایات شامل ہو سکتی ہیں:

- آپ کیا چاہیں گے کہ آپ کا بچوں یا آپ پر معاشی طور پر منحصر کسی شخص (منحصر افراد) کا خیال کون رکھے۔
- تجہیز و تدفین کے کوئی خاص انتظامات، جو آپ چاہتے ہوں۔

وصیت لکھوانا بہت ضروری ہے۔ عموماً وصیت لکھنے وقت ایک وکیل کی خدمات حاصل کرنا بہترین ہوتا ہے۔ وہ اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ ہر کوئی سمجھ جائے کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی سولیسٹر تلاش کرنے میں مدد درکار ہو، تو آپ لاء سوسائٹی سے رابطہ کر سکتے ہیں (اس معلومات میں آگے مفید تنظیموں کی فہرست دیکھیں)۔

آپ کی نگہداشت کے حوالے سے آپ کی خواہشات

آپ لوگوں سے اپنی خواہشات اور اپنے لیے ضروری چیزوں کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔ عموماً اپنی نگہداشت کی منصوبہ بندی میں مدد کرنے اور اپنی خواہشات لکھنے کے لیے ایک دستاویز استعمال کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آپ اس حوالے سے کوئی بھی مخصوص خواہشات لکھ سکتے ہیں کہ اگر آپ بیمار ہو جائیں، تو آپ کیسے اور کہاں نگہداشت کو ترجیح دیں گے۔

آپ کسی قسم کے ایسے علاج کے متعلق بھی اپنی خواہشات لکھ سکتے ہیں، جو آپ مستقبل میں نہیں کروانا چاہتے۔ اسے برطانیہ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں 'علاج سے انکار کا پیشگی فیصلہ' اور سکاٹ لینڈ میں 'پیشگی ہدایت' کہا جاتا ہے۔

آپ بیمار ہونے کی صورت میں یا اپنے لیے فیصلے کرنے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں اپنے فیصلے کرنے میں مدد دینے کے لیے کسی شخص کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔ اسے کسی کو وکیل کی طاقت دینا کہا جاتا ہے۔

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو ان کے متعلق مزید بنا سکتی ہے۔

اپنی تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا

آپ شاید اپنی تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا چاہیں۔ آپ مندرجہ ذیل کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- کہ آیا آپ دفن ہونا یا جلانے جانا چاہیں گے
- آپ کو کس قسم کی سروس چاہیے
- آپ کون سے گیت پسند کریں گے
- آیا کوئی مخصوص کپڑے ہیں، جو آپ پہننا چاہیں گے۔

آپ شاید اپنی فیملی اور دوستوں سے ان منصوبوں کے بارے میں بات کرنا چاہیں۔ ان کے پاس ایسے مشورے ہو سکتے ہیں جو انہیں الوداع کہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اگر ایسی کوئی چیزیں ہیں جو آپ اپنی تجہیز و تکفین پر چاہیں گے، تو انہیں لکھ لیں، تاکہ لوگوں کو معلوم ہو۔

وفات کی جگہ کا انتخاب

آپ کی وفات کی جگہ کے انتخاب کا انحصار درج ذیل چیزوں پر ہو گا:

- آپ کیا چاہیں گے
- آپ کو اپنے خاندان اور دوستوں کی جانب سے کیا مدد حاصل ہے
- آپ کی رہنے کی جگہ پر دستیاب خدمات
- آپ کی طبی حالت۔

آپ کی کئی مختلف جگہوں پر نگہداشت کی جا سکتی ہے۔

آپ کی صورتحال پر آپ کی درج ذیل جگہوں پر نگہداشت کی جا سکتی ہے:

- **گھر پر** – جہاں گھر کے قریبی افراد یا دوست آپ کی نگہداشت کر سکتے ہیں۔ ایسے کئی مختلف نگہداشت صحت کے ماہرین موجود ہیں، جو آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں اور آپ کو علامات منتظم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔
- **ہاسپٹالس میں** – جو ایک ایسی جگہ ہے، جو دائمی طور پر بیمار ہوں اور اپنی زندگی کے اختتام پر ہو سکتے ہیں۔
- **نرسنگ کرنے والے کسی ریزیڈنشل ہوم یا کینر ہوم میں** – جو عموماً قابل قیام یا طویل قیام کے لیے نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ آپ کا جی پی یا نگہداشت صحت کی ٹیم مختلف قسم کے کینر ہومز کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- **ہسپتال میں** – جن کے پاس مسکن نگہداشت کی ٹیمز ہوتی ہیں، جو کسی قسم کی علامات کو منتظم کرتی ہیں اور جذباتی معاونت فراہم کرتی ہیں۔

گھر پر

اگر آپ کی گھر پر دیکھ بھال ہو رہی ہو، تو آپ کو اضافی مدد درکار ہو سکتی ہے۔ ایسے طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین موجود ہیں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

آپ کا جی پی

- جب آپ گھر پر ہوں، تو آپ کی طبی دیکھ بھال کا ذمہ دار آپ کا جی پی ہے۔ وہ مدد کر سکتے ہیں اگر آپ:
- اپنی علامات میں کسی قسم کی تبدیلیوں کی وجہ سے پریشان ہیں
 - اپنے مستقبل اور کیا ہو سکتا ہے کہ متعلق بات کرنا چاہتے ہیں
 - نرسنگ کینر یا گھر میں دیگر مدد کے بارے میں مشورے کی ضرورت ہے۔

ڈسٹرک نرسیں

ڈسٹرک نرسیں آپ کا معائنہ کرنے گھر آئیں گی۔ وہ جی پیز کے ساتھ باریکی سے اشتراک کرتی ہیں اور اکثر مسکن نگہداشت کی نرسوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں، تاکہ آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کو معاونت فراہم کی جا سکے، تاکہ آپ گھر میں رہ سکیں۔ وہ:

- ادویات دے سکتی ہیں اور پٹیاں تبدیل کر سکتی ہیں
- آپ کو زیادہ آرام دہ بنانے میں مدد کریں گی اور اگر ضرورت ہو، تو مطلوبہ سامان کا بندوبست کریں گی
- آپ کے رشتے داروں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو آپ کی دیکھ بھال سے متعلق مشورہ دیں گی
- دیگر لوگ جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مثلاً سماجی کارکن یا اسپیشلسٹ نرسوں سے وہ رابطہ کریں گی
- آپ کو اپنے احساسات کے ساتھ نیٹے میں مدد دیں گی۔

مسکن نگہداشت کی ٹیمیں

مسکن نگہداشت کی ٹیمیں ایسے لوگوں کو نگہداشت فراہم کرتی ہیں، جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوں۔ وہ علامات، بشمول درد، سے نمٹنے میں مدد دے سکتے ہیں اور جذباتی معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ ہ اس شخص کے خاندان اور دوستوں کے لیے بھی معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

میری کیورے نرسیں

میری کیورے کی نرسیں ان لوگوں کی گھروں میں نگہداشت کرتی ہیں جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوں۔ وہ رات بھر کے لیے ایک نرس کے طور پر نگہداشت اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ کے نگہداشت کنندگان دن کے دوران کچھ وقفہ کر سکتے ہیں یا پوری رات سو سکتے ہیں۔

آپ کی ڈسٹرکٹ نرس یا جی پی آپ کے لیے میری کیوری نرس کا انتظام کر سکتے ہیں۔

سماجی کارکنان

سماجی کارکنان ذاتی نگہداشت، مثلاً کپڑے دھونا اور پہننا، گھر کے کام اور دیگر عملی کاموں کے لیے مدد کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ آپ، یا آپ کا ڈاکٹر یا نرس، سماجی کارکن کو مدد کا کہنے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو عموماً پر ذاتی نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنی پڑتی ہے، جس انحصار آپ کی معاشی حالت پر ہوتا ہے۔ مگر آپ نگہداشت حاصل کرنے کے لیے اضافی معاشی بینیفٹس کا دعویٰ کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آکوپیشنل تھراپسٹس

پیشہ ور تھراپسٹس آپ کے گھر کا دورہ کر سکتے ہیں اور کوئی بھی سامان جس کی آپ کو ضرورت ہو، وہ مہیا کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ مندرجہ ذیل میں سے کچھ ہو:

- آپ کو گھر میں چلنے پھرنے میں مدد کے لیے ریلز
- آپ کو شاور یا ہاتھ میں مدد دینے کے لیے سامان
- ایک ویل چیئر۔

آپ کا نرس یا ڈاکٹر اور پر بیان کی گئی سروسز میں سے کسی کا بھی بندوبست کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے علاقے میں دستیاب دیگر امداد کے بارے میں بھی آپ کو بتائیں گے۔

ہاسپٹالس، ہسپتال یا کیئر ہوم میں

اگر آپ کے لیے گھر پر نگہداشت ممکن نہیں ہے، تو پھر جہاں بھی آپ کی نگہداشت ہو رہی ہو، آپ کو مسکن نگہداشت کی ٹیم سے مدد اور معاونت مل سکتی ہے۔

- کمیونٹی کی مسکن نگہداشت کی ٹیمز کمیونٹی پر مبنی ہوتی ہیں۔ وہ اکثر کسی ہاسپٹالس کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں اور اگر آپ کسی کیئر ہوم میں ہوں، تو آپ کے پاس آ سکتی ہیں۔
- ہوسپٹالس کی مسکن نگہداشت کی ٹیمیں ہوسپٹالس میں موجود لوگوں کی نگہداشت کرتی ہیں۔ وہ لوگوں کے معائنے ان کے گھروں میں بھی کر سکتی ہیں۔
- ہسپتالوں کی مسکن نگہداشت کی ٹیمز عموماً ہسپتال میں مبنی ہوتی ہیں۔ وہ ہسپتال میں موجود لوگوں کی نگہداشت کرتی ہیں۔

آپ کے قریب لوگوں کے ساتھ تعلقات

آپ کے شریک حیات، خاندان اور دوست آپ کو ہونے والی چیزوں سے نمٹنے میں مدد دینے کے لیے معاونت اور تسلی دے سکتے ہیں۔ تاہم، دائمی بیماری بعض اوقات تعلقات کو مشکل بنا دیتی ہے۔ بعض اوقات اپنے جذبات کے بارے میں ایک دوسرے سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ یا آپ اپنے جی پی، کمیونٹی نرس یا کسی ایسی تنظیم سے بات کرنے کو آسان تر محسوس کر سکتے ہیں، جو معاشی معاونت فراہم کرتی ہو (اس معلومات میں آگے مفید تنظیموں کی فہرست دیکھیں)۔ آپ کا جی پی آپ کو اپنے احساسات کے متعلق بات کرنے کے لیے کسی کونسلر کی جانب ریفر کر سکتا ہے۔

روحانی، مذہبی یا عالم کی معاونت

زندگی کے اختتام تک کچھ لوگ مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ بے شک اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ کے عقائد کیا ہیں، کسی مذہبی رہنما یا مشیر سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو جذباتی یا روحانی سکون دینے کے قابل ہو سکتے ہیں اور آپ کو اپنی صورتحال کے ساتھ زیادہ پراطمینان محسوس کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

ہاسپائٹل عام طور پر تمام مذاہب یا بغیر مذہب کے لوگوں کو روحانی معاونت فراہم کرتی ہیں۔ آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، جو مذہبی نہ ہو۔ ہومونسٹ کیئر (www.humanist.org.uk) کے پاس ایسے رضاکار ہیں، جو غیر مذہبی عالم کے طور پر معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

زندگی کے چند آخری ہفتے

زندگی کے چند آخری دنوں میں آپ درج ذیل تبدیلیاں محسوس کر سکتے ہیں۔

جذباتی تبدیلیاں

اپنی زندگی کے آخری کچھ ہفتوں میں مختلف جذبات محسوس ہونا قدرتی بات ہے، بشمول اضطراب، بدحواسی یا غصہ۔

اپنے خاندان یا نگہداشت صحت کی ٹیم میں سے کسی شخص کے ساتھ بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ ان لوگوں سے بات کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جنہیں وہ نہیں جانتے، جیسا کہ ایک مشیر۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کے لیے اس کا بدوبست کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگ اداس اور اکیلا محسوس کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس بارے میں بات نہ کرنا چاہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ کم بات کرنا اور زیادہ وقت سوچنا مرنے کے لیے ذہنی طور پر تیاری کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے

تھکن

کم توانائی ہونا عمومی بات ہے۔ آپ کو وہ کام کرنے کے لیے مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے، جو آپ عموماً خود کرتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کو دن میں کافی آرام کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو چیزیں آپ کو تھکاتی ہے، مثلاً نہانا اور کپڑے پہننا، کے لیے مدد مانگیں۔ اگر آپ کو کھانا مشکل لگتا ہے، تو پورا کھانا کھانے کی بجائے زیادہ کثرت سے کم مقدار میں کھا کر آزمائیں۔

نیند میں مسائل

کچھ لوگ رات کو اچھی نیند لینے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ اضطراب کے شکار ہوں یا آپ کو کوئی علامات ہوں جو آپ کو تنگ کر رہی ہوں۔ کچھ ادویات نیند بھگا دیتی ہیں۔ اگر آپ کو رات کو صحیح نیند نہیں آرہی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

کچھ ایسی چیزیں ہیں، جو آپ کو سونے میں مدد دے سکتی ہیں:

- روشنی اور شور کو کم کر دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کمرہ بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈا نہیں ہے
- اگر آپ کا میٹرس غیر آرامدہ ہے، تو اپنی نرس سے ایک زیادہ آرام دہ گدے کے بارے میں مشورہ مانگیں
- سونے سے پہلے ایک گرم مشروب لیں لیکن کیفین اور شراب سے گریز کریں
- سونے جانے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے اسکرین والی ڈیوائس، مثلاً اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ یا ٹی وی، استعمال کرنے سے گریز کریں
- اگر آپ رات کو جاگ جاتے ہیں، تو ایسی چیزیں لکھ لیں، جن کے بارے میں آپ پریشان ہیں یا کرنے کی ضرورت ہے
- کوئی آرام پہنچانے والی سی ڈی یا ٹی وی ڈی استعمال کریں یا کوئی سکون بخش موسیقی سنیں۔

اگر یہ چیزیں مدد نہیں کرتیں، تو آپ کے ڈاکٹر یا نرس کے پاس دیگر ایسی تجاویز، مثلاً ادویات، ہو سکتی ہیں، جو آپ کو سونے میں مدد دے سکتی ہیں۔

درد

کئی لوگ اپنی بیماری کے بدتر ہونے کے ساتھ درد کے متعلق پریشان ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو درد ہو تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ اس میں مدد کر سکتے ہیں اور اگر ضرورت ہوئی تو آپ کو دافع درد ادویات بھی دیں گے۔

دافع درد ادویات کی کئی اقسام ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس بات کا فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لیے کون سی بہترین ہے۔

دافع درد ادویات لیتے وقت ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔ زیادہ تر ادویات اس وقت بہترین کام کرتی ہیں جب انہیں دن کے دوران باقاعدہ اوقات میں لیا جائے۔

آپ کو دافع درد ادویات عموماً گولیوں، مائع ادویات یا جلد پر پیوند کی صورت میں دی جاتی ہیں۔ اگر آپ نگل نہیں سکتے یا بیمار ہیں، تو آپ دافع درد ادویات دیگر طریقوں سے لے سکتے ہیں۔ آپ کی نرس یا ڈاکٹر آپ کو اس کے بارے میں مزید بتا سکتے ہیں۔

دافع درد ادویات کے ضمنی اثرات

طاقتور دافع درد ادویات غنودگی، متلی اور قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ غنودگی، چند دن بعد ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ متلی محسوس کر رہے ہیں تو آپ آرام کے لیے کو دافع متلی ادویات لے سکتے ہیں۔ متلی کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ قبض عام ہے۔ اس میں مدد کے لیے، بہت سے لوگ جو طاقتور دافع درد ادویات لے رہے ہیں کو ایک دوا جو قبض کشا کہلاتی ہے بھی لینی پڑتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس کے بارے میں مزید بتا سکتے ہیں۔

درد کم کرنے کے دیگر طریقے

کئی ایسی دیگر چیزیں ہو سکتی ہیں جو آپ درد کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

- آپ کو دیے جانے والے مخصوص آلات استعمال کریں۔ مثلاً، آپ بیٹھنے یا لیٹنے کے لیے آرامدہ حالت تلاش کرنے میں مدد دینے کے لیے کرسیوں پر دباؤ کم کرنے والے تکیے رکھ سکتے ہیں۔
- ریلیکسیشن ٹیکنیک جیسا کہ گہری سانس لینا یا مراقبہ کریں۔
- موسیقی سنتے ہوئے یا فلم دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو مشغول رکھنے کی کوشش کریں۔

آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو درد کم کرنے میں مدد دینے کے لیے دیگر طریقوں کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔

متلی آنا یا معدہ خراب ہونا

آپ کی بیماری یا آپ کی دواؤں کی وجہ سے آپ کو متلی (کراہت) آ سکتی ہے یا آپ کو قے (الٹی) ہو سکتی ہے۔ اگر اس طرح ہوتا ہے تو، آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو آرام دینے کے لیے دافع متلی ادویات دے سکتے ہیں۔ ادویات باقاعدگی سے لینا بہت اہم ہے تا کہ متلی واپس نہ آئے۔ آپ دافع متلی دوائیں گولیوں یا مشروب کی صورت میں لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نگلنے میں مشکل محسوس ہو، تو آپ انہیں مختلف طریقے سے لے سکتے ہیں، بشمول ایک انجیکشن کے طور پر۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس بارے میں مزید بتا سکتے ہیں۔

اگر آپ متلی محسوس کر رہے ہوں، تو درج ذیل چیزیں مدد کر سکتی ہیں:

- ادراک والی چائے ا ادراک والی بیئر پینا یا ادراک والے بسکٹ کھانا
- فزی ڈرنکس کی چسکیاں لیں
- پورا کھانا کھانے کی بجائے زیادہ کثرت سے کم مقدار میں کھانا
- خشک خوراک، مثلاً کریکرز کھائیں
- گرم کھانے کی بجائے، نیم گرم یا ٹھنڈا کھانا کھائیں
- کسی دوسرے شخص کو اپنے لیے کھانا بنانے کا کہنا۔

وزن کم ہونا یا بھوک ختم ہو جانا

آپ کا وزن کم ہو سکتا ہے، بے شک اگر آپ اچھا کھا رہے ہوں۔ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔

زیادہ کثرت سے چھوٹی مقدار میں کھانا کھائیں اور کھانے کے لیے سنبکس قریب رکھیں۔ ادویات جو کہ اسٹیرائیڈ کہلاتی ہیں کبھی کبھار آپ کی بھوک میں بہتری لا سکتی ہیں۔ اگر ان سے آپ کو مدد مل سکتی ہو، تو آپ کا ڈاکٹر یہ تجویز کر سکتا ہے۔

آپ کے جسم کو اس مرحلے پر اتنی زیادہ توانائی کی ضرورت نہیں۔ آپ کے جسم کے لیے خوراک کو بضم کرنا بھی مشکل ہوتا ہے، جیسے جیسے آپ زندگی کے اختتام کی جانب بڑھتے ہیں۔ لہذا اپنے آپ پر کھانے کے لیے زبردستی نہ کریں کیونکہ اس سے بھی آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کا خاندان اور دوست اس وجہ سے مضطرب یا پریشان محسوس کر سکتے ہیں، کیونکہ آپ مزید بھوک محسوس نہیں کرتے یا خوراک سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔ ان سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کو کیا کھانا یا پینا پسند ہے۔

قبض

کئی لوگوں کو قبض ہو جاتی ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حرکت نہیں کرتے اور بہت زیادہ کھاتے پیتے نہیں ہیں۔ طاقتور درد کش جیسی ادویات قبض کی وجہ بھی بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ مسئلہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ ادویات جو دافع قبض کہلاتی ہیں، دے سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں سیال پئیں۔ اگر ممکن ہو، تو زیادہ ریشوں والی غذا آزمائیں، جس میں پھل اور سبزیوں، بھورے چاول، روٹی اور پاستا شامل ہیں۔

سانس اکھڑنا

سانس اکھڑنا خوف ناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی سانس اکھڑ رہی ہو یا آپ کو سانس لینے میں عام حالات سے مشکل پیش آ رہی ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ اس حوالے سے کئی چیزیں مفید ہو سکتی ہیں، جس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ سانس اکھڑنے کی وجہ کیا ہے۔

آپ کی نرس، سانس لینے میں مدد دینے کے لیے، آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کو بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے لیے بہترین جگہ بتا سکتی ہے۔ کام کرنے کے لیے بیٹھ جائیں جیسے کہ دھونا اور کپڑے پینا۔ اگر آپ کو سانس اکھڑتی ہوئی محسوس ہو رہی ہے تو، اپنے چہرے پر ہوا چلانے کے لیے ٹھنڈے پنکھے کا استعمال کریں یا کسی کھلی کھڑکی میں بیٹھیں۔ اگر آپ کو اٹھے بغیر دوسرے کمرے میں کسی شخص کے ساتھ بات کرنی ہو، تو آپ ایک موبائل فون استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کا جی پی یا نرس آپ کے لیے گھر پر آکسیجن کا انتظام کر سکتا ہے، اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو۔

آپ کی سانس لینے میں مدد کرنے کے لیے آپ کا ڈاکٹر آپ کو ادویات دے سکتا ہے۔ آپ کی نرس یا فزیو تھراپسٹ آپ کو پرسکون ہونے کے طریقے بتا سکتے ہیں، تاکہ آپ اضطراب کے کم شکار ہوں۔ اگر اضطراب کی وجہ سے سانس اکھڑنا شروع ہوئی ہے یا اس کی وجہ سے بدتر ہو گئی ہے، تو کم مضطرب محسوس کرنا آپ کی سانس کو بہتر کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

منہ کے مسائل

آپ کا منہ شاید خشک ہو، یا السر یا انفیکشن ہو جائے۔ کچھ ادویات سے مسائل اور زیادہ بگڑ ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو منہ کا مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں تا کہ وہ اس کا علاج کر سکیں۔

اپنے منہ ک دیکھ بھال اہم ہے اور منہ کے مسائل سے بچنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اپنا منہ صاف رکھنے سے مدد ملتی ہے۔ دن میں دو مرتبہ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کریں۔ اگر آپ کا منہ دکھتا ہے تو، بچوں کا نرم ٹوتھ برش استعمال کریں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو ماؤتھ واش دیا ہے، تو اسے ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

کیفین، الکحل یا سگریٹ نوشی سے پرہیز سے اس میں مدد مل سکتی ہے، کیونکہ یہ چیزیں آپ کے منہ کو اور خراب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا منہ خشک ہے تو، ٹانک واٹر یا لیموں پانی پیئیں، برف چوسیں یا چینی کے بغیر والی بیل گم کھائیں۔

مشکل علامات سے نبٹنا

آپ کی علامات کا علاج اکثر گھر پر ہی ہو سکتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار آپ کو اپنی علامات کے علاج کے لیے شاید ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے۔ آپ کی نرس یا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ ایک مرتبہ آپ کچھ اچھا محسوس کرنے لگیں تو، آپ عموماً گھر جا سکتے ہیں۔

زندگی کے چند آخری دن

زندگی کے چند آخری دنوں میں لوگوں کے مختلف تجربات ہوتے ہیں۔ یہ جاننا کہ اصل میں کیا اور کب اور کتنی جلدی چیزیں تبدیل ہوں گی، کافی مشکل ہو سکتا ہے۔ عموماً، آپ آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جائیں گے اور آپ کی توانائی کم ہو جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو:

- چلنے پھرنے میں مشکل پیش آئے
- اپنے بستر سے کرسی تک جانے میں مدد درکار ہو
- زیادہ تر یا پورا دن بستر پر گزارنا پڑے
- آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے میں آپ اپنی دلچسپی کھو دیں
- بہت زیادہ نیند آئے اور جاگنے پر آپ اونگھتے ہوں
- گومگوں کی حالت محسوس ہو اور یقین نہ ہو کہ آیا آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔

جسمانی نگہداشت

جو لوگ آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، سے آپ کو زیادہ نگہداشت کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ کے اہل خانہ کو آپ کی دیکھ بھال میں مدد کی ضرورت ہے، تو نرس اس کا بندوبست کر سکتی ہے۔

اگر آپ کا منہ خشک ہو، تو ایک ڈسٹرکٹ نرس آپ کے نگہداشت کنندگان کو بتا سکتی ہے کہ آپ کے منہ کو کیسے باقاعدگی سے نم کرنا ہے۔ وہ آپ کے ہونٹوں کو پھٹنے سے روکنے کے لیے، آپ کے ہونٹوں پر لپ بام بھی لگا سکتے ہیں۔

آپ کے نگہداشت کنندگان کو آپ کی جلد کو پُر نم رکھنے اور باقاعدگی سے آپ کی پوزیشن بدلنے کی ضرورت ہو گی۔ یہ آپ کی جلد پر زخم ہونے سے بچانے میں مدد کرے گا۔ جب آپ خود حرکت نہ کر سکتے ہوں تو، آپ کی نرسیں آپ کے نگہداشت کنندگان کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کو کیسے آرام دہ رکھا جائے۔

کافی سارا ایسا وقت ہو سکتا ہے جب آپ کو کسی کام کی ضرورت نہ ہو۔ آپ خاموشی سے لیٹ سکتے ہیں اور آپ کے رشتے دار یا دوست آپ کے پاس بیٹھ سکتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آیا آپ ان سے بات کرنا پسند کریں گے یا کچھ وقت اکیلے گزاریں گے۔ مگر انہیں یہ بھی بتائیں کہ آیا آپ چاہیں گے کہ آپ کے ساتھ ہر وقت کوئی ہو۔ یہ آپ کے نگہداشت کنندگان کو آپ کی نگہداشت کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے گا۔

خون

اگر آپ کی علامات تبدیل ہو جاتی ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کی ادویات بدل سکتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کی نرس یا ڈاکٹر آپ کی کچھ ادویات روک سکتے ہیں۔ یا اگر آپ میں نئی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو، آپ کو نئی دوا شروع کروائی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کو گولیاں نکلنے میں مسائل ہیں، تو مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی ادویات دی جا سکتی ہیں:

- انجیکشن کے ذریعے
- جلد پر پیچز (مرمت) لگا کر
- ایک چھوٹے پمپ کے ساتھ سرنج لگا کر۔

کبھی کبھار رات یا ویک اینڈ پر ادویات لینا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کے پاس کچھ چھوڑ جائے، کہ شاید آپ کو ضرورت پڑ جائے۔ یہ 'بوقت ضرورت' کی ادویات کہلاتی ہیں۔ جب آپ کے پاس گھر پر 'ہنگامی صورتحال کے لیے' ادویات ہوں، تو نرس یا ڈاکٹر آپ کو ضرورت پڑنے پر وہ براہ راست دے سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو نیچے دی گئی علامات ہوتی ہیں۔ آپ کو ان علامات کا معلوم ہونے کا امکان بہت کم ہے کیونکہ آپ غنودگی میں ہوں گے۔

سانس لینے میں تبدیلیاں

آپ کے گلے یا چھاتی میں کچھ مرتبہ مائع جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے آپ کے سانس لینے میں شور ہو سکتا ہے لیکن یہ عموماً آپ کے لیے تکلیف کا باعث نہیں ہوتا۔ آپ کی نرسیں آپ کے سیال کو بڑھنے سے روکنے میں مدد کر سکتی ہیں یا آپ کو ادویات دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

بے آرامی

کچھ لوگ بے آرام ہو جاتے ہیں۔ ایسا مختلف وجوہات کی بناء پر ہو سکتا ہے۔ پرسکون رہنے اور نیند کے لیے آپ انجیکشن یا سرنج پمپ کے ذریعے ادویات لے سکتے ہیں۔ خاندان کے کسی قریبی شخص کی موجودگی یا کسی مذہبی رہنما کا آپ کے پاس بیٹھنا، باتیں کرنا اور عبادت کرنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

مٹانے اور بڑی آنت میں تبدیلیاں

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مٹانے یا بڑی آنت کو قابو میں نہ رکھ سکیں۔ یہ قدرتی ہے۔ آپ کی نرس آپ کے لیے اسپیشل بیڈ کور اور پیڈز لا سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ پیشاب کرنے کے لیے، آپ کے مٹانے میں ایک ٹیوب ڈالیں۔

بعض اوقات پیشاب مٹانے سے نکلنے کے قابل نہیں ہوتا اور آپ پیشاب نہیں کر سکتے۔ یہ پیٹ کے شدید درج (شکم کے درد) کا سبب بنتا ہے اور آپ کا پیٹ (شکم) بہت سخت اور پھولا ہوا محسوس ہو گا۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کے نگہداشت کنندہ کو فوراً ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کرنے اور انہیں فوراً آنے کا کہنے کی ضرورت ہے۔ وہ پیشاب کو نکالنے اور درد سے آرام دینے کے لیے مٹانے میں ایک کیتھیٹر ڈال سکتے ہیں۔

اگر آپ کے نگہداشت کنندگان آپ کی کسی علامات کی وجہ سے پریشان ہیں تو، انہیں فوراً آپ کے جی پی یا نرس سے رابطہ کرنا چاہیے

موت قریب آنا

مرنے کے بارے میں سوچنا نہایت خوفناک ہو سکتا ہے۔ کیا ہوگا، کے بارے میں پریشان ہونا معمول کا ایک عمل ہے۔ مرتے ہوئے اپنے ساتھ کسی شخص کا ہونا آرام دہ ہو سکتا ہے۔ ہر شخص کا ایسا خاندان یا دوست نہیں ہو سکتے، جو ایسا کر سکیں۔ مگر آپ اپنے پاس کوئی مذہبی یا روحانی مشیر کے موجود ہونے کی خواہش بھی کر سکتے ہیں۔ آپ کیا چاہتے ہیں کے بارے میں اپنے نگہداشت کنندگان اور رشتہ داروں کو بتائیں تاکہ وہ اس پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

عموماً کیا ہوتا ہے

کئی لوگوں کے لیے مر جانا نہایت پر امن ہوتا ہے۔ عمومی طور پر آپ ایک گہری نیند سو جائیں گے، جس سے جاگنا آپ کو مشکل سے مشکل تر لگنے لگے گا۔

عموماً آپ بتدریج مکمل طور پر بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ آپ جو بالکل بھی جگایا نہیں جا سکتا، مگر آپ پھر بھی سننے اور اپنے اردگرد موجود لوگوں کے متعلق گاہ ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ ایسے وقت ہو سکتے ہیں کہ جب آپ جاگ رہے ہوں اور بات کر سکتے ہوں اور پھر آپ دوبارہ بے ہوش ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ گھر پر ہوں تو آپ کے نگہداشت کنندگان آپ کی ڈسٹرکٹ نرس، اسپیشلسٹ نرس یا جی پی سے دن کے 24 گھنٹے اور ہفتے کے 7 دن رابطہ کر سکتے ہیں۔

جب آپ قریب المرگ ہوتے ہیں تو آپ کے ہاتھ، پاؤں اور جلد بہت ٹھنڈے ہو جائیں گے۔ آپ کی جلد چھونے میں بہت حساس ہو سکتی ہے۔ آپ کا سانس لینے کا طرز تبدیل ہو سکتا ہے۔ یہ بے قاعدہ ہو سکتی ہے اور ہر سانس کے بعد وقفے بڑھ سکتے ہیں۔ آپ کو ان تبدیلیوں کے بارے میں علم نہیں ہو گا۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے زندگی کے آخری لمحات بہت پرسکون ہوتے ہیں۔ آخر میں، آپ کا جسم پوری طرح پرسکون ہو جائے گا اور آپ کی سانس رک جائے گی۔

بعد از مرگ

یہ حصہ آپ کے رشتہ داروں یا نگہداشت کنندگان کے لیے تحریر کیا گیا ہے مگر آپ چاہیں تو اسے پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کے خاندان کا کوئی رکن یا دوست ہسپتال یا ہاسپٹالس میں وفات پا جاتا ہے، تو نرسنگ کا عملہ قریب ہو گا۔ وہ آپ کو اس حوالے سے رہنمائی فراہم کریں گے کہ اگلے چند گھنٹوں کے دوران کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ چاہیں تو، مرنے والے کے پاس آپ کچھ وقت گزار سکتے ہیں۔ کئی لوگ بیٹھنا اور بات کرنا پسند کرتے ہیں۔ اپنی مدد کے لیے آپ اپنے کسی دوست یا رشتہ دار کو پاس رکھ سکتے ہیں۔ جو آپ کو بہتر لگے وہ کریں۔

کوئی بھی روایات جو آپ کے لیے اہم ہوں کو پورا کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ ایسے وقت میں آپ کے مذہبی یا روحانی رہنماء کا آپ کے پاس ہونا مددگار ہو سکتا ہے۔

جی پی کیا کرے گا

اگر شخص کی موت گھر پر واقع ہوئی اور ایسا متوقع تھا، تو آپ کو چند گھنٹے کے اندر ان کے جی پی یا کمیونٹی نرس کو بتانے کی ضرورت ہو گی۔ وہ جتنی جلدی ممکن ہو، موت کی تصدیق کرنے کے لیے گھر آئیں گے۔ اگر آپ کے خاندان کے رکن یا دوست نے رات کے دوران یا آپ کے جی پی کے عمومی اوقات کار سے باہر وفات پائی، تو آپ کو اگلی صبح تک ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں، ماسوائے یہ کہ آپ کرنا چاہتے ہوں۔

اگر جی پی آئے گا، تو وہ آپ کو موت کا سرٹیفیکیٹ دے گا۔ یہ موت کے سبب کی تصدیق کرے گا۔ وہ آپ کو 'نوٹس برائے اطلاع دہندہ' فارم بھی دیں گے۔ یہ آپ کو موت رجسٹر کروانے کے بارے میں بتاتا ہے (ذیل میں دیکھیں)۔

اگر نرس یا کام کے اوقات کے علاوہ کا ڈاکٹر آتا ہے، تو وہ موت کی تصدیق کریں گے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے جی پی سے اگلے دن موت کا سرٹیفیکیٹ لینا پڑے۔

فیونرل ڈائریکٹر کیا کرے گا

موت کی تصدیق ہو جانے پر آپ فیونرل ڈائریکٹر (انڈر ٹیکر) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ دن کے 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ اب آگے کیا کرنا ہے۔ فنرل ڈائریکٹرز کی تفصیلات فون بک یا انٹرنیٹ سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ آپ نیشنل ایسوسی ایشن آف فیونرل ڈائریکٹرز (<https://nafd.org.uk>) سے بھی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ جتنا جلدی چاہیں، فیونرل ڈائریکٹر آپ کے پاس آئے گا۔ وہ آپ کے دوست یا رشتہ دار کی لاش کا خیال رکھیں گے۔ آپ فیونرل ڈائریکٹر کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کیسے چاہیں گے کہ وہ یہ کریں اور آیا انہیں کسی روایت کا خیال رکھنا ہے یا نہیں۔

اگر آپ یا آپ کا خاندان اور دوست اس شخص کی میت کے ساتھ کچھ وقت اکیلے گزارنا چاہتے ہوں، تو فیونرل ڈائریکٹر کو بتائیں۔ کچھ لوگ تدفین تک اپنے خاندان کے رکن یا دوست کی میت کا گھر پر خیال رکھنا چاہتے ہیں۔ فیونرل ڈائریکٹر اس میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

یا آپ میت کو فیونرل ڈائریکٹر کے چیپل آف ریسٹ میں لے جانے کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ فیونرل ڈائریکٹر پوچھے گا کہ آیا آپ چاہتے ہیں کہ مرنے والے شخص کو کوئی خاص لباس، مثلاً ان کے پسندیدہ کپڑے، پہنایا جائے۔ آپ اگر چاہیں، تو میت کے ساتھ رہنے کے لیے چیپل آف ریسٹ میں جا سکتے ہیں۔

موت کو رجسٹر کروانا

تکفین کے عمل سے پہلے آپ کو اپنے مقامی رجسٹر آفس میں موت رجسٹر کروانے کی ضرورت ہو گی۔ یہ کام پانچ دنوں میں ہونا چاہیے (یا اسکاٹ لینڈ میں آٹھ دن)۔ آپ اپنے مقامی رجسٹر آفس کی تفصیلات اپنی فون بک میں یا ویب سائٹ www.gov.uk/register-a-death پر جا کر حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ تفصیلات موت کے سرٹیفیکیٹ والے لفافے پر بھی لکھی جا سکتی ہیں۔ موت کو رجسٹر کروانے کے لیے جانے سے پہلے رجسٹر آفس میں کال کریں۔ آپ کو شاید ایک اپوائنٹمنٹ کی ضرورت ہو۔ آپ مزید تفصیلات کے لیے gov.uk/register-a-death پر بھی جا سکتے ہیں۔

تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا

آپ کے دوست یا رشتہ دار نے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی تجہیز و تکفین کی خواہشات بتائی ہوں یا لکھی ہوں۔ بعض مذاہب اور ثقافتوں میں موت کے فوراً بعد تجہیز و تکفین کرنی ضروری ہوتی ہے۔ اگر ایسا کرنے کی ضرورت ہے تو، فیونرل ڈائریکٹر کو بتائیں۔

فیونرل ڈائریکٹر تجہیز و تکفین کے انتظامات میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ کسی مذہبی یا روحانی رہنماء سے بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے دوست یا رشتہ دار نے اپنی کوئی خواہش نہیں بتائی تو، فیونرل ڈائریکٹر تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی میں آپ کی مدد کرے گا۔

غم میں آپ کیسا محسوس کریں گے

کسی قریبی شخص کی موت پر غم ایک معمول کی بات ہے۔ آپ کو مختلف جذبات، بشمول سن پن، غیر یقینی، غصہ یا شرمندگی محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ اس شخص کے لیے ایک شدید آرزو یا ڈپریشن محسوس کر سکتے ہیں۔ اگرچہ آغاز میں یہ احساسات نہایت قوی ہو سکتے ہیں، مگر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔

اپنے احساسات کے متعلق خاندان یا دوستوں سے بات کرنا مفید ہوتا ہے۔ مگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، جسے آپ نہ جانتے ہوں۔ ایسی تنظیمیں موجود ہیں، جن کے پاس ایسے لوگ ہیں، جن سے آپ بات کر سکتے ہیں، مثلاً کروڑ بیرومنٹ سنٹر (اس معلومات میں آگے مفید تنظیموں کی فہرست دیکھیں)۔ آپ کا جی پی معاونت فراہم کر سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو مقامی بیرومنٹ کونسلر کے ساتھ رابطے میں ڈالنے کے قابل ہو۔ بہت سے لوگ کونسلر سے بات کرنا مددگار پاتے ہیں۔

اکثر ہاسپائٹس ان لوگوں کے خاندانوں کے لیے بیرومنٹ سپورٹ بھی فراہم کرتے ہیں، جو ان کی خدمات استعمال کریں۔ کچھ پھر بھی معاونت کی پیشکش کر سکتے ہیں، بے شک اگر آپ کے خاندان کے رکن یا دوست نے ہاسپائٹس استعمال نہیں کی۔

اگر آپ کے چھوٹے یا نوجوان بچے ہیں، تو وہ بھی کئی مختلف جذبات کے حامل ہوں گے۔ اس سے ان کے رویے پر اثر پڑ سکتا ہے۔ ایسی کئی تنظیمیں ہیں، جو آپ کے بچوں کو معاونت فراہم کر سکتی ہیں، بشمول ونسٹنز ویش (www.winstonswish.org)۔ کچھ ہاسپائٹس اسکولوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں اور وسیع اقسام کی معاونت فراہم کرتی ہیں۔

مفید تنظیموں کی رابطہ تفصیلات

زندگی کے اختتام پر نگہداشت:

میری کیوری
ٹیلی فون 0800 090 2309 (پیر تا جمعہ، صبح 8 سے شام 6 بجے، ہفتہ، دن 11 سے شام 5 بجے)
ای میل supporter.relations@mariecurie.org.uk
www.mariecurie.org.uk
میری کیوری کی نرسیں ان لوگوں کی نگہداشت کرتی ہیں، جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوں۔ وہ آپ کی گھر یا ہاسپتال میں دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔ وہ رات کو بھی نگہداشت کر سکتی ہیں۔

مشاورت اور جذباتی معاونت:

برٹش ایسوسی ایشن فار کونسلنگ اینڈ سائیکوتھراپی
ٹیلی فون 01455 883 300
ای میل bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk
آپ ویب سائٹ پر ایک کونسلر تلاش کر سکتے ہیں اور تھراپی اور یہ کیسے مدد کرتی ہے کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں۔

نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

کینرز یو کے
ٹیلی فون (انگلینڈ، سکاٹ لینڈ، ویلز) 0808 808 7777
ٹیلی فون (شمالی آئرلینڈ) 028 9043 9843
(پیر اور منگل کے روز صبح 10 - شام 4)
ای میل advice@carersuk.org
www.carersuk.org
پورے یو کے میں نگہداشت کنندگان کو معاونت فراہم کرتی ہے۔ وہ آپ کو ان کے علاقوں میں موجود معاون گروپوں کے ساتھ مربوط کر سکتے ہیں۔

معاونت جب کوئی فوت ہو جائے:

کروز بریومنٹ کیئر
ٹیلی فون 0808 808 1677 (پیر سے جمعہ، صبح 9.30 سے شام 5 بجے، منگل سے جمعرات، صبح 9.30 سے رات 8 بجے تک)
ای میل: helpline@cruse.org.uk
www.cruse.org.uk
اگر آپ کا کوئی پیارا وفات پا جاتا ہے تو آپ یو کے بھر میں ان برانچوں سے معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی مقامی برانچ ڈھونڈ سکتے ہیں www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches

سولسٹرز تلاش کرنا:

لاء سوسائٹی فار انگلینڈ اینڈ ویلز

ٹیلی فون 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

انگلینڈ اور ویلز میں موجود سولسٹرز کی نمائندگی کرتی ہے اور سولسٹرز کی تفصیلات فراہم کر سکتی ہے۔

لاء سوسائٹی آف اسکاٹ لینڈ

ٹیلی فون 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

اسکاٹ لینڈ میں موجود سولسٹرز کی نمائندگی کرتی ہے اور سولسٹرز کی تفصیلات فراہم کر سکتی ہے۔

لاء سوسائٹی آف ناردرن آئرلینڈ

ٹیلی فون 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

شمالی آئر لینڈ میں موجود سولسٹرز کی نمائندگی کرتی ہے اور سولسٹرز کی تفصیلات فراہم کر سکتی ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن سپورٹ لائن (00 00 808 0808) (The Macmillan Support Line)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ اپنے ارد گرد macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں	معنی
بڑی آنت	Bowel	باؤل	آپ کے جسم میں ایک لمبی ٹیوب، جو آپ کے خوراک ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
چیپل آف ریسٹ	Chapel of rest	چیپل آف ریسٹ	وہ جگہ جہاں تکفین سے پہلے کسی کی لاش کو رکھا جاتا ہے۔
رجسٹر آفس	Register office	رجسٹر آفس	مقامی حکومت کی ایک عمارت جہاں پیدائش، شادی اور موت ریکارڈ کی جاتی ہے۔
سولسٹر	Solicitor	سولسٹر	ایک قانونی پیشہ ور جو لوگوں کو ان کی وصیت لکھنے میں مدد کے لیے تربیت یافتہ ہے۔
فلورائیڈ	Fluoride	فلورائیڈ	ایک قدرتی معدنیات جو کہ زیادہ تر ٹوتھ پیسٹوں میں استعمال ہوتا ہے۔
فیونرل ڈائریکٹر	Funeral director	فیونرل ڈائریکٹر	وہ شخص جو تجہیز و تکفین کا بندوبست کرتا ہے۔ وہ تکفین سے پہلے متوفی کی لاش کی دیکھ بھال بھی کرتے ہیں اور فیملی کو معاونت فراہم کرتے ہیں۔
قبض	Constipation	کانسٹیپیشن	جب پاخانہ کا اخراج آپ کے لیے مشکل یا دردناک ہو۔ ہو سکتا ہے کہ رفع حاجت کے لیے آپ اتنا زیادہ نہ جا رہے ہوں جتنا آپ عموماً جاتے تھے، یا آپ کا پاخانہ سخت یا ڈلی دار ہو سکتا ہے۔
کیٹھیٹر	Catheter	کیٹھیٹر	پلاسٹک کی ایک پتلی ٹیوب، جو آپ کے پیشاب کرنے کے سوراخ سے باہر آتی ہے۔ اسے وہاں اس لیے ڈالا جاتا ہے، تاکہ آپ ٹائلیٹ جانے کی ضرورت پڑے بغیر پیشاب کر سکیں۔
کونسلر	Counsellor	کاؤنسلر	ایک پیشہ ور جو کہ لوگوں کو اپنے احساسات اور ذاتی مسائل سے نمٹنے میں مدد کے لیے تربیت یافتہ ہے۔
غم	Grief	گریف	غم وہ احساس ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں جب کوئی وفات پاتا ہے۔ یہ ہر ایک کے لیے مختلف ہے۔

آپ کے جسم کا وہ عضو جو پیشاب کا ذخیرہ کرتا ہے جب تک آپ ٹوائلٹ نہیں جاتے ہیں۔	بلیڈر Bladder	مثانہ
--	------------------	-------

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"> چھاتی کا کینسر بڑی آنت کا کینسر پھیپھڑوں کا کینسر پراسٹیٹ کینسر 	<ul style="list-style-type: none"> اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – فوری رہنماء کتابچہ کھانے پینے کے مسائل اور کینسر زندگی کا اختتام مالی معاونت - بینیفٹس مالی امداد - اخراجات میں مدد صحت بخش غذاء تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"> کیموتھراپی ریڈیوتھراپی سرجری 	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن (Macmillan) کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہمارے دفاتر ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات میک ملن (Macmillan) کے کتابچہ اے گائیڈ فار دی اینڈ آف لائف پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات سینئر میڈیکل ایڈیٹرز ڈاکٹر سیرا بوتھ ایسوسی ایٹ لیکچرار، یونیورسٹی آف کیمبرج اینڈ ایمیریٹس، مسکن نگہداشت کی کنسلٹنٹ؛ اور ڈاکٹر وو لوکاس، مسکن نگہداشت میں کنسلٹنٹ، کی جانب سے منظور شدہ ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

ہمیں امید ہے کہ آپ ان معلومات کو مفید پائیں گے۔ اگر آپ کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں، تو ہم آپ کو آپ ہی کی زبان میں بذریعہ فون مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں اس نمبر 0808 808 00 00 پر فون کریں (ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان کا نام بتائیں۔

Urdu_ MAC14363

مواد کی نظر ثانی: نومبر 2019

اگلی نظر ثانی: نومبر 2022



ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2020 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 Albert Embankment -London SE1 7UQ

Urdu_ MAC14363

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