

## Fim de vida

Este folheto informativo centra-se no que acontece na última fase da sua vida e como se preparar para esse momento.

Dá-lhe informações sobre quem a/o pode ajudar se estiver a ser tratada/o em casa, e sobre o que esperar nas últimas semanas e dias de vida. Além disso, inclui informações para os seus familiares e amigos próximos sobre o que fazer depois da sua morte. Se estiver interessada/o, também pode ler essa secção.

Pode considerar que é difícil ler algumas destas informações. Peça a um familiar próximo, um amigo ou um profissional de saúde para também lerem este folheto informativo, para que o/a possam apoiar e conversar acerca destas informações.

Esperamos que este folheto informativo responda às suas perguntas. Se tiver quaisquer outras perguntas, fale com o seu médico ou enfermeiro.

No final deste folheto informativo é indicada uma lista de outras informações úteis da Macmillan. A maioria destas informações estão apenas disponíveis em inglês. Caso queira falar no seu idioma com os nossos especialistas de apoio aos doentes com cancro, dispomos de intérpretes para as pessoas que não falam inglês.

Pode ligar para a Linha de Apoio da Macmillan gratuitamente através do nº. **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 09 às 20 horas. Se tem dificuldades auditivas, pode usar o telefone de texto com o nº. 0808 808 0121, ou o serviço de retransmissão com texto. Em alternativa, pode visitar **macmillan.org.uk**

### Nesta página

- Como se pode sentir
- Planear com antecedência
- Quem pode cuidar de si em casa
- As últimas semanas de vida
- Os últimos dias de vida
- A aproximação da morte
- Depois da morte

## Como se pode sentir

Pode ser muito difícil saber que está numa fase terminal da sua vida. Pode ter muitos sentimentos diferentes. Pode sentir que é muito injusto que isso lhe esteja a acontecer. Pode rezear o seu futuro. Também pode sentir-se chorosa/o e triste, sem saber ao certo como lidar com esses sentimentos.

Talvez seja útil dizer o que sente à sua família e amigos. Também pode falar com o seu médico ou enfermeiro. Ou pode falar com um dos especialistas de apoio aos doentes com cancro da Macmillan.

Provavelmente, irá ter dias bons em que se sente bem e dias maus em que tem menos energia. Muitas pessoas pensam que é importante planear as coisas antecipadamente, para aproveitar melhor os dias nos quais se sentem bem. Pode querer fazer algumas coisas agradáveis com a sua família ou amigos. Também pode querer fazer coisas importantes, tais como redigir um testamento ou planear o seu funeral.

**Religião e espiritualidade** Perto do fim da vida, muitas vezes as pessoas tornam-se mais conscientes das crenças religiosas ou dos sentimentos espirituais. As pessoas com uma forte fé religiosa sentem que isso é uma grande ajuda. Outras podem questionar a sua fé ou começar a pensar sobre se existe vida para além da morte.

Algumas pessoas encontram conforto na oração ou na meditação. Muitas pessoas sentem-se confortadas se outras pessoas rezarem por elas.

Pode falar com um capelão, pastor, padre, rabino ou outro líder religioso, mesmo que não tenha a certeza daquilo em que acredita. Os líderes espirituais e religiosos estão habituados a ajudar os outros e podem ajudá-la/o a encontrar a paz de espírito.

## Planear com antecedência

**Fazer um testamento** Se ainda não fez um testamento, é importante que o faça. Um testamento é a única forma de garantir que os seus pertences e bens têm o destino que pretende.

O seu testamento é um documento legal e tem de ser redigido corretamente. Geralmente, é melhor recorrer aos serviços de um advogado para redigir o seu testamento. Os advogado irá certificar-se de que os seus desejos são claros e que será feita a sua vontade. Se precisar de ajuda para encontrar um advogado, pode contactar a Law Society (Ordem dos Advogados). (Consulte o fim do folheto informativo).

**Planear o seu funeral** Pode querer planear o seu próprio funeral. Pode decidir se prefere ser enterrado ou cremado, qual o tipo de serviço fúnebre, as músicas que gostaria que fossem tocadas e quais as roupas que gostaria que lhe vestissem.

É útil falar sobre o que deseja para o seu funeral com a sua família e amigos. Estes também podem ter ideias que os ajudem a despedir-se de si. Quando tiver decidido o que quer, escreva os seus desejos de modo a que a família e os amigos possam realizá-los.

## Quem pode cuidar de si em casa

Cuidar de uma pessoa doente pode ser um trabalho difícil, por isso é importante que você e as pessoas que cuidam de si recebam o apoio necessário. Há muitas pessoas que podem ajudar.

### O seu médico de família (GP)

Enquanto estiver em casa, o seu médico de família (GP) está encarregado dos cuidados médicos que lhe são prestados. Ele pode ajudá-la/o se:

- estiver preocupada/o sobre quaisquer alterações nos seus sintomas
- quiser falar sobre o que poderá acontecer à medida que for ficando pior
- precisar de aconselhamento sobre como ter acesso aos cuidados de enfermagem ou outras formas de ajuda em casa.

### Enfermeiros distritais

Os enfermeiros distritais (DNs) trabalham em conjunto com os médicos de família. Vão a casa das pessoas e gerem as suas necessidades em termos de cuidados de enfermagem. Eles podem ajudá-la/o:

- gerindo os cuidados que lhe são prestados – se precisar da ajuda de outras pessoas, o seu DN pode contactá-las
- mantendo-o em observação e tratando quaisquer sintomas que possa ter
- dando-lhe injeções e mudando pensos
- dando-lhe conselhos sobre como evitar que a sua pele fique ferida
- dando-lhe conselhos sobre problemas sanitários, tais como incontinência e obstipação
- fornecendo equipamentos, tais como uma almofada para cadeiras ou um colchão especial para evitar que a sua pele fique ferida, ou uma cadeira sanitária, urinol ou arrastadeira
- mostrando aos seus familiares ou prestadores de cuidados como devem movê-la/o e cuidar de si.

Os enfermeiros distritais trabalham frequentemente com enfermeiros especializados em cuidados paliativos (ver páginas 00–00). Podem apoiá-la/o a si e aos seus prestadores de cuidados de modo a que possa ficar em casa.

### Marie Curie Nursing Service (Serviços de Enfermagem Marie Curie)

Os enfermeiros Marie Curie cuidam de pessoas em fase terminal. Visitam as pessoas nas suas casas e podem providenciar cuidados durante a noite ou parte do dia. Desta forma, os seus prestadores de cuidados podem ter uma boa noite de sono ou uma pausa durante o dia. Os enfermeiros também a/o ajudam a lidar com os seus sentimentos.

Os serviços dos enfermeiros Marie Curie são gratuitos. Contudo, costuma haver um limite para a frequência com que pode ter a ajuda de um. O seu enfermeiro distrital ou o médico de família podem providenciar-lhe um enfermeiro Marie Curie.

## **Equipas comunitárias especializadas em cuidados paliativos**

Trata-se de enfermeiros e médicos especializados que prestam apoio a pessoas e famílias que estão a lidar com doenças como o cancro.

Poderá ser encaminhada/o para uma equipa de cuidados paliativos se precisar de apoio ou cuidados especializados, por exemplo se tiver sintomas para os quais necessita de receber ajuda. Podem visitá-la/o em sua casa.

## **Equipas de cuidados paliativos ao domicílio**

Se desejar morrer em casa, alguns centros de cuidados paliativos têm enfermeiros e prestadores de cuidados que podem ajudar a cuidar de si em sua casa. Estes cuidados são geralmente prestados nas últimas semanas da sua vida. O seu enfermeiro comunitário especializado em cuidados paliativos irá tratar disso por si.

## **Assistentes sociais/gestores de cuidados**

Os assistentes sociais podem organizar ajuda para tratar das lides domésticas, fazer compras e cozinhar, ou arranjar alguém para ajudá-la/o em algumas tarefas, como lavar-se e vestir-se. Se precisar deste tipo de ajuda, eles podem arranjar pessoas que façam este tipo de tarefas. Você, o seu médico ou o enfermeiro distrital podem contactar um assistente social para que este avalie as suas necessidades. Se puder pagar, poderá ter de suportar os custos desta ajuda.

## **Terapeutas ocupacionais**

Os terapeutas ocupacionais podem fornecer-lhe equipamentos que a/o vão ajudar a movimentar-se e a fazer coisas sozinha/o. Irão visitar a sua casa para identificarem os equipamentos necessários, tais como, um corrimão para a escada, suportes de apoio para se agarrar, e equipamentos para o seu chuveiro ou banheira.

Os terapeutas ocupacionais também podem dar conselhos sobre pequenos dispositivos úteis e onde é que os pode adquirir. Por exemplo, canecas com duas pegas e talheres especiais.

**O seu enfermeiro ou médico podem encaminhá-la/o para outras pessoas, se necessitar de ajuda. Também lhe irão dar a conhecer os tipos de ajuda disponíveis na sua zona.**

## **As últimas semanas de vida**

Durante as últimas semanas de vida, pode notar algumas das seguintes alterações.

### **Alterações emocionais**

Poderá ter diversas emoções que incluem preocupação, ansiedade, pânico, raiva, tristeza e depressão. É normal uma pessoa sentir-se preocupada ou ansiosa quando está a enfrentar a morte. Fale com a sua família ou com o seu enfermeiro, pois isso poderá ajudá-la/o a sentir-se melhor. Algumas pessoas preferem falar com alguém que não

conhecem, como um conselheiro. O seu médico ou enfermeiro podem encaminhá-la/o para um.

### **Alterações físicas e sintomas**

**Cansaço e falta de energia** É habitual ter falta de energia e não conseguir fazer as coisas sozinha/o. Pode precisar de descansar muito durante o dia. Reduza o seu ritmo e obtenha ajuda para as tarefas que a/o cansam, tais como lavar-se e vestir-se. Não salte refeições. Tente comer pequenas quantidades de alimentos com regularidade.

**Distúrbios do sono** Algumas pessoas não conseguem dormir bem de noite. Podem haver muitas razões para isso. Por exemplo, pode estar preocupada/o ou pode ter sintomas que a/o estejam a incomodar. Informe o seu médico ou enfermeiro se não estiver a dormir bem, para que a/o possam ajudar.

Para a/o ajudar a dormir:

- reduza a luz e o ruído, e certifique-se de que não tem muito calor nem muito frio
- beba uma bebida quente antes de se deitar, mas evite a cafeína e as bebidas alcoólicas
- evite usar qualquer tipo de ecrã, tais como o ecrã da televisão ou do computador, uma hora antes de se deitar
- use um CD ou DVD de relaxamento, ou ouça uma música suave antes de se deitar.

**Dores** Informe o seu médico ou enfermeiro se sentir dores. Eles poderão ajudá-la/o e dar-lhe analgésicos se precisar.

Existem muitos tipos de analgésicos. O seu médico ou enfermeiro irá decidir qual é o melhor para as suas dores. Os diferentes tipos de analgésicos incluem:

- analgésicos simples, como o paracetamol
- analgésicos moderadamente fortes, como a codeína e o tramadol
- analgésicos fortes, como a morfina, a oxicodona, o fentanil e a diamorfina
- medicamentos anti-inflamatórios, como o ibuprofeno
- analgésicos para dores neuropáticas, como a gabapentina e a pregabalina.

**Siga sempre as instruções do seu médico quando tomar analgésicos. A maioria funciona melhor quando são tomados a horas regulares durante o dia.**

Normalmente, os analgésicos são administrados sob a forma de comprimidos, medicamentos líquidos ou adesivos colados na pele. Se não consegue engolir ou se sente enjoos, os analgésicos podem ser administrados sob a forma de injeção ou de uma pequena bomba portátil chamada bomba de seringa. O seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe mais informações sobre isso.

Os analgésicos moderadamente fortes e fortes podem causar sonolência, enjoos e obstipação. A sonolência desaparece geralmente após alguns dias. Se sentir enjoos, os medicamentos contra o enjoo podem ajudar. Os enjoos costumam melhorar após alguns dias. A obstipação é habitual. A maioria das pessoas que tomam analgésicos

moderadamente fortes ou fortes precisam de tomar um laxante regularmente. O seu médico, enfermeiro ou farmacêutico podem dar-lhe mais informações sobre isso.

Existem coisas simples que pode fazer para reduzir as suas dores. Por exemplo, pode sentar-se ou deitar-se numa posição confortável. Também pode colocar uma fonte de calor ou frio na área onde sente dores.

**Sentir-se enjoada/o e com vômitos** A sua doença, e por vezes os seus medicamentos, podem fazer com que se sinta enjoada/o. Se isso acontecer, o seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe medicamentos contra o enjoo. Pode tomá-los sob a forma de comprimidos. Mas se não conseguir engolir os comprimidos, pode tentar outras formas. O seu médico, enfermeiro ou farmacêutico podem dar-lhe mais informações sobre isso. Se se sentir enjoada/o experimente chá de gengibre, cerveja de gengibre ou biscoitos de gengibre. Beba golinhos de bebidas gasosas e coma pouco, mas muitas vezes.

**Perda de peso e perda de apetite** Poderá perder peso, o que pode ser preocupante para si e para os seus familiares.

À medida que o tempo passa, pode não sentir vontade de comer. Tente comer mais refeições mais pequenas e ricas em calorias, com regularidade, e vá mordiscando snacks.

À medida que se aproxima do fim da sua vida, pode não ter vontade de comer nada. Não se force a comer. Coma pequenas quantidades de coisas que gosta. As bebidas nutritivas como o Build Up® e o Complan® talvez sejam mais fáceis de ingerir. Estão à venda nas farmácias e em alguns supermercados.

**Obstipação** Muitas pessoas ficam com obstipação (prisão de ventre). Isso deve-se ao facto de não se movimentarem nem comerem e beberem tanto como anteriormente. Alguns medicamentos também causam obstipação. Informe o seu médico ou enfermeiro, caso se sinta obstipada/o. Estes podem dar-lhe laxantes. Beba muitos líquidos.

**Falta de ar** Informe o seu médico ou enfermeiro, caso sinta falta de ar.

O seu enfermeiro pode mostrar-lhe a si e aos seus prestadores de cuidados qual é o melhor lugar para se sentar ou ficar de pé para ajudar a sua respiração. Sente-se para fazer determinadas tarefas, como lavar-se ou vestir-se. Se tem falta de ar, use uma ventoinha para lhe soprar ar para a cara ou sente-se junto de uma janela aberta. Se precisar de falar com alguém noutra sala, use um monitor de bebé/alarme para não precisar de se levantar.

O seu médico pode dar-lhe medicamentos para ajudar a sua respiração. Caso seja necessário, também pode ter oxigénio em casa.

**Problemas na boca** A sua boca pode ficar seca ou pode ter úlceras ou uma infeção. Por vezes, estes problemas podem piorar com a medicação que está a tomar. Informe o seu enfermeiro ou médico, se tiver problemas na boca.

É melhor se manter a boca limpa. Escove os dentes duas vezes ao dia usando uma pasta de dentes com flúor. Use uma escova de dentes suave para bebês, se a sua boca estiver ferida. Se lhe receitaram um elixir bucal, use-o conforme as indicações. Corte nas coisas que podem secar ou irritar a sua boca, como a cafeína, as bebidas alcoólicas e o tabaco. Se tem a boca seca, beba golinhos de água tônica, chupe cubos de gelo ou mastigue pastilha elástica sem açúcar.

**Gerir sintomas difíceis** Muitas vezes, os seus sintomas podem ser tratados em casa, mas por vezes podem precisar de ser tratados num centro de cuidados paliativos ou hospital. O seu enfermeiro ou o médico de família irão falar consigo acerca disto. Quando se sentir um pouco melhor, geralmente pode voltar para casa.

## Os últimos dias de vida

Nos últimos dias das suas vidas, as pessoas passam por experiências diferentes. Pode ser difícil saber exatamente o que vai acontecer e quando. Geralmente, a pessoa vai enfraquecendo lentamente e perdendo energia. Poderá:

- ter dificuldades em movimentar-se e precisar de ajuda para se levantar da cama e sentar-se numa cadeira
- precisar de passar a maior parte do tempo ou todo o dia na cama
- perder o interesse no que se passa à sua volta e nas pessoas de quem gosta, como os seus familiares mais chegados
- dormir muito e sentir sonolência quando está acordada/o
- sentir confusão e incerteza sobre se está a sonhar ou não.

## Cuidados físicos

As pessoas que cuidam de si terão de lhe prestar muitos cuidados. Se a sua família está a cuidar de si e se precisar de ajuda para a/o lavar, o seu enfermeiro pode providenciar essa ajuda. O enfermeiro também pode mostrar à sua família como movê-la/o de forma segura.

A sua boca pode ficar seca e precisar de ser humedecida com regularidade. O seu enfermeiro pode arranjar-lhe cotonetes orais (como cotonetes grandes) e mostrar aos seus prestadores de cuidados como devem usá-los. Também podem pôr-lhe bálsamo para os lábios para evitar que fiquem secos e gretados.

Para evitar que a sua pele fique ferida, os seus prestadores de cuidados devem hidratá-la e ajudá-la/o a mudar de posição com regularidade. O enfermeiro pode mostrar aos seus prestadores de cuidados como deixá-la/o numa posição confortável quando não se puder mover sozinha/o.

Quando não precisa de fazer nada, o tempo pode demorar a passar. Pode ficar apenas deitada/o tranquilamente e os seus familiares e amigos podem sentar-se junto de si. Diga-lhes se quer falar ou se quer ficar algum tempo sozinha/o. Talvez queira ouvir algumas das suas músicas preferidas.

## **Sintomas**

Por vezes, o seu enfermeiro ou médico podem alterar a sua medicação. Podem parar com alguns medicamentos de que já não precisa. Se desenvolver novos sintomas, poderá começar a tomar medicamentos novos.

Se tiver problemas em engolir, os seus medicamentos podem ser administrados por meio de injeções, adesivos colados na pele ou através de uma pequena bomba portátil (consulte a secção sobre a dor). O seu enfermeiro especializado ou o médico podem tomar as providências necessárias para que lhe sejam dadas injeções de alguns medicamentos em casa. Caso necessite, o seu enfermeiro distrital irá dar-lhe essas injeções.

Algumas pessoas desenvolvem os sintomas indicados a seguir. É provável que não tenha consciência desses sintomas, porque vai estar sonolenta/o.

**Alterações respiratórias** Por vezes, pode acumular-se fluido nas suas vias respiratórias. Isso pode tornar a sua respiração ruidosa, mas geralmente não lhe irá causar desconforto. O seu médico ou enfermeiro podem dar-lhe medicamentos para a/o ajudar com este problema.

**Inquietação** Algumas pessoas ficam inquietas. Isso acontece geralmente se estiverem preocupadas. Podem dar-lhe medicamentos para a/o ajudarem a relaxar e a dormir. Ter um membro da família ou um líder religioso sentado junto de si, a falar ou a rezar consigo, pode ser igualmente uma ajuda.

**Alterações na bexiga** Pode não conseguir controlar a sua bexiga. O seu enfermeiro pode obter-lhe resguardos de cama e acolchoados especiais. Podem colocar-lhe um tubo (cateter) na bexiga para drenar a urina.

**Se os seus prestadores de cuidados estiverem preocupados com alguns dos seus sintomas, devem contactar o seu médico de família ou o enfermeiro.**

## **A aproximação da morte**

Pensar sobre a sua morte pode ser algo muito assustador. É normal estar preocupado/a com o que vai acontecer.

Pode desejar que realizem algumas práticas ou que lhe leiam orações, enquanto se aproxima da sua morte. Pode igualmente querer ter junto de si um líder espiritual ou religioso. Diga aos seus familiares o que gostaria de ter, para que eles possam realizar o seu desejo.

## **O que acontece**

Para a maioria das pessoas, a morte é muito tranquila. Normalmente, vai entrar num sono profundo e perceber que é difícil acordar.

Geralmente, entra num sono tão profundo que não a/o conseguem acordar. Pode continuar a ouvir e a saber que a sua família e amigos estão junto de si. Algumas



peessoas têm momentos em que ficam acordadas e conseguem falar, e depois voltam a entrar num sono profundo.

**Se estiver em casa e acontecer alguma coisa que preocupe os seus prestadores de cuidados, eles devem contactar o seu enfermeiro ou o médico de família.**

À medida que se aproxima da morte, as suas mãos e pés podem arrefecer e a sua pele pode tornar-se ligeiramente azulada. Isso é normal. A sua respiração também se pode alterar. Pode tornar-se mais lenta e mais espaçada. Finalmente, a sua respiração irá parar completamente.

Em algumas culturas, há a crença de que a mente ou a alma da pessoa permanece junto do corpo durante algum tempo após a morte. Outras pessoas pensam que a mente ou a alma partem rapidamente para outro lugar. Algumas pessoas acreditam que a vida termina e não resta mais nada, nem mente, nem alma.

## **Depois da morte**

**Esta secção destina-se aos seus familiares ou prestadores de cuidados, mas também poderá estar interessada/o em lê-la.**

Todas as pessoas reagem à morte de forma diferente. No início, pode sentir-se em estado de choque ou aturdida/o. Também pode sentir-se muito perturbado/a. Muitas pessoas, sentem-se aliviadas pelo facto do seu familiar ou amigo/a estar finalmente em paz.

A maioria das culturas têm práticas relacionadas com o falecimento de uma pessoa. Leve o tempo que for necessário para as realizar. Também pode ser importante ter um líder espiritual ou religioso consigo para o/a ajudar a organizar estas práticas.

Se quiser, pode passar algum tempo com a pessoa que faleceu. Muitas pessoas, gostam de se sentar e falar ou segurar as mãos e de verem a pessoa em paz. Talvez seja útil ter um familiar ou amigo consigo para lhe dar apoio.

### **O que o médico de família vai fazer**

Se o seu familiar faleceu em casa, terá de avisar o seu médico de família ou enfermeiro distrital. O médico ou enfermeiro irão a casa para confirmar o óbito. Se for o seu médico de família, este também lhe irá entregar uma certidão de óbito com a causa da morte e um formulário chamado 'Notice to informant' (Aviso para o informador). Este aviso explica-lhe como deve registar o óbito (ver abaixo). Se for um enfermeiro ou um médico de urgência (fora de horas), irão confirmar o óbito, mas poderá ter de obter a certidão de óbito junto do seu médico de família no dia seguinte.

### **O que o seu agente funerário vai fazer**

Quando o óbito tiver sido confirmado, pode contactar o agente funerário (cangalheiro). As agências funerárias prestam serviços durante 24-horas por dia e podem dizer-lhe o

que deve fazer em seguida. Pode encontrar informações de contacto de agências funerárias na lista telefónica local ou na Internet.

O agente funerário estará pronto para vir ter consigo assim que quiser. Informe-o se pretende que o/a ajudem a velar o corpo do seu familiar em casa até ao funeral. Alternativamente, o agente funerário pode levar o corpo para a capela mortuária da agência funerária. Pode visitar a capela para estar com o corpo do seu familiar, se assim o desejar.

O agente funerário tratará do corpo do seu familiar ou amigo/a. Este tratamento varia consoante as diferentes religiões ou culturas. Geralmente, trata-se de lavar e enxugar o corpo e de fechar as pálpebras e a boca. O agente funerário vai perguntar-lhe quais as roupas que quer que lhe vistam.

Algumas pessoas querem ser embalsamadas. É um processo através do qual o sangue é drenado para fora do corpo e substituído por fluido de embalsamamento, que serve para preservar o corpo. Este serviço é feito na agência funerária.

### **Registar o óbito**

Antes do funeral, tem de registar o óbito na conservatória do registo civil local. Tem cinco dias (oito na Escócia) para registar o óbito. Os contactos da sua conservatória do registo civil estão na lista telefónica local. Além disso, também podem vir indicados no envelope que contém a certidão de óbito. Telefone para a conservatória do registo civil antes de ir registar o óbito, porque poderá ser necessária uma marcação.

### **Planear o funeral**

Os funerais são uma forma de celebrar a vida de alguém e de dizer adeus.

O seu familiar ou amigo pode ter-lhe dito quais eram os seus desejos para o funeral ou talvez os tenha escrito num testamento. Se for este o caso, isso será uma ajuda para planear o funeral. Em algumas culturas e religiões é importante fazer o funeral rapidamente após a morte. Informe a agência funerária se for esse o caso.

A agência funerária irá ajudá-lo/a com os preparativos. Também pode obter a ajuda de um líder religioso ou espiritual. Se o seu ente querido não deixou informações sobre os seus desejos, a agência funerária pode ajudá-la/o a planear o funeral.

### **Como o luto o/a pode afetar**

O luto é normal após o falecimento de alguém que lhe é próximo. Pode sentir vários sentimentos, tais como, negação, raiva, culpa, saudade da pessoa falecida ou depressão. Embora estes sentimentos possam ser muito fortes no início, com o tempo vão diminuindo lentamente.

Talvez ajude se falar dos seus sentimentos com os seus familiares mais próximos ou amigos. Também existem organizações, tais como a Cruse, que organizam sessões de grupo para as pessoas que estão a fazer o luto.

Informe o seu médico de família se estiver a ter dificuldades para lidar com os seus sentimentos. Este pode encaminhá-lo/a para alguém que lhe dê apoio.

## **Informações de contacto de organizações úteis**

### **Advanced cancer and end-of-life care (Cuidados na fase avançada e terminal do cancro)**

#### **Age UK**

Tavis House, 1–6 Tavistock Square, London WC1H 9NA

**Tel (Inglaterra e País de Gales)** 0800 169 6565

**Tel (Escócia)** 0845 125 9732

**Tel (Irlanda do Norte)** 0808 808 7575

(Diariamente, das 8 às 19 horas)

**[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)**

Fornecer informações e aconselhamento para pessoas idosas em todo o Reino Unido através do seu sítio na Internet e da sua linha de aconselhamento. Também publica folhetos de informação e guias de conselhos imparciais e informativos.

#### **Dying Matters (Questões sobre a Morte)**

**Tel** 08000 21 44 66

**[www.dyingmatters.org.uk](http://www.dyingmatters.org.uk)**

Promove a consciência pública sobre morrer, a morte e o luto.

#### **Marie Curie Cancer Care (Centro de Cuidados Marie Curie)**

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

**Tel** 0800 716 146 (de segunda a sexta, das 09 às 17:30 horas)

**Email** [supporter.services@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.services@mariecurie.org.uk)

**[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)**

Os enfermeiros do Marie Curie fornecem cuidados de fim de vida às pessoas nas suas próprias casas ou nos centros de cuidados paliativos Marie Curie, 24 horas por dia, 365 dias por ano.

## **Aconselhamento e apoio emocional**

### **British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)**

(Associação Britânica de Aconselhamento e Psicoterapia)

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

**Tel** 01455 883 300

**Email** [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

**[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)**

Promove a sensibilização para o aconselhamento e encaminha as pessoas para os serviços apropriados. Pode procurar um conselheiro qualificado em [itsgoodtotalk.org.uk](http://itsgoodtotalk.org.uk)

## **Apoio aos prestadores de cuidados**

### **Carers UK (Prestadores de cuidados do R.U.)**

**Tel (Inglaterra, Escócia e País de Gales )** 0808 808 7777

**Tel (Irlanda do Norte) 028 9043 9843**

(quarta–quinta-feira, das 10 às 12 e das 14 às 16 horas)

**Email** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

**www.carersuk.org**

Fornece informação e apoio aos prestadores de cuidados no Reino Unido. Pode pôr as pessoas em contacto com grupos de apoio para prestadores de cuidados na sua área.

### **Apoio ao luto**

#### **Cruse Bereavement Care (Assistência ao Luto Cruse)**

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

**Tel** 0844 477 9400 (segunda a sexta, das 9:30 às 17 horas)

**Email:** [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

**www.crusebereavementcare.org.uk**

Tem uma rede de filiais espalhadas pelo Reino Unido que fornecem apoio ao luto a todas as pessoas que o necessitem. Pode encontrar a filial mais próxima de si em [www.crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html](http://www.crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html)

### **Encontrar um advogado**

#### **The Law Society for England and Wales (Ordem dos Advogados de Inglaterra e País de Gales)**

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

**Tel** 020 7242 1222

**www.lawsociety.org.uk**

Representa os advogados de Inglaterra e do País de Gales e pode dar informações sobre advogados.

#### **The Law Society of Scotland (Ordem dos Advogados da Escócia)**

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

**Tel** 0131 226 7411

[www.lawscot.org.uk](http://www.lawscot.org.uk)

Representa os advogados da Escócia e pode dar informações sobre advogados.

#### **The Law Society of Northern Ireland (Ordem dos Advogados da Irlanda do Norte)**

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

**Tel** 028 9023 1614

[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)

Representa os advogados da Irlanda do Norte e pode dar informações sobre advogados.

### **Informações relacionadas da Macmillan**

- Controlar a dor do cancro
- Controlar as náuseas e os vómitos
- Lidar com a fadiga

Para obter cópias relacionadas com estas informações ligue para o número gratuito **0808 808 00 00** ou consulte-as online no sítio **macmillan.org.uk**

Este folheto informativo foi escrito, revisto e editado pela equipa de Desenvolvimento de Informação de Apoio ao Cancro do Macmillan. Foi aprovado pelo nosso Editor Chefe de Medicina Dr. Tim Iveson, Médico Oncologista Consultor e Editor Chefe de Medicina da Macmillan.

Com agradecimentos a: Theresa Mann, Enfermeira Clínica Especializada em Cuidados Paliativos; Rosie Pole-Evans, Nutricionista Especializada em Cuidados Paliativos; e as pessoas afetadas pelo cancro que fizeram a revisão desta edição.

Este folheto informativo foi compilado usando informações de diversas fontes fidedignas, incluindo:

- Department of Health. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life. (Departamento de Saúde. Estratégia de cuidados de fim de vida - promover cuidados de alta qualidade para os adultos em fase terminal). Julho de 2008.
- National Institute for Health and Care Excellence - NICE (Instituto Nacional para a Excelência na Saúde e Prestação de Cuidados). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. (Melhorar os Cuidados de Assistência e Paliativos para Adultos) The Manual. (O Manual)* Março de 2004.
- National Institute for Health and Care Excellence - NICE. Opioids in palliative care: safe and effective prescribing of strong opioids for pain in palliative care of adults. (Instituto Nacional para a Excelência na Saúde e Prestação de Cuidados - NICE. Opiáceos nos cuidados paliativos: receitar de forma segura e eficaz opiáceos fortes para a dor nos cuidados paliativos de adultos.) Maio de 2012.
- National Institute for Health and Care Excellence - NICE (Instituto Nacional para a Excelência na Saúde e Prestação de Cuidados). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. (Norma de qualidade 13. Norma de qualidade para os cuidados para adultos em fase terminal) Agosto de 2011.

Nós fazemos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado(a) com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não pode aceitar a responsabilidade por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2013. (Apoio ao Cancro da © Macmillan 2013). Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Sede social 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC14363



## End of life

This fact sheet is about what happens at the end of life and how to plan for it.

It tells you about who can help if you are being cared for at home and what to expect in the last few weeks and days of life. It also includes 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 the information upsetting to read. Ask a close relative, friend or a healthcare professional to read it as well. They can support you and you can discuss the information together.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse.

We have listed other helpful information from Macmillan at the end of this fact sheet. Most of this is only in English. If you would like to talk to our cancer support specialists in your own language, we have interpreters for non-English speakers.

You can call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you have problems hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Or you can visit **macmillan.org.uk**

### On this page

- How you may feel
- Planning ahead
- Who can look after you at home
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Nearing death
- After death

## How you may feel

Hearing the news that you may be reaching the end of your life can be very difficult. You may have many different feelings. You may feel it is very unfair that this is happening. You may fear what the future will bring. You may also find yourself tearful and sad and not sure of how to cope with these feelings.

It can help to tell your family and friends how you are feeling. You could also talk to your doctor or nurse. Or you can speak to one of Macmillan's cancer support specialists.

You will probably have good days when you feel well and bad days when you have less energy. For many people it's important to plan ahead and make the most of the days when you feel well. You may want to do some nice things with your family or friends. You may also want to do important things, such as making a will or planning your funeral.

**Religion and spirituality** Towards the end of life, people often become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Others may question their faith or start to think about whether there is a life after death.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

## Planning ahead

**Making a will** If you haven't made a will it's important to make one. A will is the only way to make sure that your belongings and property go to the people you choose.

Your will is a legal document and you must write it properly. It's usually best to use a solicitor when writing your will. They will make sure your wishes are clear and that they are carried out as you wish. If you need help finding a solicitor you can contact the Law Society (see the end of the fact sheet).

**Planning your funeral** You may want to plan your own funeral. You can think about whether you want a burial or cremation, what type of service you want, what songs you'd like, and what clothes you want to wear.

It's helpful to talk about your funeral wishes with your family and friends. They may also have ideas that will help them to say goodbye. Once you've decided what you want, write down your wishes so that family and friends can carry them out.



## Who can look after you at home

Caring can be hard work, so it's important that you and your carers have the support you need. There are many people who can help.

### Your GP

While you're at home, your GP (family doctor) is in charge of your medical care. They can help if you:

- are worried about any changes in your symptoms
- want to talk about what may happen as you become less well
- need advice about how to access nursing care or other help in the home.

### District nurses

District nurses (DNs) work closely with GPs. They will visit you at home and manage your nursing needs. They can help you by:

- managing your care – if you need help from other people your DN can contact them
- keeping an eye on and treating any symptoms you may have
- giving injections and changing dressings
- giving advice on how to stop your skin getting sore
- giving advice about toilet problems, such as incontinence and constipation
- supplying equipment, such as a chair cushion or special mattress to help stop your skin getting sore, or a commode, urinal or bedpan
- showing your relatives or carers how to move you and take care of you.

District nurses often work with specialist palliative care nurses (see pages below). They can support you and your carers so that you can stay at home.

### Marie Curie Nursing Service

Marie Curie nurses care for people who are nearing the end of their life. They visit people in their home and can provide care overnight, or for part of the day. This allows your carers to have a good night's sleep or a break during the day. The nurses also help you cope with your feelings.

Marie Curie nurses are free. But there is usually a limit to how often you can have one. Your district nurse or GP will arrange a Marie Curie nurse for you.

### Community specialist palliative care teams

These are specialist nurses and doctors. They support people and their families who are coping with illnesses like cancer.

You may be referred to a palliative care team if you need specialist support or care, for example if you have symptoms that you need help with. They can visit you at home.

## **Hospice at Home care teams**

If you wish to die at home, some hospices have nurses and carers who can help care for you in your home. This care is usually provided in the last few weeks of your life. Your community specialist palliative care nurse will arrange it for you.

## **Social workers/care managers**

Social workers can organise help with housework, shopping and cooking, or someone to help with jobs like washing and dressing. If you need this sort of help, they can arrange people to do these jobs for you. You or your doctor or district nurse can contact a social worker to ask them to look at your needs. If you can afford it, you may be asked to pay towards the cost of this help.

## **Occupational therapists**

Occupational therapists can provide you with equipment to help you move around and do things for yourself. They will visit your home to see what equipment you need. This may include stair rails, grab rails and equipment for your shower or bath.

Occupational therapists can also give advice on small gadgets and where you can buy them. For example, things like two-handled mugs and special cutlery.

**Your nurse or doctor can refer you to others if you need help. They will also tell you about the types of help available in your area.**

## **The last few weeks of life**

During the last few weeks of life, you may be aware of some the following changes.

### **Emotional changes**

You may have different emotions that include worry, anxiety, panic, anger, sadness and depression. It is normal to be worried or anxious when you are facing death. Talking to your family or your nurse may help you feel better. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor. Your doctor or nurse can refer you to one.

### **Physical changes and symptoms**

**Tiredness and lack of energy** It's usual to lack energy and not be able to do things for yourself. You may need to rest a lot during the day. Pace yourself and get help with tasks that tire you out, such as washing and dressing. Don't skip meals. Try to eat small amounts of food regularly.

**Sleep disturbance** Some people find they can't sleep well at night. There may be many reasons for this. For example, you may be worried or you may have symptoms that

are bothering you. Tell your doctor or nurse if you're not sleeping well so that they can help.

To help you sleep:

- reduce light and noise, and make sure you're not too hot or cold
- have a hot drink before going to bed, but avoid caffeine and alcohol
- avoid using any screen, such as a TV screen or computer screen, for one hour before going to bed
- use a relaxation CD or DVD, or listen to some soothing music before you go to bed.

**Pain** Tell your doctor or nurse if you have pain. They will help you 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 your pain. Different types of painkiller include:

- simple painkillers, such as paracetamol
- moderately strong painkillers, such as codeine and tramadol
- strong painkillers, such as morphine, oxycodone, fentanyl and diamorphine
- anti-inflammatory drugs, such as ibuprofen
- painkillers for nerve pain, such as gabapentin and pregabalin.

**Always follow your doctor's instructions on when to take painkillers. Most work best when they are taken at regular times during the day.**

Painkillers are usually given as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you aren't able to swallow or are being sick, you may be given them by injection or by a small portable pump called a syringe driver. Your nurse or doctor can explain more about this.

Moderately strong and strong painkillers can cause drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness usually wears off after a few days. If you feel sick, anti-sickness medicines can help. Sickness usually gets better in a few days. Constipation is common. Most people taking moderately strong or strong painkillers need to take a laxative regularly. Your doctor, nurse or pharmacist can tell you more about this.

There may be simple things you can do to reduce your pain. For example, you can sit or lie in a comfortable position. You can also use warmth or cold on the area of pain.

**Feeling sick and vomiting** Your illness, and sometimes your medicines, may make you feel or be sick. If this happens, your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs. You can take these as tablets, but if you can't swallow tablets you can try other ways. Your doctor or nurse will tell you more about this. If you feel sick try ginger tea, ginger beer or ginger biscuits. Sip fizzy drinks and eat little but often.

**Weight loss and loss of appetite** You may lose weight, and this can be upsetting for you and your relatives.

As time goes on, you may not feel like eating. Try eating smaller, high-calorie meals more often and nibble on snacks.

As you near the end of your life, you may not feel like eating anything. Don't force yourself to eat. Have small amounts of things you enjoy. You may find nourishing drinks such as Build Up® and Complan® easier to take. You can buy these from chemists and some supermarkets.

**Constipation** Many people get constipated. This is because they aren't moving around or eating and drinking as much. Some medicines also cause constipation. Tell your doctor or nurse if you feel constipated. They can give you laxatives to help. Drink plenty of fluid.

**Breathlessness** Tell your doctor or nurse if you are short of breath.

Your nurse can show you and your carers the best place for you to sit or stand to help your breathing. Sit down to do jobs like washing and dressing. If you are 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, use a baby monitor/alarm so that you don't need to get up.

Your doctor may give you medicines to help with your breathing. You can also have oxygen at home if you need it.

**Mouth problems** Your mouth may become dry or you may get ulcers or an infection. These problems can sometimes be made worse by the medications you're taking. Tell your nurse or doctor if you have mouth problems so that they can treat them.

You can help by keeping your mouth clean. Brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft baby toothbrush if your mouth is sore. If you have been prescribed a mouthwash, use it as directed. Cut down on things that can dry or irritate your mouth, such as caffeine, alcohol or smoking. If your mouth is dry, sip tonic water, suck ice cubes or chew sugar-free gum.

**Managing difficult symptoms** Your symptoms can often be treated at home, but sometimes they may need to be treated in a hospice or hospital. Your nurse or GP will talk to you about this. Once you are feeling a little better, you can usually go home again.

## The last few days of life

People will have different experiences in the last few days of life. It can be difficult to know exactly what will happen and when. Usually you will slowly become very weak and have little energy. You may:

- find it difficult to move around and need help getting from your bed to a chair

- need to spend most or all of the day in bed
- lose interest in things around you and people you care about, such as your close family
- sleep a lot and feel drowsy when you are awake
- feel confused and unsure whether you are dreaming.

## Physical care

The people looking after you will need to give you a lot of care. If your family are looking after you and they need help to wash you, your nurse can arrange this. They can also show your family how to move you safely.

Your mouth may become dry and will need to be moistened regularly. Your nurse can get mouthcare sticks (like big cotton buds) and show your carers how to use them. They can also put lip balm on your lips to stop them getting dry and cracked.

To stop your skin getting sore, your carers will need to moisturise it and help you change your position regularly. The nurses can show your carers how to make you comfortable when you can't move yourself.

There may be a lot of time when you don't need to have anything done. You can just lie quietly and your relatives or friends can sit with you. Let them know whether you'd like to talk or have some time on your own. You may want to listen to some favourite music.

## Symptoms

Sometimes your nurse or doctor may change your medicines. They may stop any medicines you no longer need. If you develop new symptoms, you may be started on new ones.

If you have problems swallowing, your medicines can be given either by injection, by patches stuck on to the skin, or by using a small portable pump (see the section about pain). Your specialist nurse or doctor may arrange for you to have injections of some medicines at home. Your district nurse will give you these if you need them.

Some people develop the symptoms below. You're unlikely to be aware of these symptoms, as you will be sleepy.

**Breathing changes** Fluid can sometimes collect in your breathing passages. This may make your breathing noisy but it won't usually cause you any distress. Your doctor or nurse can give you medicines to help this.

**Restlessness** Some people become restless. This often happens if they are worried. Medicines can be given to help you relax and sleep. Having a close family member or a religious leader sit, talk or pray with you can also help

**Bladder changes** You may not be able to control your bladder. Your nurse can get you special bed covers and pads. They may put a tube (catheter) into your bladder to drain away the urine.

**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's normal to worry about what will happen.

You may want practices carried out, or prayers read, as you near death. You may also want a spiritual or religious leader with you. Tell your relatives what you would like so that they can make sure this happens.

## **What happens**

For many people dying is very peaceful. You will usually fall into a deep sleep and find that it's difficult to wake up.

Usually you become so deeply asleep you can not be woken. You may still be able to hear and know that family and friends are close by. Some people have times when they are awake and can talk, and then go back into a deep sleep.

**If you are at home and anything happens that worries your carers, they should contact your nurse or GP.**

As you near death, your hands and feet become cold and your skin may turn slightly blue. This is normal. Your breathing may also change. It may become slower with longer gaps between each breath. Finally your breathing will completely stop.

In some cultures, there is a belief that the person's mind or soul stays around the body for some time after death. Other people feel that the mind or soul moves on quickly to another place. Some people believe that life just ends and nothing is left of the person's mind or soul.

## **After death**

**This section is written for your relatives or carers, but you may want to read it too.**

Everyone reacts to death differently. At first you may feel shocked or numb. You may also be very upset. Many people feel relieved that their relative or friend can now be at peace.

Most cultures and religions have practices that they carry out at the time of death. Take your time to carry these out. It may also be important for you to have a spiritual or religious leader with you to help with these.

If you want, you can spend time with the person who has died. Many people like to sit and talk or hold hands, and see the person at peace. You may want to have a relative or friend there to support you.

### **What your GP will do**

If your relative died at home you will need to let their GP or district nurse know. The GP or nurse will come to the house to confirm their death. If your GP comes, they will also give you a medical certificate for the cause of death and a form called 'Notice to informant'. This tells you how to register the death (see below). If a nurse or an 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 your funeral director will do**

Once the death has been confirmed, you can contact the funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can tell you what to do next. Details of funeral directors are in your local phone book or on the internet.

The funeral director will come as soon as you want them to. Let them know if you would like them to help you look after your relative's body at home until the funeral. Or they can take the body to the funeral director's chapel of rest. You can visit the chapel to be with your relative's body if you would like to.

The funeral director will take care of your relative's or friend's body. How this is done may vary for different religions and cultures. It usually involves washing and drying the body, and closing the eyelids and mouth. The funeral director will ask you what clothes you would like them to wear.

Some people want to be embalmed. This is when blood is drained out of the body and replaced with embalming fluid. This preserves the body. It is done at the funeral directors.

### **Registering the death**

Before the funeral happens you need to register the death at your local registrar's office. This has to be done within five days (eight days in Scotland). Details of your local registrar's office are in your phone book. They may also be on the envelope containing the death certificate. Telephone the registrar's office before going to register the death, as you may need to make an appointment.

### **Planning the funeral**

Funerals are a way of celebrating someone's life and saying goodbye.

Your relative or friend may have told you their funeral wishes or written them in their will. If they have, this will help you plan their funeral. In some cultures and religions it's important to have the funeral soon after the death. Tell the funeral director if this needs to happen.

The funeral director will help you with the arrangements. You can also get help from a religious or spiritual leader. If your loved one didn't leave any information about their wishes, the funeral director will guide you through planning a funeral.

### **How grief might affect you**

Grief is normal after the death of someone close to you. You may feel numbness, denial, anger, guilt, a longing for the dead person or depression. Although these feelings can be very strong at first, with time they slowly lessen.

Talking through your feelings with close family or friends can help. There are also organisations, such as Cruse, that run groups for people who are grieving.

Tell your GP if you are struggling with how you're feeling. They can refer you to someone who can support you.

### **Contact details of useful organisations**

#### **Advanced cancer and end-of-life care**

##### **Age UK**

Tavis House, 1–6 Tavistock Square, London WC1H 9NA

Tel (England and Wales) 0800 169 6565

Tel (Scotland) 0845 125 9732

Tel (Northern Ireland) 0808 808 7575

(Daily, 8am–7pm)

[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

Provides information and advice for older people across the UK via the website and advice line. Also publishes impartial and informative fact sheets and advice guides.

##### **Dying Matters**

Tel 08000 21 44 66

[www.dyingmatters.org.uk](http://www.dyingmatters.org.uk)

Promotes public awareness of dying, death and bereavement.

##### **Marie Curie Cancer Care**

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

Tel 0800 716 146 (Mon–Fri, 9am–5.30pm)

Email [supporter.services@mariecurie.org.uk](mailto:supporter.services@mariecurie.org.uk)

[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

Marie Curie nurses provide free end-of life care to people in their own homes, or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year.



## **Counselling and emotional support**

### **British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)**

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

Tel 01455 883 300

Email [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Promotes awareness of counselling and signposts people to appropriate services.

You can search for a qualified counsellor at [itsgoodtotalk.org.uk](http://itsgoodtotalk.org.uk)

## **Support for carers**

### **Carers UK**

Tel (England, Scotland, Wales) 0808 808 7777

Tel (Northern Ireland) 028 9043 9843

(Wed–Thu, 10am–12pm and 2–4pm)

Email [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

Offers information and support to carers across the UK. Can put people in contact with support groups for carers in their area.

## **Bereavement support**

### **Cruse Bereavement Care**

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

Tel 0844 477 9400 (Mon–Fri, 9.30am–5pm)

Email: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

[www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk)

Has a UK-wide network of branches that provide bereavement support to anyone who needs it. You can find your local branch on the website, at

[crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html](http://crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html)

## **Finding a solicitor**

### **The Law Society for England and Wales**

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

Tel 020 7242 1222

[www.lawsociety.org.uk](http://www.lawsociety.org.uk)

Represents solicitors in England and Wales and can provide details of solicitors.

### **The Law Society of Scotland**

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

Tel 0131 226 7411

[www.lawscot.org.uk](http://www.lawscot.org.uk)

Represents solicitors in Scotland and can provide details of solicitors.

## The Law Society of Northern Ireland

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

Tel 028 9023 1614

[www.lawsoc-ni.org](http://www.lawsoc-ni.org)

Represents solicitors in Northern Ireland and can provide details of solicitors.

## Related Macmillan information

- Controlling cancer pain
- Controlling nausea and vomiting
- Coping with fatigue

For copies of this related information call free on **0808 808 00 00**, or see it online at [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Theresa Mann, Palliative Care Clinical Nurse Specialist; Rosie Pole-Evans, Specialist Palliative Care Dietitian; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- Department of Health. End of life care strategy – promoting high quality care for adults at the end of life. July 2008.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Improving Supportive and Palliative Care for Adults. The Manual*. March 2004.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Opioids in palliative care: safe and effective prescribing of strong opioids for pain in palliative care of adults. May 2012.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Quality standard 13. Quality standard for end of life care for adults. August 2011.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14363

