MACMILLAN CANCER SUPPORT

End of life: Pashto

د ژوند پای

دغه معلومات په دې هکله دي چې د ژوند د پای ته رسېدو په طرف څه پېښېږي او دا چې څنګه پلان ورته جوړ کړو.

ټول هغه توري چې <u>د لاندې يې کرښه ايستل شوې ده</u> په پای کې د تورو په لېست کې تشريح شوي دي. د تورو په لېست کې دا هم څرګنده شوې چې په انګليسی کې به دغه کلمات څنګه وايئ.

دغه معلوماتي پاڼه تاسو ته په دې هکله معلومات درکوي چې څوک کولای شي په کور کې او په نورو هغو ځايونو کې چې تاسو ممکن هلته د ژوند د پای مراقبت ترلاسه کړئ، له تاسو څخه پالنه وکړي. تاسو ته دا تشريح کوي چې د خپل ژوند د پای په وروستيو اونيو کې بايد څه تمه ولرئ. همدارنګه ستاسو د خپلوانو او نږدې ملګرو لپاره په دې هکله معلومات لري چې ستاسو له مړينې وروسته بايد څه وکړي. تاسې ممکن وغواړئ دغه برخه هم ولولئ.

ښايي د ځينو دغو معلوماتو لوستل خفه کوونکي وي. تاسو ممکن له خپل نږدې خپلوان، ملګري يا روغتيايي متخصص څخه هم وغواړئ چې دغه معلومات ولولي، نو تاسو کولای شئ په ګډه د دغو معلوماتو په اړه بحث وکړئ.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کيږي، هلته د خپل ډاکټر يا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو همدارنګه کولای شئ د Macmillan د سرطان له ملاتړ سره د **0808 808 00 00** وړيا تلفوني شمېرې له لارې 7 ورځې په اونۍ کې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې اړيکه ونيسئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنګ وهئ، په مهربانۍ سره موږ ته ووایاست چې کومې ژبې ته اړتيا لرئ.

د سرطان په اړه په نورو ژبو کې ډېر معلومات په **macmillan.org.uk/translations** کې شتون لري

دا معلومات د لاندې مواردو په هکله دي:

- تاسو به څنګه احساس ولرئ
- له مخکې پلان جوړول
- د مړينې د ځای انتخاب
- له خپلو نږدې خلکو سره د خپلوی اړيکه
- روحي، مذهبي يا روحاني ملاتړ
- د ژوند وروستی څو اونی
- د ژوند وروستی څو ورځې
- مړينې ته نږدېتوب
- له مړينې وروسته
- د مهمو سازمانونو د اړيکو معلومات
- Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- د تورو ليست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

تاسو به څنګه احساس ولرئ

په دې پوهېدل چې تاسو مړيني ته نږدې شوي یاست کېدی شي ډېر ستونزمن وي. په دې باندې باور کول ممکن ډېر سخت وي، حتی که چېرې تاسو پوهېږئ هم چې ناروغي مو مخ په خرابېدو ده. تاسو ښايي احساس وکړئ چې دا حالت نامناسب دی. تاسو ښايي ژړوغوني او خفه شئ. تاسسو ښايي په دې پوه نشئ چې څنګه له دغو احساساتو سره مبارزه وکړئ. او تاسو ښايي اندېښنه وکړئ چې نور به څه کېږي.

ځيني خلکو ته آسانه وي چې په دې هکله خبرې وکړي چې دوی څنګه احساس لري. تاسو کولای شئ له خپلې کورنۍ يا ملګرو، يا له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ. يا تاسو کولای شئ د **0808 808 00 00** تلفوني شمېرې له لاې د Macmillan د سرطان ملاتړ له کوم متخصص سره خبرې وکړئ. موږ ستاسو لپاره ترجمانان هم لرو.

له مخکې پلان جوړول

له مخکې پلان جوړول کېدی شي ډېر ګټور وي او په هغو ورځو کې چې تاسو ښه یاست وخت مو ښه تېر شي. تاسو ښايي وغواړئ داسې پلان جوړ کړئ چې د خپلې کورنۍ او ملګرو سره ځيني ښه کارونه وکړئ، يا فقط له هغوی سره وخت تېر کړئ.

ځيني مهم شيان شته چې تاسو ښايي وغواړئ له مړيني مخکې يې په اړه فکر وکړئ. دا شيان په لاندې ډول دي:

- وصيت کول
- د خپلې جنازې لپاره پلان جوړول
- د دې پلان جوړول چې له تاسو بايد چېرې مراقبت وشي.

دا ممکن ګټور وي چې تاسو په دې هکله له خپلې کورنۍ او خپل ډاکټر يا متخصص نرس سره خبرې وکړئ.

د وصيت ليکل

وصيتنامه يو قانوني سند دی چې لارښوونه کوي تاسو غواړئ له مړينې وروسته خپلې پيسې او اړونده توکي چا ته ورکړئ. وصيتنامه کې ښايي د لاندې موارداو په هکله لارښووني هم شاملې وي:

- تاسو غواړئ څوک ستاسو له ماشوم يا له هغه چا څخه چې په تاسو باندې متکي دی (نږدې خپل) مراقبت وکړي
- د جنازې خاصې تابياوې چې تاسو يې غواړئ.

دا مهمه ده چې وصيتنامه وليکئ. غوره وخت چې له <u>وکيل</u> څخه بايد استفاده وشي د وصيت د ليکلو وخت دی. هغوی به ډاډ حاصل کړي چې هرڅوک پوهېږي تاسو څه غواړئ چې ترسره شي. که تاسو د وکيل په موندلو کې مرستې ته اړتيا لرئ، تاسو کولای شئ د قانون له ټولنې سره اړيکه ټينګه کړئ (د مهمو سازمانونو لبست وروسته په دغو معلوماتو کې وګورئ).

ستاسو د مراقبت لپاره ستاسو هیلې
تاسو کولای شئ له خلکو سره د خپلو هیلو او هغو شیانو په هکله خبرې وکړئ چې ستاسو لپاره مهم دي. دا مهمه ده چې معمولاً د پلان جوړلو لپاره له کاغذ څخه استفاده وکړئ او د خپل مراقبت لپاره خپلې هیلې ولیکئ. تاسو کولای شئ د دې په هکله چې د ناروغۍ په صورت کې څنګه او چیرې غواړې چې پالنه مو وشي هر ډول مشخصې هیلې ولیکئ.

تاسو همدارنګه کولای شئ د هر هغه درملني په هکله خپلې هیلې ولیکئ چې نه غواړئ په راتلونکي کې یې ترلاسه کړئ. دې ته په انګلستان، ویلز او شمالي آیرلنډ کې ' د درملني د رد لپاره له مخکې چمتو شوې پریکړه' او په سکاټلنډ کې 'له مخکې تیاره شوې لارښوونه' وایي.

که تاسو ناروغ یاست او نشئ کولای د خپل ځان لپاره پریکړه وکړئ، تاسو کولای شئ له بل چا څخه د مرستې غوښتنه وکړئ چې ستاسو لپاره پریکړه وکړئ. دا بل چا ته د صلاحیت د ورکړې په نامه یادیږي.

ستاسو د روغتیایي مراقبت ټیم کولای شي په دې هکله ډېر معلومات درکړي.

د خپلې جنازې لپاره پلان جوړول
تاسو ښایي وغواړئ د خپلې جنازې لپاره پلان جوړ کړئ. تاسو کولای شئ د لاندې موارادو په هکله فکر وکړئ:

- تاسو غواړئ دفن شئ یا وسوځول شئ
- کوم ډول خدمات غواړئ
- کومه سندره غواړئ
- د شاور اخیستو یا تشناب د تګ لپاره د مرستې وسایل

تاسو ښایي وغواړئ په دې هکله له خپلې کورنۍ او ملګرو سره خبرې وکړئ. هغوی هم ښایي د خدای پامانۍ په څېر ښې هیلې ولري چې کولای شي له دوی سره مرسته وکړي. که داسې کوم څه شتون لري چې باید ستاسو په جنازه کې ترسره شي، ویې لیکئ ترڅو خلک وربانديې پوه شي.

د مړینې د ځای انتخاب

د دې انتخاب چې تاسو به چیرته مړه کیږئ، په لاندې مواردو پورې اړه لري:

- تاسو څه غواړئ
- تاسو له خپلې کورنۍ او ملګرو څخه څه مرسته لرئ
- په هغه ځای کې چې ژوند کوئ موجود خدمات
- ستاسو صحی وضعیت.

له تاسو څخه کیدی شي په مختلفو ځایونو کې پالنه وشي.

ستاسو وضعیت ته په پام، کېدی شي په لاندې برخو کې ستاسو پالنه وشي:

- **په کور** – د کورنۍ له نږدې غړي یا ملګرو سره چې ستاسو مراقبت وکړي. د روغتیاپالني بېلابېل متخصصین شتون لري چې کولای شي له تاسو او ستاسو له پالونکو څخه په کور کې ملاتړ وکړي او مرسته درسره وکړي چې خپلې نښې نښانې مدیریت کړئ.
- **په روغتون کې** –داسې یو ځای دی چې د هغو خلکو پالنه پکې کېږي چې په وروستیو ناروغیو اخته وي او کېدی شي د ژوند وروستیو شېبو ته نږدې شوي وي.
- **په مسکوني کور یا له نرسنګ سره د پالنې په کور کې**– معمولاً د لنډې یا اوږدې د پالنې خدمات وړاندې کوي. ستاسو عمومي ډاکټر یا د روغتیایي مراقبت ټیم کولای شي د مراقبت د کورونو بېلابېل ډولونه درته معرفي کړي.
- **په روغتون کې** – چې د تسکیني مراقبت داسې ټیمونه لري چې د هر ډول نښو نښانو د مدیریت په برخه کې مرسته کولای شي او همدارنګه عاطفي ملاتړ چمتو کوي.

په کور کې د مړینې انتخاب

که له تاسو څخه په کور کې مراقبت کېږي تاسو بنایي اضافي مرستې ته اړتیا ولرئ. د روغتیایي او ټولنیز مراقبت داسې متخصصین شتون لري چې کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي:

ستاسو عمومي ډاکټر

کله چې تاسو په کور کې یاست، ستاسو عمومي ډاکټر ستاسو د مراقبت مسئول دی. هغوی کولای شي مرسته وکړي که چېرې تاسو:

- په خپلو نښو نښانو کې د بدلون په اړه اندېښنه لرئ
- غواړئ د راتلونکي او هغو شیانو په هکله چې بنایي پېښ شي خبرې وکړئ
- په کور کې د نرسنګ د مراقبت یا بل ډول مرستې د ترلاسه کولو په هکله مشورې ته اړتیا لرئ.

د ناحیې نرس

د ناحیې نرساني به په کور کې تاسو وویني. هغوی له عمومي ډاکټرانو سره له نږدې څخه کار کوي او ډېری وختونه د تسکیني مراقبت له نرسانو سره هم کار کوي ترڅو ستاسو او ستاسو له مراقبینو سره مرسته وکړي چې په کور کې پاتې شئ. هغوی کولای شي:

- تاسو ته درمل درکړي او جامې مو درته بدلې کړي
- مرسته درسره کوي چې هوسا واوسئ او د اړتیا په صورت کې تجهیزات درته چمتو کوي
- له تاسو څخه د مراقبت په هکله ستاسو خپلوانو یا پالونکو ته مشورې درکوي
- له نورو هغو خلکو سره چې کولای شي مرسته وکړي اړیکه نیسي، لکه ټولنیز کارمندان یا متخصصې نرسانې
- له تاسو سره مرسته کوي له خپلو احساساتو سره مبارزه وکړئ.

د تسکیني مراقبت ټیمونه

د تسکیني مراقبت ټیمونه د هغو خلکو لپاره مراقبت وړاندې کوي چې د ژوند وروستیو شېبو ته نږدې شوي دي. هغوی کولای شي د درد په شمول د نښو نښانو په برخه کې مرسته وکړي، او کولای شي عاطفي ملاتړ چمتو کړي. همدارنګه کولای شي د اړونده کس کورنۍ او ملګرو ته ملاتړ چمتو کړي.

د Marie Curie نرساني

د Marie Curie نرساني په کور کې له هغه چا څخه پالنه کوي چې د ژوند وروستیو شېبو ته نږدې شوي وي. هغوی کولای شي د شپې له خوا د نرسنگ مراقبت وړاندې کړي. دا به ستاسو پالونکو ته اجازه ورکړي چې دمه وکړي یا د شپې ښه خوب وکړي.

ستاسو د ناحیې نرس یا عمومي ډاکټر کولای شي ستاسو لپاره د Marie Curie نرس چمتو کړي.

ټولنیز کارمندان

ټولنیز کارمندان کولای شي د شخصي مراقبت په برخه کې مرسته وکړي، لکه مینځل او جامې آغوستل، د کور کار او نور عملي کارونه. تاسو، ستاسو ډاکټر یا نرس کولای شي د دغې مرستې لپاره له ټولنیز کارمند سره اړیکه ونیسي. تاسو معمولاً باید خپل مالي وضعیت ته په پام سره، د شخصي مراقبت لګښتونه تادیه کړئ. اما تاسو کولای شئ د مراقبت د ترلاسه کولو لپاره د اضافه مالي مرسته د ترلاسه کولو غوښتنه وکړئ.

مسلکي تېراپیسټان

مسلکي تېراپیسټان کېدی شي ستاسو کور ته درشي او کېدی شي ستاسو لپاره د اړتیا وړ تجهیزات چمتو کړي. په دې کې ښایي لاندې شیان شامل وي:

- رېل چې له تاسو سره د کور په شاوخوا کې په ګرځېدو کې مرسته کوي
- د شاور اخیستو یا تشناب ته د تګ لپاره د مرستې وسایل
- څرخکي څوکۍ

ستاسو ډاکټر یا نرس کولای شي ټول ذکر شوي پاسني خدمات تاسو ته چمتو کړي. هغوی به همدارنګه ستاسو په سیمه کې د بل موجود خدمت په هکله تاسو ته ووایي.

د مړیني لپاره د آسایشګاه، روغتون یا د مراقبت د کور ټاکل

که ستاسو لپاره دا امکان ونلري چې په کور کې پالنه درڅخه وشي، تاسو کولای شئ هر چېرې چې مراقبت ترلاسه کوئ د تسکیني مراقبت له ټیم څخه مرسته او ملاتړ ترلاسه کړئ.

- **د ټولنیې د تسکیني مراقبت ټیمونه** په ټولنه کې تآسیس شوي دي. هغوی ډېری کله له آسایشګاه سره کار کوي او کولای شي له تاسو څخه لیدنه وکړي که چېرې تاسو د مراقبت په کور کې یاست.
- **د آسایشګاه د تسکیني مراقبت ټیمونه** له هغو خلکو څخه مراقبت کوي چې په آسایشګاه کې دي. هغوی همدارنګه کولای شي له خلکو څخه په خپلو کورونو کې لیدنه وکړي.
- **د روغتون د تسکیني مراقبت ټیمونه** معمولاً په روغتون کې تاسیس شوي دي. له هغو خلکو څخه مراقبت کوي چې په روغتونونو کې دي.

له خپلو نږدې خلکو سره د خپلوۍ اړیکه

ستاسو د ژوند ملګری، کورنۍ او ملګري کولای شي ستاسو لپاره ملاتړ او بیا ډاډګیرنه چمتو کړي ترڅو له تاسو سره مرسته وکړي چې له هغه څه سره چې پېښېږي مبارزه وکړئ. په هر صورت، وروستۍ ناروغۍ ځینې وختونه اړیکې ستونزمنوي. ځینې وختونه مرسته کوي چې له یو بل سره په دې هکله خبرې وکړو چې څنګه احساس لرو. یا ستاسو لپاره ښایي دا آسانه شي چې له خپل عمومي ډاکټر، د ټولنې له نرس، یا هغه سازمان سره خبرې وکړئ چې عاطفي ملاتړ چمتو کوي (د مهمو سازمانونو لېست وروسته په دغو معلوماتو کې وګورئ). ستاسو عمومي ډاکټر ښایي تاسو یوه مشاور ته راجع کړي ترڅو په دې هکله خبرې وکړئ چې څنګه احساس لرئ.

روحي، مذهبي یا روحاني ملاتړ

ځیني خلک ښایي وغواړي د خپل ژوند په وروستیو وختونو کې د مذهبي عقایدو یا روحي احساساتو په هکله ځان ډېر پوه کړئ. حتی که تاسو ډاډه نه یاست چې باور مو څه دی، دا به غوره وي چې له یوه مذهبي مشر یا مشاور سره خبرې وکړئ. هغوی ښایي وکولای شئ تاسو ته مذهبي یا روحي تسکین درکړي او له تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل شته وضعیت کې د آرامی احساس ولرئ.

آسایشګاوې معمولاً د ټولو عقایدو یا بې عقیدو خلکو ته روحي ملاتړ چمتو کوي. تاسو ښایي له داسې چا سره خبرې کولو ته ترجیح ورکړئ چې مذهبي نه وي. د انسان پالني مراقبت (www.humanist.org.uk) داسې داوطلبان لري چې کولای شي غیر مذهبي روحاني ملاتړ چمتو کړي.

د ژوند وروستۍ څو اونۍ

د ژوند څو وروستیو اونیو په جریان کې، تاسو ښایي ځیني لاندې بدلونونه مشاهده کړئ.

عاطفي بدلونونه

دا طبیعي ده چې مختلف عواطف احساس کړئ، لکه تشویش، وېره یا د ژوند په وروستیو څو اونیو کې غوسه.

له خپلې کورنۍ یا د روغتیایي مراقبت په ټیم کې له کوم چا سره خبرې ښایي مرسته وکړي. ځیني خلک غواړي له داسې چا سره خبرې وکړي چې دوی یې نه پېژني، لکه مشاور. ستاسو ډاکټر یا نرس کولای شي دا ستاسو لپاره تنظیم کړي.

ځیني خلک خفه او انزواطلبه کېږي. تاسو ښایي ونه غواړئ د هغه څه په هکله خبرې وکړئ چې پېښېږي. لږ اړیکې ساتل او په فکرونو باندې وخت تېرول د رواني لحاظه مرګ ته چمتووالی دی.

ستړیا

د لږې انرژۍ لرل عام دي. تاسو ښایي د هغو کارونو د ترسره کولو لپاره مرستې ته اړتیا ولرئ چې معمولاً یې د خپل ځان لپاره ترسره کوئ. تاسو ښایي ومومئ چې د ورځې په جریان کې استراحت ته ډېره اړتیا لرئ. په هغو کارونو کې چې ستړې کوي مو مرسته وغواړئ، لکه مینځل او جامې اغوستل. که خوړل درته ستړي کوونکي وي، کوښښ وکړئ لږ مقدار ډېر ځله وخورئ پر ځای د دې چې بشپړ خوراک کوئ.

د خوب ستونزې

ځیني خلک د شپې له خوا سم خوب نشي کولای. د دې لپاره ډېر دلایل کېدی شي شتون ولري. ښایي تاسو تشویش ولرئ یا ښایي نښې نښاني مو ځوروي. ځیني درمل کولای شي ویښ مو وساتي. که سم خوب نه کوئ خپل ډاکټر یا نرس ته وواياست.

داسې شیان شته چې په ترسره کولو سره به یې ستاسو خوب ښه شي:

- په اطاق کې د رڼا او غالمغال کمول او ډاډ حاصول چې اطاق مو نه ډېر ګرم او نه ډېر سوړ دی
- که ستاسو توشکه ناآرمه کوونکې وي له خپلې نرس څخه د بلې توشکې په هکله د مشورې غوښتنه وکړئ
- له خوب څخه مخکې ګرم څښاک وکړئ اما له کېفینو او الکولو څخه ډډه وکړئ
- لږ تر لږه مخکې له دې چې ویده شئ، د سکرین لرونکو وسایلو له استفادې څخه ډډه وکړئ، لکه ځیرک مبایل، تبلېټ یا تلویزیون
- که تاسو د شپې په جریان کې ویښېږئ، ټول هغه شیان چې په اړه یې اندېښنه لرئ یا غواړئ ترسره یې کړئ ولیکلئ
- له آرام سې ډي یا ډي وي ډي څخه استفاده وکړئ، یا آراموونکې موسیقي واورئ.

که دغه شیان له تاسو سره مرسته نه کوي، ستاسو ډاکټر یا نرس ښايي تاسو ته بل وړاندیز ولري، د داسې درملو خوړول چې خوب دربانديې راولي.

درد
ډېری خلک د خپلې ناروغی په خرابېدو سره د درد په هکله اندېښنه لري. که درد لرئ نو خپل ډاکټر یا نرس ته وواياست. هغوی کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي او ښايي د اړتیا په صورت کې تاسو ته درد وژونکی درمل درکړي

د دردوژونکو درملو بېلابېل ډولونه شتون لري. ستاسو ډاکټر یا نرس به پرېکړه وکړي چې کوم یو ستاسو لپاره غوره دی.

همیشه د خپل ډاکټر لارښوونې تعقیب کړئ چې تاسو کله باید درد وژونکې درمل وکاروئ. ډېری دا ډول درمل هغه وخت ښه نتیجه ورکوي چې د ورځې په جریان کې په منظمو وختونو استفاده شي.

تاسو معمولاً درد وژونکي درمل د تابلېټونو، مایع درملو یا کڅوړو په توګه لرئ چې په پوستکي باندې سرېښېږي. که تاسو نشئ کولای خواړه تېر کړئ یا ناروغ یاستئ، نورې لارې هم شتون لري چې درد وژونکي درمل وکاروئ. ستاسو ډاکټر یا نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه ډېر معلومات درکړي.

د درد وژونکو درملو جانبي عوارض
د درد وژني قوي درمل کولای شي د نیم ویده والي، ناروغی او قبضیت سبب وګرځي. نیم ویده والی معمولاً له څو ورځو وروسته ښه کېږي. که تاسو د ناروغی احساس کوئ، کولای شئ د مرستې لپاره د ناروغی ضد درمل وکاروئ. ناروغي معمولاً په څو ورځو کې بهبود مومي. قبضیت عام دی. ډېری هغه خلک چې قوي درد وژونکي درمل کاروي همدارنګه باید د لکسېټیوز (laxative) په نامه درمل هم وکاروي. ستاسو ډاکټر یا نرس کولی شي پدې اړه ډېر معلومات درکړي.

د درد د کمولو نورې لارې چارې
ښايي نورې لارې چارې هم شتون ولري چې وکولای شي له تاسو سره د درد په کمولو کې مرسته وکړي:

- له هرې ځانګړې وسیلې څخه چې تاسو ته درکړل شوې ده استفاده وکړئ. د بېلګې په توګه، تاسو کولای شئ په څوکیو باندې د فشار کمولو له بالښت څخه استفاده وکړئ ترڅو یو هوسا موقعیت ومومئ چې ورباندې کښېنئ یا وغځېږئ.
- د ژورې ساه اخیستنې یا مثبت فکر کولو په څېر د هوساینې له تخنیکونو څخه استفاده وکړئ.
- کوښښ وکړئ خپل پام موسیقی ته په غوږ نیولو یا د فلم په کتلو سره بلې خوا ته واړوئ.

ستاسو ډاکټر یا نرس کولای شي تاسو ته د درد د کمولو نورې لارې چارې هم وښيي.

ناروغه کېدل یا د ناروغی احساس لرل
ستاسو ناروغي، یا ستاسو درمل، ښايي تاسو ته د ناروغی احساس درکړي (کانګې) یا مو ناروغه کړي (استفراق). په دې صورت کې، ستاسو ډاکټر یا نرس به د مرستې لپاره تاسو ته د ناروغی ضد درمل درکړي. دا مهمه ده چې له دې درمل څخه هره ورځ په منظم ډول استفاده وکړئ ترڅو د ناروغی د بېرته راګرځېدو مخنیوی وکړي. تاسو کولای شئ د ناروغی ضد له درمل څخه هم د تابلېت په شکل او هم د مایع په شکل استفاده وکړئ. که د خوړو په تېرولو کې ستونزه لرئ، کولای شئ بل ډول استفاده څنې وکړئ، د بېلګې په توګه د تزریق په ډول. ستاسو ډاکټر یا نرس به تاسو ته په دې اړه نور معلومات درکړي.

که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ، هغه شیان چې کولای شي مرسته درسره وکړي په لاندې ډول دي:

- د زنجبل له چای، بیر یا بیسکېټو څخه استفاده کول
- د ګازلرونکو څښاک توکو څښل
- لږ مقدار خواړه ډېر ځله خوړل پر ځای د دې چې بشپړ خوراک وخورئ
- د وچو خوړو خوړل، لکه بې بورې بسکېټ
- د ګرمو خوړو پر ځای، د ملایمو یا یخو خوړو خوړل
- له بل چا څخه غوښتنه کول چې خواړه درته چمتو کړي.

د وزن یا اشتها له لاسه ورکول

تاسو ښایي وزن له لاسه ورکړئ، حتی که ښه خوراک هم کوئ. دا کېدی شي ځوروونکي وي.

کوښښ وکړئ ډېر ځله لږ لږ خوراک کوئ او هر ځل خوړو ته نږدې مختصر خوراک کوئ. د سټریوډ په نوم درمل هم ځیني وختونه کولای شي د اشتها په بهبود کې مرسته وکړي. که دغه درمل ګټور وي، ستاسو ډاکټر ښایي ستاسو لپاره یې تجویز کړي.

ستاسو بدن په دې وخت کې ډېرې انرژۍ ته اړتیا نه لري. کله چې تاسو د خپل ژوند په وروستیو وختونو کې یاست، دا ستونزمنه ده چې ستاسو بدن دې وکولای شي خواړه هضم کړي. نو په زور په ځان باندې خوراک مه کوئ ځکه چې دا کولای شي تاسو ته د ناسلامتیا احساس درکړي. ستاسو کورنۍ او ملګري کېدی شي د تشویش او خپګان احساس وکړي ځکه چې تاسو نور د لوږې احساس نه کوئ او له خوړو خوند نه اخلئ. د هغه څه په اړه چې تاسو غواړئ ویې خورئ یا یې وڅښئ هغوی ته وواياست.

قبضیت

ډېری خلک قبضیت کېږي. دا ځکه چې هغوی شاوخوا حرکت نه کوي او ډېر خوراک او څښاک هم نه کوي. د قوي درد وژونکو درملو په څېر درمل هم قبضیت پیدا کوي. که تاسو دغه مشکل لرئ، نو خپل ډاکټر یا نرس ته وواياست. هغوی ښایي تاسو ته د مرستې لپاره د لګزېټیف په نامه درمل درکړي. ځان ډاډه کړئ چې په کافي اندازه مایعات وڅښئ. که کولای شئ، د لوړې کچې فایبر لرونکي خواړه له مېوې، سبزیجاتو، قهوه یي وریژو، وچې ډوډۍ او پاستا سره وخورئ.

د نفس تنګۍ احساس

نفس تنګي کېدی شي ډاروونکي وي. که نفس تنګي لرئ یا له معمول څخه ډېره د نفس تنګي درته پیدا کېږي، په دې هکله خپل ډاکټر یا نرس ته وواياست. مختلف شیان کولای شي دې ته په پام سره مرسته وکړي چې نفس تنګي له څه شي پیدا شوې ده.

ستاسو نرس کولای شي تاسو او ستاسو پالونکي ته هغه غوره ځای وښیي چې تاسو باید هلته کښېنئ یا ولاړ شئ ترڅو له خپل نفس سره مرسته وکړئ. د مینځلو او جامو اغوستلو په څېر کارونه په ناستې ترسره کړئ. که تاسو د نفس تنګۍ احساس کوئ، له یوې یخې بادپکې څخه استفاده وکړئ چې مخ ته مو یخه هوا باد کړي یا یوې پرانیستې کړکۍ ته کښېنئ. که تاسو غواړئ پرته له دې چې ودرېږئ په بل اطاق کې له چا سره خبرې وکړئ، کولای شئ له مبایل تلفون څخه استفاده وکړئ. د اړتیا په صورت کې به ستاسو عمومي ډاکټر یا نرس د تاسو لپاره په کور کې د اوکسیجن ترتیبات ونیسي.

ستاسو ډاکټر ښایي تاسو ته د ساه اخیستنې د مرستې لپاره درمل درکړي. ستاسو نرس یا فزیوتراپیسټ کولای شي د هوسا کېدو لارې چارې درته وښیي، ترڅو تاسو د لږ تشویش احساس وکړئ. که تشویش د نفس تنګۍ سبب شوی وي یا یې تنفس لا خراب کړی وي، په دې صورت کې د تشویش کمول کولای شي له تاسو سره په ساه اخیستو کې مرسته وکړي.

د خولې ستونزې

ستاسو خوله ښايي وچه وي يا زخمي شي او يا هم عفونت پيدا کړي. ځيني درمل کولای شي دغه ستونزې لا خرابې کړي. که تاسو د خولې ستونزې لرئ خپلې نرس يا ډاکټر ته ووایاست ترڅو هغوی يې درملنه وکړي.

خپلې خولې ته پاملرنه کول ډېر مهم دي او دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې د خولې د ستونزو مخنيوی وکړئ. دا له تاسو سره د خولې په پاک ساتلو کې مرسته کوي. د غاښو له فلورايډ کريمو څخه په استفادې سره په ورځ کې دوه ځله خپل غاښونه پرېمينځئ. که مو خوله زخمي وي، د ماشومانو د غاښونو له نرم بورس څخه استفاده وکړئ. که ستاسو ډاکټر تاسو ته خولې مينځونکی درکړی، د استفادې لارښوونې يې تعقيب کړئ.

دا به له تاسو سره د قهوې، الکولو يا سګرټ څکولو په مخنيوي کې مرسته وکړئ، ځکه چې دا شيان کولای شي ستاسو خوله زخمي کړي. که مو خوله زخمي وي، ګاز دارې يا ليمو لرونکې اوبه وڅښئ، د يخ ټيوبونه وڅټئ، يا له بورې پرته ژاولې وژوئ.

د ستونزمنو ښو ښانو مديريت

ستاسو ښې ښاني ډېری وخت په کور کې تداوي کېدی شي. اما ځيني وختونه تاسو ښايي اړ شئ خپلې ښې ښاني په آسايشګاه يا روغتون کې تداوي کړئ. ستاسو نرس يا ډاکټر به په دې هکله له تاسو سره خبرې وکړي. کله چې تاسو ته يو څه ښه احساس پيدا شي، تاسو د معمول په څېر کولای شئ بيا کور ته لاړ شئ.

د ژوند وروستۍ څو ورځې

خلک د ژوند په وروستيو څو ورځو کې مختلفې تجربې لري. دا ستونزمنه ده چې سړی ووايي چې دقيقاً څه به کېږي او کله يا څومره ژر به هر څه بدلېږي. تاسو به معمولاً په تدريجي ډول کمزوري کېږئ او لږ انرژي به لرئ. تاسو ښايي:

- په سختۍ سره شاوخوا وخوځېږئ
- د خوب له تخت څخه څوکۍ ته د پاڅېدو لپاره به مرستې ته اړتيا لرئ
- ډېره يا ټوله ورځ به د خوب په تخت باندې تېروئ
- شاوخوا د پېښېدونکو شيانو په اړه به خپله لېوالتيا له لاسه ورکوئ
- ډېر خوب به کوئ او کله چې ويښ ياست د نيم ويده احساس به کوئ
- د ګېچتوب او بې اطمينانۍ احساس به کوئ چې آيا خوب وينئ که.

فزيکي پالنه

تاسو به د هغو خلکو له خوا چې پالنه مو کوي ډېر مراقبت ته اړتيا ولرئ. که ستاسو کورنۍ ستاسو د مراقبت لپاره مرستې ته اړتيا لري، ستاسو نرس کولای شي دا درته تنظيم کړي.

که مو خوله وچه وي، د ناحيې نرس کولای شي ستاسو پالونکي ته وښيي چې څنګه ستاسو خوله په منظم ډول مرطوبه کړي. هغوی همدارنګه کولای شي ستاسو پر شونډو باندې د شونډو مرهم کېږدي ترڅو د وچېدو څخه يې مخنيوی وشي.

ستاسو پالونکي بايد په منظم ډول ستاسو پوست لوند کړي او موقعيت ته مو تغيير ورکړي. دا به مرسته وکړي چې ستاسو جلد له سوځېدو څخه وژغوري. نرس کولای شي ستاسو پالونکو ته وښيي چې څنګه تاسو هوسا کړي کله چې تاسو نشئ کولای وخوځېږئ.

ښايي ډېر وخت شتون ولري چې تاسو باید هیڅ شی نه وي ترسره کړي. تاسو کولای شئ په آرامۍ سره وغځېږئ او ستاسو خپلوان یا ملګري کولای شي له تاسو سره کښېني. هغوی ته وواياست چې آيا تاسو غواړئ خبرې وکړئ يا لږ وخت ته اړتيا لرئ چې خپله خبرې وکړئ. همدارنګه هغوی ته وواياست که چېرې غواړئ چې کوم څوک له تاسو سره همېشه پاتې شي. دا به ستاسو له پالونکو سره ستاسو د مراقبت په پلان کې مرسته وکړي.

نبض نښاني

که ستاسو نبض نښاني تغير کوي، ستاسو ډاکټر يا نرس ښايي ستاسو درمل بدل کړي. ځيني وختونه ستاسو نرس يا ستاسو ډاکټر ښايي ستاسو خيني درمل بند کړي. يا که چيرې په تاسو کې نوي نبض نښاني څرګندېږي، تاسو ښايي نوي درمل پيل کړئ.

که تاسو د ټابلېټو په تېرولو کې ستونزه لرئ، مايع درمل هم کېدی شي درکړل شي:

- د تزريق له لارې
- په جلد باندې د پچ په سرېښولو سره
- د پيکارۍ په واسطه چې له کوچني پمپ سره وصل شوې ده.

ځيني وختونه د شپې له خوا يا د اونۍ د پای د رخصتيو په ورځ په چټکۍ سره د درملو ترلاسه کول ستونزمن وي. ستاسو ډاکټر يا نرس ښايي د اړتيا په صورت کې ځيني درمل له تاسو سره پرېږدي. دغه درمل د عاجلو درملو په نامه يادېږي. کله چې تاسو په کور کې عاجل درمل لرئ، نرس يا ډاکټره به يې د اړتيا په صورت کې په سملاسي ډول تاسو ته درکړي.

په ځيني خلکو کې لاندې نبض نښاني موندل کېږي. ښايي تاسو د دغو نبض نښانو په هکله هيڅ پوه نشئ، څکه چې تاسو ته به خوب درځي.

تنفسي تغيرات

ځيني وختونه ستاسو په ستوني يا سينه کې مايعات راټولېږي. دا کېدی شي ستاسو د ساه اخيستنې غږ جګ کړي اما معمولاً دا به ستاسو لپاره د رنځ او کړاو سبب نه شي. ستاسو نرساني کولای شي له تاسو سره د مايعاتو د راټولېدو په مخنيوي کې مرسته وکړي يا د مرستې لپاره درمل درکړي.

ناآرامي

ځيني خلک ناآرامه کېږي. دا کېدی شي د بېلابېلو دلايلو له امله وي. تاسو کولای شئ درمل د تزريق يا د پيچکارۍ د پمپ له لارې وکاروئ ترڅو آرامه شئ او خوب وکړئ. له ځان سره د کورنۍ د نږدې غړي لرل کولای شي مرسته وکړي، يا يو مذهبي مشر چې له تاسو سره کښېني، له تاسو سره خبرې يا دعا وکړي.

په مثانه او کولمو کې تغيرات

تاسو ممکن ونشئ کولای چې مثانه يا کولمې مو کنټرول کړئ. دا طبيعي ده. ستاسو نرس به تاسو ته د خوب د تخت ځانګړې روجايي او پمپونه درکړي. هغوی ښايي د متيازو د وچولو لپاره ستاسو مثانې ته يو ټيوب داخل کړي.

ځيني وختونه ميتيازې له مسانې څخه نه وځي او تاسو نشئ کولای ميتيازې وکړئ. دا ډول حالت د ګېډې د شديد درد سبب کېږي (د نس درد) او ستاسو ګېډه (نس) به د ډېر کلکوالي او پړسوب احساس وکړي. که داسې څه پيښ شي، ستاسو پالونکی بايد په سملاسي توګه ستاسو له ډاکټر يا نرس سره اړيکه ونيسي او له هغوی څخه وغواړي چې ژر راشي. هغوی به د ميتيازو د ايستلو او درد د آرامه کولو لپاره د کاتيټر په نامه وسيله ستاسو مثانې ته دننه کړي.

که ستاسو پالونکي ستاسو د هر ډول نبض نښانو په اړه انديښنه ولري، هغوی بايد ستاسو له عمومي ډاکټر يا نرس سره اړيکه ونيسي

مړینې ته نږدېتوب

د مړینې په اړه فکر کول ښايي ډېر ډاروونکي وي. په دې اړه اندېښنه کول چې څه به کېږي يوه عامه خبره ده. دا ښايي راحت کوونکی وي چې د مړينې پر مهال کوم څوک له ځان سره ولرئ. هر څوک کورنی او ملګري نه لري چې وکولای شي ورسره وي. اما تاسو ښايي وغواړئ چې يو مذهبي يا روحي مشاور درسره وي. خپلو پالونکو او خپلوانو ته ووايئ چې څه غواړئ ترڅو هغوی مطمئن شي چې دا کار وکړي.

معمولاً څه پېښېږي

د ډېرو خلکو لپاره، مړينه ډېره هوسا وي. تاسو به معمولاً په يوه ژور خوب ويده کېږي چې دا خوب دومره ژوريږي چې نور تاسو نشئ کولای راويښ شئ.

معمولاً تاسو په تدريجي ډول تاسو په بشپړه توګه بې هوښه کېږي. تاسو به په هېڅ صورت ويښ نه شئ اما لا هم تاسو به وکولای شئ چارچاپېره خلک ووينئ او غږ يې واورئ. ښايي داسې وخت راشي چې تاسو ويښ شئ او وکولای شئ خبرې وکړئ، او بيا بېرته بې هوښه شئ.

که تاسو په کور کې ياست ستاسو پالونکی کولای شي ستاسو د ناحيې له نرس، متخصصې نرس يا عمومي ډاکټر سره 24 ساعته په ورځ کې، 7 ورځې په اونۍ کې، سره تماس ونيسي.

کله چې تاسو مړينې ته نږدې کېږئ، ستاسو لاسونه، پښې او پوستکی ډېر يخېږي. ستاسو پوستکی ښايي ډېر حساس وي چې لمس کړل شي. ستاسو د نفس اخيستو بېلګې ښايي تغير وکړي. ښايي بېنظمه شي، او د هر نفس اخيستو ترمنځ اوږده او اوږده فاصله په منځ کې راشي. تاسو به د دغو بدلونونو په هکله پوه نشئ. د ډېرو خلکو لپاره، د ژوند وروستۍ شېبې ډېرې هوسا او آرامه وي. په پای کې به ستاسو بدن په بشپړ ډول آرام شي او ستاسو تنفس به ودرېږي.

له مړينې وروسته

دغه برخه ستاسو د خپلوانو يا پالونکو لپاره ليکل شوې ده، اما تاسو هم کولای شئ ويې لولئ.

که ستاسو د کورنۍ غړی يا ملګری په روغتون يا آسايشګاه کې وفات شي، د نرسنګ کارمندان به نږدې شتون ولري. هغوی به تاسو ته لارښوونه وکړي چې په راتلونکو څو ساعتونو کې بايد کوم کارونه وشي.

که غواړئ تاسو کولای شئ له هغه کس سره چې مړ شوی دی وخت تېر کړئ. ډېر خلک غواړي مړي ته نږدې کېنېني، خبرې وکړي او لاسونه يې ونيسي. تاسو کولای شئ هلته له ځان سره بل خپلوان يا ملګری ولرئ چې مرسته مو وکړي. هغه څه وکړئ چې فکر کوئ سم دي.

تاسو وخت لرئ چې د خپل دود او رواج مطابق هغه کارونه وکړئ چې ستاسو لپاره مهم دي. دا به هم ښه وي چې په دې وخت کې مذهبي يا روحي مشر له ځان سره ولرئ.

عمومي ډاکټر به څه کوي

که چېرې کس په کور کې مړ شي او توقع هم همداسې وي، تاسو بايد په څو ساعتونو کې د هغوی عمومي ډاکټر يا د ټولنې نرس ته خبر ورکړئ. هغوی به څومره ژر چې امکان ولري کور ته راشي ترڅو مړينه تصديق کړي. که چېرې ستاسو د کورنۍ غړی يا ملګری د شپې په جريان کې يا د عمومي ډاکټر د عامو کاري ساعتونو څخه د باندې مړ شي، تاسو اړتيا نه لرئ تر راتلونکي سهار پورې له ډاکټر سره اړيکه ونيسئ، مګر دا چې تاسو وغواړئ.

که عمومي ډاکټر راشي، هغوی به تاسو ته د مړينې دتصديق سند درکړي. دغه سند د مړينې علت تاييدوي. هغوی به همدارنګه تاسو ته د معلوماتي خبرتيا په نامه فورمه هم درکړي. دغه فورمه تاسو ته ځرګندوي چې مړينه څنګه ثبت کړئ (لاندې يې وګورئ).

که نرس یا له کاري ساعتونو باندې ډاکټر راځي، هغوی به مړینه تایید کړي. اما تاسو باید د مړینې سند له عمومي ډاکټر څخه راټلونکي ورځ ترلاسه کړئ.

د جنازې مشر به څه کوي

کله چې مړینه تایید شوه، تاسو کولای شئ د جنازې له مشر (د له تدفین مسئول) سره اړیکه ونیسئ. هغوی په ورځ کې 24 ساعته موجود دي. هغوی به تاسو ته ووایي چې نور باید څه وکړئ. د جنازې د مشرانو تفصیلات ستاسو د مبایل په کتاب یا په انټرنېټ کې شتون لري. تاسو همدارنګه کولای شئ د جنازې د مشرانو له ملي ټولنې څخه معلومات ترلاسه کړئ(**https://nafd.org.uk**).

د جنازې مشر به هر څومره ژر چې تاسو یې وغواړئ راشي. هغوی به ستاسو د خپلوان یا ملګري له بدن څخه مراقبت وکړي. تاسو کولای شئ د جنازې مشر ته ووایاست چې څنګه خپل کارونه ترسره کړي او همدارنګه کولای شئ د هغوی دود او رواج په هکله ورته ووایاست چې هغوی یې باید تعقیب کړي.

که چېرې تاسو یا ستاسو کورنۍ او ملګري غواړي یو څه وخت د شخص له جسد سره یوازې تېر کړئ، د جنازې مشر ته ووایاست. ځیني خلک غواړي د خپلې کورنۍ یا ملګري له مړه شوي جسد څخه د جنازې تر وخته پورې مراقبت وکړي. د جنازې مشر کولای شي په دې برخه کې له تاسو سره مرسته وکړي.

یا ښایي تاسو غوره وګڼئ چې د مړي جسد د جنازې د مشرد استراحت کلیسا ته انتقال کړئ. د جنازې مشر به له تاسو پوښتنه وکړي چې آیا غواړئ مړی شوی کس ته ځانګړې جامې/کفن ور واغوستل شي، لکه ستاسو د خوښې وړ جامې/کفن. تاسو کولای شئ که چېرې وغواړئ د کلیسا له چارواکو سره چې د مړي سره به وي ووینئ.

د مړینې ثبتول

مخکې له دې چې جنازه ترسره شي، تاسو باید خپل مړی دی د نوملیکنې په محلي دفتر کې ثبت کړئ. دغه کار باید په پنځو ورځو کې ترسره شي (یا په سکاټلنډ کې په اتو ورځو کې). تاسو کولای شئ د ثبت د خپل محلي دفتر په اړه معلومات د خپل تلفون په کتاب کې یا **www.gov.uk/register-a-death** وېب پاڼې ته په مراجعې سره ومومئ. یاد معلومات همدارنګه ښایي په هغه پاکټ باندې هم لیکل شوي وي چې د مړینې د تایید سند پکې دی. مخکې له دې چې مړی ثبت کړئ، د ثبت دفتر ته زنګ ووهئ. تاسو باید د ملاقات وخت واخلئ. تاسو همدارنګه کولای شئ د ډېرو معلوماتو لپاره **gov.uk/register-a-death** ته مراجعه وکړئ.

د جنازې لپاره پلان جوړول

ستاسو خپلوانو یا ملګرو ښایي تاسو ته ویلي وي چې هغوی د جنازې لپاره څه غواړي یا یې ښایي لیکلي وي. په ځینو کلتورونو یا مذاهبو کې، دا مهمه ده چې جنازه له مړینې وروسته ژر ترسره شي. که دې کار ته اړتیا وي، د جنازې مشر ته ووایاست.

د جنازې مشر به د جنازې په ترتیباتو کې له تاسو سره مرسته وکړي. تاسو همدارنګه کولای شئ له مذهبي یا روحي مشر څخه مرسته ترلاسه کړئ. که ستاسو ملګري یا خپلوان د خپلو هیلو په اړه معلومات پرېښښودل، د جنازې مشر به د جنازې د پلان مطابق تاسو ته لارښووني وکړي.

غم به تاسو ته څه ډول احساس درکړي

غم د نږدې خپلوان له مړینې وروسته طبیعي دی. تاسو ښایي مختلف عواطف احساس کړئ، چې په دې کې بې حسي، بې اعتقادي، غوسه او ځان ګنهکار ګڼل شامل دي. ستاسو ښایي مړی شوی کس ډېر ویادېږي یا ذهني فشار درته پیدا شي. که څه هم ښایي دغه احساسات په لومړیو کې ډېر پیاوړي وي، د وخت په تېرېدو سره په تدریجي ډول ښه کېږي.

له کورنۍ یا له ملګرو سره په دې هکله خبرې کول چې څنګه احساس کوئ ښایي مرسته وکړي. اما تاسو ممکن وغواړئ له داسې چا سره خبرې وکړئ چې نه يې پېژنئ. ځینې سازمانو شته چې داسې کسان لري چې تاسو غواړئ خبرې ورسره وکړئ، لکه د کروز بیریومېنټ د مراقبت نهاد (د مهمو سازمانونو لېست وروسته په دغو معلوماتو کې وګورئ). ستاسو عمومي ډاکټر کولای شي ملاتړ چمتو کړي او ښايي وکولای شي تاسو د ویر له محلي سلاکار سره په اړيکه کې کړي. له مشاور سره خبرې کول د ډېرو خلکو لپاره ګټور وي.

ډېری آسایشګاوې هم د هغو خلکو د کورنیو لپاره د ویر خدمات وړاندې کوي چې د دوی له خدماتو څخه يې استفاده کړې وي. ځینې له دغو نهادونو څخه ښايي د هغو خلکو لپاره هم خدمات وړاندې کړي چې د دوی خدمات يې نه وي کارولي.

که تاسو کوچني ماشومان یا ځوانکوټیان لرئ، هغوی به هم متفاوت عواطف ولري. دغه عواطف ښايي د هغوی په چلند باندې اغېز وکړي. ډېر داسې سازمانونه شتون لري چې کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې له خپلو ماشومانو څخه په ملاتړ وکړئ، لکه وینسټن ویش (**www.winstonswish.org**) (Winston's Wish).
ځینې آسایشګاوې له ښوونځیو سره کار کوي او همدارنګه بېلابېل خدماتو وړاندې کوي.

د مهمو سازمانونو د اړيکو معلومات

د ژوند په پای کې مراقبت:

Marie Curie

تلفون 0800 090 2309 (له دوشنبه تر جمعې، د سهار له 8 بجو د ماښام تر 6 بجو پورې، شنبه، د غرمې له 11 بجو د مازدیګر تر 5 بجو پورې)
برېښنالک supporter.relations@mariecurie.org.uk
www.mariecurie.org.uk
د Marie Curie نرسانې د هغو خلکو لپاره وړیا مراقبت چمتو کوي چې د ژوند د پای شېبو ته رسېږي. هغوی له تاسو څخه په کور یا آسایشګاه کې مراقبت کوي. هغوی د شپې له خوا هم کولای شي مراقبت وړاندې کړي.

د مشورې د ورکړې او عاطفي ملاتړ:

د مشورې او سایکوتراپۍ لپاره د برتانې اتحادیه
تلفون 01455 883 300
برېښنالک bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk
تاسو کولای شئ په انټرنېټ باندې د مشاور پلټنه وکړئ او د تېراپۍ په هکله او دا چې څنګه کار کوي ولولئ.

د پالونکو لپاره ملاتړ:

د برتانیې پالونکي
تلفون (انګلستان، سکاټلنډ، ویلز) 0808 808 7777
تلفون (شمالي آیرلنډ) 028 9043 9843
(دوشنبه ورځو او سه شنبه ورځو باندې د سهار له 10 بجو د مازدیګر تر 4 بجو پورې)
برېښنالیک advice@carersuk.org
www.carersuk.org
د برېټانیا په کچه معلومات او ملاتړ وړاندې کړئ. هغوی کولای شي ستاسو په سیمه کې تاسو د ملاتړ له ګروپونو سره وصل کړي.

هغه مهال ملاتړ کله چې څوک مړه کیږي:

د Cruse Bereavement مراقبت
تلفون 0808 808 1677 (دوشنبه او جمعه، د سهار له 9.30 بجو د مازدیګر تر 5 بجو پورې، له سه شنبه تر پنجشنبه، د سهار له 9:30 بجو د شپې تر 8 بجو پورې)
بریښنالیک:: helpline@cruse.org.uk

www.cruse.org.uk
په برېتانیا کې داسې ځانګې شتون لري چې تاسو کولای شئ که چیرې مو کوم څوک مړه شي ملاتړ ترلاسه کړئ. تاسو کولای شئ خپله محلي ځانګه په **www.cruse.org.uk/cruse-areas-and-branches** باندې ومومئ

د وکیل موندل:

د انګلستان او ویلز لپاره د قانون ټولنه
تلفون 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk
په انګلستان او ویلز کې له وکیلانو څخه استازیتوب کوي او کولای شي د وکیلانو معلومات چمتو کړي.

د سکاټلنډ د قانون ټولنه
تلفون 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk
په سکاټلنډ کې له وکیلانو څخه استازیتوب کوي او کولای شي د وکیلانو معلومات چمتو کړي.

د شمالي آیرلنډ د قانون ټولنه
تلفون 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org
په شمالي آیرلنډ کې له وکیلانو څخه استازیتوب کوي او کولای شي د وکیلانو معلومات چمتو کړي.

Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

په Macmillan کې، موږ پوهیږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

د Macmillan د ملاتړ مرکز تلفوني کرښه
موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له موږ سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې موږ ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله وواياست چې تاسو خبرې پرې کوئ. موږ کولای شو د طبي پوښتو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، موږ ستاسو غوښتنو ته غوږ ونیسو. د تلفون وړیا او محرمه کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانیستې ده. موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ

ویب چټ
تاسو کولای شئ موږ ته د ویب چټ پیغام واستوئ او موږ ته ووایاست چې ژباړن ته اړتیا لرئ. موږ ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله ووایاست چې اړتیا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونیسي. په ' Chat to us' بټنه باندې کلیک وکړئ چې د ویب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندیږي. یا **macmillan.org.uk/talktous** ته لاړ شئ

د Macmillan ویب پاڼه
زموږ ویب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په **macmillan.org.uk/translations** کې معلومات شتون لري

موږ همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، موږ ته په **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** باندې برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکز
زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په **macmillan.org.uk/informationcentres** کې ومومئ یا موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ.

د ملاتړ محلي ګروپونه
د ملاتړ په ګروپ کې، تاسو کولا شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په **macmillan.org.uk/supportgroups** کې معلومات ولولئ یا موږ ته په **0808 808 00 00** شمېره زنګ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه
تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د **macmillan.org.uk/community** له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی ورته ولرئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوسټونو له لارې معلومات ولولئ.

د تورو لیست

کلمه	په انګلیسي	په انګلیسي کې څنګه ویل کېږي	مانا
د استراحت کلیسا	Chapel of rest	چپیل اف ریسټ	هغه ځای چې د مړي جسد له جنازې مخکې هلته ساتل کېږي.
د ثبت دفتر	Register office	رجسټر آفس	د محلي حکومت ودانۍ چې هلته تولد، ودونه او مړیني ثبت کېږي.
د جنازې مشر	Funeral director	فیونرل ډایرېکټر	هغه شخص چې د جنازې ترتیبات نیسي. هغوی همدارنګه له جنازې مخکې له مړي څخه مراقبت کوي او د کورنۍ لپاره ملاتړ چمتو کوي.
سلاکار	Counsellor	کونسلر	یو متخصص دی چې له هغو خلکو سره د مرستې لپاره روزل شوی دی چې د هغوی د له عواطفو او شخصي ستونزو سره مبارزه وکړي.
غم	Grief	ګریف	غم هغه احساس ته وایي چې تاسو یې د یو چا له مړیني وروسته لرئ. دا د هر چا لپاره فرق کوي.
فلوراید	Fluoride	فلوراید	یو طبیعي منرال دی چې د غاښنو په ډېرو کریمو کې کارول کېږي.
قبضیت	Constipation	کانستیپیشن	کله چې رفع حاجت ستونزمن یا دردمن کېږي. تاسو به د معمول په اندازه د رفع حاجت لپاره نه ځئ، او ستاسو غایطه مواد بنایي کلک او درانده وي.
کاتېټر	Catheter	کېټیټر	یو نری پلاستیک تیوب دی چې ستاسو د میتیازو له سوري څخه راوتلی دی چې له لارې یې (غایطه مواد) تخلیه کوئ. دا هلته اچول کېږي چې تاسو ته تشناب ته له تګ وروسته وکولای شئ غتې میتیازې وکړئ.
کولمه	Bowel	باؤل	ستاسو په بدن کې یو اوږد تیوب چې له تاسو سره د خوړو په هضمولو کې مرسته کوي.
مثانه	Bladder	بلېډر	ستاسو په بدن کې داسې یو غړی دی چې میتیازې ذخیره کوي تر هغې چې تاسو تشناب ته لاړ شئ.
وکیل	Solicitor	سالیسېټر	یو قانوني مسلکي کس چې له خلکو سره د وصیت په لیکلو کې مرسته کوي.

ستاسو په ژبه کښې نور معلومات

مونږ د لاندې موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

د سرطان ډولونه	**له سرطان سره ژوند کول**
• د سینې سرطان • د لویو کولمو سرطان • د سږي سرطان • د پروستات سرطان **درملنې** • کیموتراپي • رادیوتراپي • جراحي عملیات	• سرطان او کرونا وایروس • د مزایاوو غوښتنه کله چې سرطان لرئ • د خوړلو ستونزې او سرطان • د ژوند پای • سالم خوراک کول • د مصارفو مرسته کله چې سرطان لرئ • که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونه • سپیسس او سرطان • د سرطان د درملنې جانبي عوارض • ستړیا (ستوماني) او سرطان

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، **macmillan.org.uk/translations** ته مراجعه وکړئ

حوالې او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د ټیم په واسطه لیکل شوي دي. دا د ژباړې د کمپنۍ په واسطه ژباړل شوی دی.

شامل شوي معلومات د Macmillan د کتابګوټي په اساس دي **د ژوند د پای لپاره لارښود**. موږ کولای شو تاسو ته یوه کاپي واستوو، اما بشپړ کتابګوټی یوازې په انګلیسي ژبه شتون لري.

دغه معلومات د ارشد طبي کره کتونکي ډاکټر سارا بوت لکچر ورکوونکي، د کامبرېج او ایمیریټوس پوهنتون په تسکیني درملو کې مشاور؛ او ډاکټر وېو لوکاس، په تسکیني درملو کې مشاور.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بیاکتنه یې کړې ده.

د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو په اساس دي.
له لارې **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** کاروو، په مهربانۍ سره له موږ سره د اړیکه ونیسئ

محتوی بیا کتل شوې: 2019
راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2022

MAC14363 _Pashto

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د متخصصي مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، Macmillan په دې خپرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د وېب پاڼې د شاملو معلومات یا راجع شویو معلوماتو مسؤلیت نه مني.
د Macmillan سرطان ملاتړ2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوې خیریه موسسه. همداراز په شمالی ایرلنډ کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوې کمپني، چې په انګلستان او وېلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې ده. آئېلز آف من کمپني نمبر 4694F. ثبت شوی دفتر: 89 7 Albert Embankment, London SE1.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

End of life: Pashto

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 how to say 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.

There is more cancer information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How you may feel
- Planning ahead
- Choosing where to die
- 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 your 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.

Choosing to die 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.

Choosing to die 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 Tuesdays10am–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

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line
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 help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat
You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

Macmillan website
Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres
Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups
At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community
You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community** You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

Word list

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 your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer	Living with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated 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 _Pashto

Content reviewed: 2019

Next planned review: 2022

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum