

زندگی کا اختتام

یہ حقائق نامہ اس بارے میں بتاتا ہے کہ زندگی کے اختتام پر کیا ہوتا ہے اور اس کے لیے کیسے منصوبہ بندی کرنی ہے۔

یہ آپ کو بتاتا ہے کہ اگر آپ گھر میں زیر نگہداشت ہوں، تو کون آپ کی مدد کر سکتا ہے اور اپنی زندگی کے چند آخری ہفتوں اور دنوں میں کیا توقع کی جا سکتی ہے۔ اس میں آپ کے رشتہ داروں اور قریبی دوستوں کے لیے اس بارے میں بھی معلومات ہیں کہ ان کو آپ کی وفات کے بعد کیا کرنا ہے۔ آپ اس حصے کو بھی پڑھنا چاہیں گے۔

آپ کو کچھ معلومات پڑھنے میں پریشان کن لگ سکتی ہیں۔ کسی رشتہ دار، دوست یا نگہداشت صحت کے ماہر سے بھی اسے پڑھنے کے لئے کہیں۔ وہ آپ کو سہارا دے سکتے ہیں اور آپ ان کے ساتھ ان معلومات کے بارے میں تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ اس حقائق نامہ میں آپ کے سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

ہم نے اس حقائق نامے کے آخر میں میک ملن کی طرف سے دیگر مددگار معلومات شامل کی ہیں۔ یہ زیادہ تر صرف انگریزی میں ہیں۔ اگر آپ ہمارے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے اپنی زبان میں بات کرنا چاہیں تو، ہمارے پاس انگریزی نہ بولنے والوں کے لیے ترجمان موجود ہیں۔

آپ پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 8 بجے تک **0808 808 00 00** پر میک ملن اسپورٹ لائن پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری پیش آ رہی ہے تو، آپ ٹیکسٹ فون **0808 808 0121** یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔ یا آپ ملاحظہ کر سکتے ہیں:

macmillan.org.uk

اس صفحے پر

- آپ کیا محسوس کر سکتے ہیں
- پیشگی منصوبہ بندی
- آپ کے گھر کی دیکھ بھال کون کر سکتا ہے
- زندگی کے چند آخری ہفتے
- زندگی کے چند آخری دن
- موت کے قریب
- بعد از موت

آپ کیسا محسوس کر سکتے ہیں

یہ خبر سننا کہ آپ اپنی زندگی کے اختتام تک پہنچنے والے ہیں، کافی پریشان کن ہو سکتا ہے۔ آپ کے مختلف احساسات ہو سکتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ نامناسب ہے۔ آپ کو خوف ہو سکتا ہے کہ مستقبل میں کیا ہوگا۔ ہو سکتا ہے آپ اپنے آپ کو آبدیدہ، اداس اور اس بارے میں تذبذب محسوس کریں کہ اپنے ان احساسات سے کیسے نمٹا جائے۔

اپنے خاندان اور دوستوں کو بتانا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ یا آپ میک ملن کے کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

آپ کے وہ دن غالباً اچھے ہوں گے جب آپ اچھا محسوس کریں گے اور وہ دن برے ہوں گے جب آپ کے پاس توانائی کم ہو۔ کئی لوگوں کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کرنا اور زیادہ تر دنوں کو ایسا بنانا کہ وہ اچھا محسوس کریں، بہت اہم ہے۔ آپ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ کچھ اچھے کام کرنا چاہ سکتے ہیں۔ آپ کئی اہم کام بھی کرنا چاہ سکتے ہیں، جیسے وصیت لکھوانا یا اپنی تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی کرنا۔

مذہب اور روحانیت زندگی کے اختتام تک، لوگ اکثر مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ مضبوط مذہبی یقین کے حامل لوگ اکثر اس بات کو بہت مددگار پاتے ہیں۔ دوسرے لوگ اپنے ایمان پر سوال اٹھاتے ہیں یا سوچنے لگ جاتے ہیں کہ آیا موت کے بعد بھی زندگی موجود ہے۔

کچھ لوگ عبادت یا مراقبے میں بہت راحت محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ جان کر کہ دوسرے لوگ ان کے لیے دعا کر رہے ہیں کافی مدد محسوس کرتے ہیں۔

آپ کسی پادری، مذہبی پیشوا، عالم دین، فقیہ یا کسی دوسرے مذہبی رہنماء سے بات کر سکتے ہیں، چاہے آپ کو اس بارے میں پوری طرح یقین نہ ہو کہ آپ کس چیز میں ایمان رکھتے ہیں۔ روحانی اور مذہبی رہنماء مدد کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور آپ کو ذہنی سکون مل سکتا ہے۔

پیشگی منصوبہ بندی

وصیت لکھوانا اگر آپ نے وصیت نہیں لکھوائی تو یہ ضروری ہے کہ آپ لکھوا لیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کی ملکیت اور جائیداد صرف ان لوگوں کو ملے جنہیں آپ نے منتخب کیا ہے، وصیت لکھوانا واحد راستہ ہے۔

آپ کی وصیت ایک قانونی دستاویز ہوتی ہے اور اسے درست طریقے سے لکھنا بہت ضروری ہے۔ عموماً وصیت لکھتے وقت ایک وکیل کی خدمات حاصل کرنا بہترین ہوتا ہے۔ وہ اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ کی خواہشات واضح ہوں اور ان پر اسی طرح عمل درآمد ہو جس طرح آپ چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو وکیل ڈھونڈنے میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ لاء سوسائٹی سے رابطہ کر سکتے ہیں (حقائق نامہ کے آخر میں دیکھیں)۔

اپنی تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی کرنا ہو سکتا ہے آپ اپنی تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی خود کرنا چاہیں۔ آپ اس بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ آپ کی تدفین کی جائے یا نعش سوزی کی جائے، کس طرح کی خدمت آپ چاہتے ہیں، آپ کون سے گانے پسند کریں گے اور کون سے کپڑے پہننا چاہیں گے۔

اپنے خاندان اور دوستوں سے اپنی تجہیز و تکفین کی خواہشات کے بارے میں بات کرنا مددگار ہوتا ہے۔ ان کے پاس ایسے مشورے ہو سکتے ہیں جو الوداع کہنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب آپ فیصلہ کر لیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں، تو اپنی خواہشات لکھ لیں تاکہ آپ کا خاندان اور دوست انہیں پورا کر سکیں۔

آپ کے گھر کی دیکھ بھال کون کر سکتا ہے

نگہداشت مشکل بھی ہو سکتی ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان آپ کو وہ معاونت دے سکیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ ایسے کئی لوگ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کا جی پی

جب تک آپ گھر میں ہیں، آپ کا جی پی (خاندانی ڈاکٹر) آپ کی طبی نگہداشت کا ذمہ دار ہوگا۔ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں اگر آپ:

- اپنی علامات میں کسی قسم کی تبدیلیوں کی وجہ سے پریشان ہیں
- اس بارے میں بات کرنا چاہیں کہ جب آپ پوری طرح ٹھیک نہیں ہوں گے تو کیا ہوگا
- نرسنگ کیئر یا گھر میں دیگر مدد تک رسائی کیسے حاصل کی جائے، اس بارے میں مشورے کی ضرورت ہے۔

ڈسٹرکٹ نرسیں

ڈسٹرکٹ نرسیں (DNs) ، جی پیز کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ وہ آپ کے گھر کا دورہ کریں گی اور آپ کی نرسنگ کی ضروریات کا بندوبست کریں گی۔ وہ مندرجہ ذیل طریقوں سے آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- آپ کی نگہداشت کا بندوبست کرنا - اگر آپ کو دوسرے لوگوں سے مدد کی ضرورت ہو، تو آپ کی ڈی این ان لوگوں سے رابطہ کر سکتی ہے
- جو علامات آپ کو ہو سکتی ہیں، ان پر نظر رکھنا اور ان کا علاج کرنا
- انجیکشن دینا اور پٹیوں تبدیل کرنا
- اپنی جلد کو دُکھنے سے بچانے کے لیے مشورہ دینا
- بیت الخلاء کے مسائل کے بارے میں مشورہ دینا، جیسے غیر ارادی طور پر پیشاب کا نکلنا اور قبض
- سامان فراہم کرنا، جیسے کرسی کا کشن یا مخصوص گڈا جو کہ آپ کی جلد کو دُکھنے سے روکنے میں مدد دے یا ایک کموڈ، پیشاب دان یا بیڈ پین
- آپ کے خاندان یا نگہداشت کنندگان کو بتانا کہ آپ کو کیسے ہلانا چاہئے یا آپ کا خیال کیسے رکھنا ہے۔

ڈسٹرکٹ نرسیں اکثر اسپیشلسٹ پیلیٹیو کیئر نرسز کے ساتھ کام کرتی ہیں (صفحہ 00-00 ملاحظہ فرمائیں)۔ وہ آپ کی اور آپ کے نگہداشت کنندگان کی معاونت کر سکتے ہیں تاکہ آپ گھر پر رہ سکیں۔

میری کیوری نرسنگ سروس

میری کیوری کی نرسیں ان لوگوں کی نگہداشت کرتی ہیں جو اپنی زندگی کے اختتام کے قریب ہوں۔ وہ لوگوں سے ان کے گھروں میں ملاقات کرتی ہیں اور انہیں پوری رات یا دن کے کچھ حصے کے لیے نگہداشت فراہم کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ کے نگہداشت کنندگان پوری رات سو سکتے ہیں یا دن کے دوران کچھ وقفہ کر سکتے ہیں۔ یہ نرسیں آپ کو اپنے احساسات کے ساتھ نبٹنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔

میری کیوری کی نرسیں مفت خدمت فراہم کرتی ہیں۔ لیکن عموماً اس کی ایک حد ہے کہ آپ کس کثرت سے ایک نرس رکھ سکتے ہیں۔ آپ کی ڈسٹرکٹ نرس یا جی پی آپ کے لیے میری کیوری نرس کا انتظام کر سکتے ہیں۔

کمیونٹی اسپیشلسٹ پیلیٹیو کیئر ٹیمز

یہ اسپیشلسٹ ڈاکٹر اور نرسیں ہوتی ہیں۔ وہ ان لوگوں اور ان کے خاندانوں کی معاونت کرتے ہیں جو کینسر کے ساتھ نبٹ رہے ہیں۔

اگر آپ کو کسی اسپیشلسٹ کی معاونت یا نگہداشت چاہیے، مثال کے طور پر آپ کو ایسی علامات ہیں جن کے لیے آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کو کسی پیلیٹیو کیئر ٹیم کے پاس بھیجا جا سکتا ہے، وہ آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں۔

نگہداشت کنندہ ٹیموں کی گھر پر تیمارداری

اگر آپ گھر پر وفات پانا چاہتے ہیں تو، کچھ مریض خانوں کے پاس ایسی نرسیں اور نگہداشت کنندگان ہوتے ہیں جو کہ آپ کے گھر آ کر نگہداشت میں مدد کرتے ہیں۔ عموماً یہ نگہداشت آپ کی زندگی کے آخری چند ہفتوں میں فراہم کی جاتی ہے۔ آپ کی کمیونٹی اسپیشلسٹ پیلیٹیو کیئر نرس اس کا انتظام کرے گی۔

سماجی کارکن/کنیر مینجرز

سماجی کارکن گھر کے کاموں، خریداری اور کھانے پکانے یا دھلانی اور کپڑے پہننے جیسے کاموں میں کسی کی مدد کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اس طرح کی مدد چاہیے تو، وہ آپ کی خاطر یہ کام کرنے کے لیے لوگوں کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ آپ یا آپ کا ڈاکٹر یا ڈسٹرکٹ نرس کسی سماجی کارکن سے آپ کی ضروریات پر نظر رکھنے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ استطاعت رکھتے ہیں، تو آپ سے اس مدد کی قیمت کی ادائیگی کرنے کے لئے کہا جا سکتا ہے۔

پیشہ ور تھراپسٹز

پیشہ ور تھراپسٹ آپ کو ایسا سامان فراہم کر سکتے ہیں جن کی مدد سے آپ ادھر ادھر حرکت کر سکیں اور اپنے کام خود کر سکیں۔ وہ آپ کے گھر کا دورہ کریں گے تاکہ دیکھا جا سکے کہ آپ کو کون سے سامان کی ضرورت ہے۔ اس میں سیڑھیوں کا جنگلہ، پکڑنے کا جنگلہ اور آپ کے نہانے کے لیے سامان بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

پیشہ ور معالج آپ کو چھوٹے گیجٹس (آلات) کے بارے میں بھی مشورہ دے سکتے ہیں اور یہ کہ آپ انہیں کہاں سے خرید سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، دو کُندوں والے مگ اور مخصوص چھریاں کانٹے۔

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو کسی اور کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے علاقے میں دستیاب امداد کی اقسام کے بارے میں بھی بتائیں گے۔

زندگی کے چند آخری ہفتے

زندگی کے چند آخری دنوں میں آپ درج ذیل چند تبدیلیوں سے آگاہ ہو سکتے ہیں۔

جذباتی تبدیلیاں

آپ کے مختلف جذبات ہو سکتے ہیں جن میں پریشانی، اضطراب، خوف، غصہ، اداسی اور افسردگی شامل ہیں۔ جب آپ کا سامنا موت سے ہو، تو فکر مند اور مضطرب ہونا عام بات ہے۔ اپنے خاندان یا نرس سے بات کر کے آپ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ ان لوگوں سے بات کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جنہیں وہ نہیں جانتے، مثلاً کوئی مشیر۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو کسی مشیر کی طرف بھیج سکتے ہیں۔

جسمانی تبدیلیاں اور علامات

تھکاوٹ اور توانائی کی کمی توانائی میں کمی ہونا اور اپنے کام خود نہ کر سکرنا عام بات ہے۔ آپ کو دن میں کافی آرام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنے آپ کو پرسکون رکھیں اور جن کاموں میں آپ تھک جائیں وہ کیا کریں، جیسے دھلائی اور کپڑے پہننا۔ کھانا نہ چھوڑیں۔ باقاعدگی سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے کی کوشش کریں۔

نیند میں خلل کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ رات کو ان کی نیند پوری نہیں ہوتی۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ پریشان ہوں یا آپ کو کوئی ایسی علامات ہوں جو آپ کو تنگ کر رہی ہوں۔ اگر آپ کو رات کو صحیح نیند نہیں آ رہی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں تاکہ وہ مدد کر سکیں۔

سونے میں اپنی مدد کرنے کے لیے:

- روشنی اور شور کو کم کر دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا جسم بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈا نہیں ہے
- سونے سے پہلے ایک گرم مشروب لیں لیکن کیفین اور شراب سے گریز کریں
- بستر پر جانے سے ایک گھنٹہ پہلے تک ہر قسم کی اسکرین، جیسے کہ ٹی وی اسکرین یا کمپیوٹر اسکرین استعمال کرنے سے گریز کریں
- بستر پہ جانے سے پہلے کوئی آرام پہنچانے والی سی ڈی یا ڈی وی ڈی استعمال کریں یا کوئی سکون بخش موسیقی سنیں۔

درد اگر آپ کو درد ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو اس میں مدد دیں گے اور اگر ضرورت ہوئی تو آپ کو دافع درد ادویات بھی دیں گے۔

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

- سادہ دافع درد ادویات، جیسے پیراسٹامول

- درمیانی طاقت کی دافع درد ادویات جیسے کوڈین اور ٹریمائٹول
- طاقتور دافع درد ادویات جیسے مارفین، آگزیکوڈون، فینٹانل اور ڈائیا مارفین
- دافع سوزش ادویات جیسے آئی بیو پروفن
- دافع اعصابی درد جیسے گیبا پینٹین اور پری گیبالن۔

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

دافع درد ادویات عموماً گولیوں، مائع ادویات یا جلد پر چپکانے والی پٹیوں کی صورت میں دی جاتی ہیں۔ اگر آپ انہیں نگل نہیں سکتے یا بیمار ہیں، تو آپ کو یہ انجیکشن یا سرنج ڈرائیور نامی ایک چھوٹے پورٹ ایبل پمپ کے ذریعے بھی دی جا سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس بارے میں زیادہ وضاحت کر سکتے ہیں۔

درمیانی طاقت والی اور طاقتور دافع درد ادویات غنودگی، متلی اور قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ غنودگی عموماً چند دن بعد ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کا جی متلا رہا ہے تو، دافع متلی ادویات مدد کر سکتی ہیں۔ متلی عموماً کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ قبض ایک عام چیز ہے۔ درمیانی طاقت والی یا طاقتور دافع ادویات لینے والے لوگوں کو دافع قبض ادویات لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ آپ کو اس بارے میں مزید بتا سکتے ہیں۔

آپ درد کم کرنے کے لیے کئی آسان کام کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ آرام دہ طریقے سے بیٹھ یا لیٹ سکتے ہیں۔ آپ درد کی جگہ پر حرارت یا ٹھنڈک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

طبیعت خراب ہونا اور قے آپ بیماری اور بعض اوقات ادویات کی وجہ سے آپ اپنی طبیعت میں خرابی محسوس کر سکتے ہیں یا آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا ہو، تو آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو دافع متلی ادویات دے سکتے ہیں۔ آپ ان ادویات کو گولیوں کی صورت میں لے سکتے ہیں لیکن اگر آپ گولیاں نگل نہیں سکتے، تو آپ دیگر طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس بارے میں مزید بتا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی طبیعت خراب محسوس ہو، تو ادراک والی چائے، ادراک والی بیئر یا ادراک والے بسکٹ استعمال کریں۔ کاربونیٹڈ مشروبات پیئیں اور کم لیکن اکثر کھائیں۔

وزن کم ہونا اور بھوک کی کمی آپ کا وزن کم ہو سکتا ہے جو کہ آپ اور آپ کے رشتے داروں کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔

جوں جوں وقت گزرتا ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ کا کچھ کھانے کو جی نہ چاہے۔ کم لیکن زیادہ کیلوریز والا کھانا کثرت سے کھائیں اور اسٹیکس کھاتے رہیں۔

جوں جوں آپ زندگی کے اختتام کے قریب پہنچتے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ کا کچھ کھانے کو جی نہ چاہے۔ خود کو کھانے پر مجبور نہ کریں۔ جن چیزوں سے آپ لطف اٹھاتے ہیں وہ تھوری تھوری مقدار میں لیں۔ آپ کو غذائیت بخش مشروب مل سکتے ہیں جیسے **Build Up®** اور **Complan®** جو کہ لینے میں آسان ہوتی ہیں۔ آپ انہیں کیمسٹوں اور سپر مارکیٹوں سے خرید سکتے ہیں۔

قبض کئی لوگوں کو قبض ہو جاتی ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حرکت نہیں کرتے لیکن بہت زیادہ کھاتے بیٹے ہیں۔ کچھ ادویات بھی قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو قبض محسوس ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ وہ آپ کو کچھ دافع قبض ادویات دے سکتے ہیں۔ مشروبات زیادہ پیئیں۔

سانس پھول جانا اگر آپ کو صحیح طرح سے سانس نہیں آ رہی، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

آپ کی نرس، سانس لینے میں مدد دینے کے لیے، آپ اور آپ کے نگہداشت کنندگان کے بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے لیے بہترین جگہ بتا سکتی ہے۔ دھلائی اور کپڑے پہننے جیسے کام بیٹھ کر کریں۔ اگر آپ کی سانس پھول رہی ہو، تو اپنے چہرے پر ہوا چلانے کے لیے ٹھنڈے پنکھے کا استعمال کریں یا کسی کھلی کھڑکی میں بیٹھیں۔ اگر آپ کو دوسرے کمرے میں کسی سے بات کرنی ہے تو بے بی مانیٹر / الارم کا استعمال کریں تاکہ آپ کو اٹھانا نہ پڑے۔

سانس لینے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے آپ کا ڈاکٹر آپ کو ادویات دے سکتا ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اپنے گھر پر آکسیجن رکھ سکتے ہیں۔

منہ کے مسائل آپ کا منہ خشک ہو سکتا ہے یا آپ کو السر یا انفیکشن ہو سکتی ہے۔ یہ مسائل بعض اوقات ان ادویات، جو آپ لے رہے ہیں، کی وجہ سے بدترین ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو منہ سے متعلق کوئی مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں تاکہ وہ اس کا علاج کر سکیں۔

آپ اپنے منہ کو صاف رکھ کے مدد کر سکتے ہیں۔ دن میں دو مرتبہ فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کریں۔ اگر آپ کا منہ دکھتا ہے، تو بچوں والا نرم ٹوتھ برش استعمال کریں۔ اگر آپ کے لیے کوئی ماؤتھ واش تجویز کیا گیا ہے، تو اسے ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ ان چیزوں کو کم کر دیں جو آپ کے منہ کو خشک یا تنگ کرتی ہیں جیسے کیفین، شراب یا سیگریٹ نوشی۔ اگر آپ کا منہ خشک ہے، تو ٹانک واٹر پئیں، برف چوسیں یا چینی کے بغیر گم کھائیں۔

مشکل علامات کا نظم و نسق آپ کی علامات کا اکثر گھر پر ہی علاج ہو سکتا ہے لیکن بعض اوقات ان کا علاج مریض خانے یا ہسپتال میں کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ آپ کی نرس یا جی پی اس بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ ایک مرتبہ آپ اچھا محسوس کرنے لگیں، تو آپ عموماً دوبارہ گھر جا سکتے ہیں۔

زندگی کے چند آخری دن

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

- ادھر ادھر ادھر حرکت کرنے میں مشکل محسوس ہو یا بستر سے کرسی پر جانے کے لیے مدد کی ضرورت پڑے
- دن کا زیادہ تر حصہ یا پورا دن بستر پر گزارنا پڑے
- اپنے اردگرد کی چیزوں اور اپنے چاہنے والوں، مثلاً اپنے قریبی اہل خانہ سے دلچسپی ختم ہو جائے
- بہت زیادہ نیند آئے اور جاگنے پر آپ اونگھتے ہوں
- گومگو کی حالت محسوس ہو اور یقین نہ ہو کہ آیا آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔

جسمانی نگہداشت

آپ کی دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کو آپ کو بے حد نگہداشت دینے کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ کے اہل خانہ آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اور آپ کو نہلانے دھلانے میں انہیں مدد درکار ہے تو نرس اس کا بندوبست کر سکتی ہے۔ وہ آپ کے اہل خانہ کو یہ بھی بتا سکتی ہے کہ آپ کو کیسے بحفاظت حرکت دی جائے۔

آپ کا منہ خشک ہو سکتا ہے اور اسے باقاعدگی سے نمدار رکھنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کی نرس آپ کو منہ کی نگہداشت کی تیلیاں (بڑی کائٹن بڈز کی مانند) فراہم کر سکتی ہے اور آپ کے نگہداشت کنندگان کو ان کا استعمال سکھا سکتی ہے۔ وہ آپ کے ہونٹوں کو خشک ہونے اور پھٹنے سے روکنے کے لیے، آپ کے ہونٹوں پر بام بھی لگا سکتی ہیں۔

آپ کی جلد کو ڈکھنے سے بچانے کے لیے، آپ کے نگہداشت کنندگان کو چاہیے کہ وہ اسے نمدار رکھیں اور باقاعدگی سے جگہ بدلنے میں آپ کی مدد کریں۔ جب آپ خود حرکت نہ کر سکتے ہوں، تو آپ کی نرسیں آپ کے نگہداشت کنندگان کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کو کیسے آرام رکھا جائے۔

کافی سارا ایسا وقت ہو سکتا ہے جب آپ کو کوئی کام کروانے کی ضرورت نہ ہو۔ آپ خاموشی سے لیٹ سکتے ہیں اور آپ کے رشتے دار یا دوست آپ کے پاس بیٹھ سکتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آیا آپ ان سے بات کرنا پسند کریں گے یا کچھ وقت اکیلے گزاریں گے۔ آپ اپنی پسند کی کچھ موسیقی سننا چاہ سکتے ہیں۔

علامات

بعض اوقات آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کی ادویات تبدیل کر سکتے ہیں۔ وہ ان ادویات کو بھی روک سکتے ہیں جن کی آپ کو ضرورت نہیں۔ اگر آپ میں کوئی نئی علامات ظاہر ہو جائیں، تو آپ کو نئی ادویات شروع کروائی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو نکلنے میں مشکلات ہیں، تو آپ کو دوا انجیکشن، جلد پر چپکائی جانے والی پیچز یا ایک چھوٹے پورٹ ایبل پمپ کے ذریعے بھی دی جا سکتی ہے (درد کے متعلق حصہ دیکھیں)۔ آپ کی اسپیشلسٹ نرس یا ڈاکٹر آپ کے لیے گھر پر رکھنے کے لیے کچھ ادویات کے انجیکشنز کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ان کی ضرورت ہوئی، تو آپ کی دسترکٹ نرس آپ کو یہ دے گی۔

کچھ لوگوں میں درج ذیل علامات ہو جاتی ہیں۔ آپ کو ان علامات کا پتا چلنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے کیونکہ آپ غنودگی میں ہوں گے۔

سانس لینے میں تبدیلیاں آپ کے سانس لینے کے راستے میں بعض اوقات مائع جمع ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کے سانس لینے کو پر شور بنا سکتا ہے لیکن یہ عموماً آپ کے تکلیف کا باعث نہیں ہوتا۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس میں مدد دینے کے لیے ادویات دے سکتے ہیں۔

بے آرامی کچھ لوگ بے آرام ہو جاتے ہیں۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب وہ پریشان ہوں۔ آپ کو پرسکون بنانے اور سونے میں مدد دینے کے لیے ادویات دی جا سکتی ہیں۔ خاندان کے کسی قریبی فرد یا مذہبی رہنما کا آپ کے ساتھ ہونا، اور آپ کے ساتھ باتیں یا عبادت کرنا مدد دے سکتا ہے۔

مٹانے میں تبدیلیاں ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مٹانے کو قابو میں نہ رکھ سکیں۔ آپ کی نرس آپ کے لیے اسپیشل بیڈ کور اور پیڈز لا سکتی ہے۔ آپ پیشاب کرنے کے لیے، اپنے مٹانے کے ساتھ ایک ٹیوب (کیتھیٹر) لگا سکتے ہیں۔

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

موت قریب آنا

مرنے کے بارے میں سوچنا نہایت خوفناک ہو سکتا ہے۔ اس بارے میں پریشان ہونا کہ کیا ہوگا، معمول کی بات ہے۔

جوں آپ موت کے قریب ہوتے جائیں، تو آپ دعائیں اور نیک اعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنا مذہبی یا روحانی رہنما بھی اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں۔ آپ کیا چاہتے ہیں، اس بارے میں اپنے رشتہ داروں کو بتائیں تاکہ وہ اس پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

کیا ہوتا ہے

کئی لوگوں کے لیے مر جانا نہایت پر سکون ہوتا ہے۔ عمومی طور پر آپ ایک گہری نیند سو جائیں گے اور اس سے جاگنا آپ کو نہایت مشکل لگے گا۔

عام طور پر آپ اتنی گہری نیند سو جاتے ہیں کہ جس سے آپ کو جگایا نہیں جا سکتا۔ آپ اس کے باوجود بھی یہ سننے اور جاننے کے قابل ہو سکتے ہیں کہ آپ کے دوست اور اہل خانہ آپ کے قریب ہیں۔ بعض لوگوں پر کچھ ایسے اوقات آتے ہیں جن میں وہ جاگ جاتے ہیں اور بات کر سکتے ہیں اور اس کے بعد پھر ایک گہری نیند سو جاتے ہیں۔

اگر آپ گھر پر ہیں اور آپ کے نگہداشت کنندگان کسی بات سے پریشان ہو جاتے ہیں، تو انہیں آپ کے جی پی یا نرس سے رابطہ کرنا چاہیے۔

جب آپ قریب المرگ ہوتے ہیں تو آپ کے ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے اور آپ کی جلد قدرے نیلی ہو سکتی ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ آپ کی سانس بھی تبدیل ہو سکتی ہے۔ یہ آہستہ ہو سکتی ہے اور سانسوں کے درمیان وقفے بڑھ سکتے ہیں۔ آخرکار آپ کی سانس مکمل طور پر رک جائے گی۔

بعض ثقافتوں میں یہ عقیدہ ہے کہ مرنے کے بعد کچھ دیر تک مرنے والے کا دماغ یا روح اس کے جسم کے آس پاس موجود رہتی ہے۔ جبکہ دیگر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دماغ یا روح فوراً کسی دوسرے مقام پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کا عقیدہ ہے کہ زندگی بالکل ختم ہو جاتی ہے اور مرنے والے شخص کا دماغ یا روح کچھ باقی نہیں رہتا۔

بعد از مرگ

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

موت پر ہر شخص کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ آغاز میں آپ کو صدمہ پہنچ سکتا ہے یا آپ کے ہوش گم ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بے حد بے چین ہو جائیں۔ کئی لوگ اطمینان محسوس کرتے ہیں کہ ان کا دوست یا رشتہ دار اب پر سکون ہو جائے گا۔

کئی ثقافتوں یا مذاہب میں موت کے وقت کچھ رسومات ادا کی جاتی ہیں۔ ان کی ادائیگی کے لیے جلد سے کام نہ لیں۔ ان میں مدد دینے کے لیے، آپ کے مذہبی یا روحانی رہنماء کا آپ کے پاس ہونا اہم ہو سکتا ہے۔

اگر آپ چاہیں، تو آپ مرنے والے کے پاس کچھ وقت گزار سکتے ہیں۔ کئی لوگ بیٹھنا اور بات چیت کرنا یا ہاتھ باندھ کر مرنے والے شخص کو پر سکون حالت میں دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ اپنی مدد کے لیے آپ اپنے کسی دوست یا رشتہ دار کو پاس رکھ سکتے ہیں۔

آپ کا جی پی کیا کرے گا

اگر آپ کے رشتہ دار کی موت گھر میں واقع ہوئی ہے، تو آپ کو اس کے جی پی یا ڈسٹرکٹ نرس کو آگاہ کرنا پڑے گا۔ جی پی یا نرس موت کی تصدیق کرنے کے لیے گھر آئیں گے۔ اگر جی پی آتا ہے، تو وہ آپ کو موت کے سبب کا سرٹیفیکیٹ اور ایک عدد فارم جسے 'نوٹس ٹو انفارمنٹ' کہا جاتا ہے، بھی دے گا۔ یہ فارم آپ کو موت رجسٹر کروانے کے طریقے کے بارے میں بتاتا ہے (ذیل میں دیکھیں)۔ اگر نرس یا آؤٹ آف آورز ڈاکٹر آتا ہے، تو وہ موت کی تصدیق تو کر دیں گے مگر موت کا سرٹیفیکیٹ آپ کو اگلے دن جی پی سے لینا ہوگا۔

آپ کا فیونرل ڈائریکٹر کیا کرے گا

موت کی تصدیق ہو جانے پر آپ فیونرل ڈائریکٹر (انٹر ٹیکر) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ 24 گھنٹے موجود ہوتے ہیں اور آپ کو اگلے مرحلے کے بارے میں بتائیں گے۔ فیونرل ڈائریکٹرز کی تفصیلات فون بک یا انٹرنیٹ سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

آپ جتنا جلدی چاہیں، فیونرل ڈائریکٹر آپ کے پاس آ جائے گا۔ اگر آپ تجہیز و تکفین تک اپنے رشتہ دار کی لاش کی دیکھ بھال گھر پر کرنے میں ان کی مدد چاہتے ہیں، تو انہیں بتائیں۔ یا وہ لاش کو فیونرل ڈائریکٹر کے چیپل آف ریسٹ میں لے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں، تو آپ اپنے رشتہ دار کی لاش کے ساتھ چیپل جا سکتے ہیں۔

فیونرل ڈائریکٹر آپ کے دوست یا رشتہ دار کے جسد خاکی کا خیال رکھے گا۔ مختلف مذاہب اور ثقافتوں میں یہ کام مختلف طریقوں سے ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر جسم کو دھو کر خشک کرنا اور پپوٹوں اور منہ کو بند کرنا شامل ہوتا ہے۔ فیونرل ڈائریکٹر آپ سے پوچھے گا کہ آپ ان کو کون سے کپڑے پہنانا چاہتے ہیں۔

بعض لوگ حنوط ہونا چاہتے ہیں۔ اس عمل میں خون کو جسم سے نکال کر اس کی جگہ حنوط کرنے والا سیال ڈال دیا جاتا ہے۔ اس سے جسم محفوظ ہو جاتا ہے یہ کام فیونرل ڈائریکٹرز کے پاس کیا جاتا ہے۔

موت کو رجسٹر کروانا

تجہیز و تکفین کے عمل سے پہلے آپ کو اپنے مقامی رجسٹرار آفس میں موت رجسٹر کروانے کی ضرورت ہوگی۔ یہ کام پانچ دنوں میں ہونا چاہیے (اسکاٹ لینڈ میں آٹھ دن)۔ آپ کے مقامی رجسٹرار آفس کی تفصیلات آپ کی فون بک میں موجود ہیں۔ یہ تفصیلات موت کے سرٹیفیکیٹ والے لفافے پر بھی موجود ہوں گی۔ موت رجسٹر کروانے کے لیے جانے سے پہلے، رجسٹرار آفس میں ٹیلیفون کریں، کیونکہ ہوسکتا ہے آپ کو ملاقات کا وقت طے کرنے کی ضرورت ہو۔

تجہیز و تکفین کا منصوبہ بنانا

تجہیز و تکفین کسی کی زندگی کی یاد منانا اور اسے الوداع کہنے کا ایک طریقہ ہے۔

آپ کے دوستوں اور رشتہ داروں نے، ہو سکتا ہے، آپ کو اپنی تجہیز و تکفین کی خواہشات بتائی ہوں یا اپنی وصیت میں لکھی ہوں۔ اگر انہوں نے ایسا کیا ہے، تو یہ آپ کے لیے ان کی تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی میں معاون ہوگا۔ بعض مذاہب اور ثقافتوں میں موت کے فوراً بعد تجہیز و تکفین کرنی ضروری ہوتی ہے۔ اگر ایسا کرنے کی ضرورت ہے، تو فیونرل ڈائریکٹر سے کہیں۔

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

صدمہ آپ کو کیسے متاثر کر سکتا ہے

کسی قریبی شخص کی موت پر صدمہ ایک معمول کی بات ہے۔ آپ حواس باختہ، اُچاٹ، شرمندہ اور غصہ یا افسردگی محسوس کر سکتے ہیں اور آپ کو مرنے والے کی یاد شدید ستا سکتی ہے۔ اگرچہ آغاز میں یہ احساسات نہایت قوی ہو سکتے ہیں، مگر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔

قریبی دوستوں اور رشتہ داروں سے ان احساسات کے بارے میں بات چیت کرنا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اس طرح کی تنظیمیں بھی موجود ہیں، مثلاً Cruse (کروز)، جن کے پاس صدمہ سے دوچار لوگوں کے لیے گروپس موجود ہیں۔

اگر آپ اپنے احساسات سے نپٹنے کی کوشش کر رہے ہیں، تو اپنے جی پی کو بتائیں۔ وہ آپ کو کسی معاون شخص کی طرف بھیج سکتے ہیں۔

مفید تنظیموں کی رابطہ تفصیلات

پیش قدم کینسر اور اختتام زندگی نگہداشت

Age UK (ایچ یو کے)

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

ٹیلیفون (انگلینڈ اور ویلز) 0800 169 6565

ٹیلیفون (اسکاٹ لینڈ) 0845 125 9732

ٹیلیفون (شمالی آئر لینڈ) 0808 808 7575

(روزانہ صبح 7 بجے - شام 8 بجے)

www.ageuk.org.uk

پورے انگلینڈ میں عمر رسیدہ لوگوں کو بذریعہ ویب سائیٹ اور مشاورتی لائن معلومات فراہم کرتی ہے۔ غیر جانبدار اور معلوماتی حقائق نامے اور مشاورتی ہدایات بھی شائع کرتی ہے۔

Dying Matters (مرنا اہم ہے)

ٹیلیفون 08000 21 44 66

www.dyingmatters.org.uk

مرنے کے عمل، موت اور صدمہ کے بارے میں عوامی آگاہی کو فروغ دیتی ہے۔

میری کیوری کینسر کیئر

89 Albert Embankment, London SE1 7TP

ٹیلیفون 0800 716 146 (پیر - جمعہ، صبح 9 بجے - شام 5:30 بجے)

ای میل supporter.services@mariecurie.org.uk

www.mariecurie.org.uk

میری کیوری کی نرسیں سال کے 365 دن، 24 گھنٹے لوگوں کو ان کے گھروں میں یا میری کیوری کے مریض خانوں میں اختتام زندگی نگہداشت مفت فراہم کرتی ہیں۔

مشاورت اور جذباتی معاونت

برٹش ایسوسی ایشن فار کونسلنگ اینڈ سائیکوتھیراپی (بی اے سی پی)

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

ٹیلیفون 01455 883 300

ای میل bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

مشاورت کی آگاہی کو فروغ دیتی ہے اور لوگوں کو موزوں خدمات کی جانب بھیجتی ہے۔

آپ اس ویب سائٹ پر مستند مشیر تلاش کر سکتے ہیں itsgoodtotalk.org.uk

نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

کیریئرز یو کے (کیریئرز یو کے)

ٹیلیفون (انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز) 0808 808 7777

ٹیلیفون (شمالی آئرلینڈ) 028 9043 9843

(بدھ - جمعرات، صبح 10 بجے - دن 12 بجے اور دوپہر 2 بجے - شام 4 بجے)

ای میل advice@carersuk.org

www.carersuk.org

پورے یو کے میں نگہداشت کنندگان کو معاونت فراہم کرتی ہے۔ لوگوں کو ان کے علاقوں میں موجود معاون گروپوں کے ساتھ مربوط کر سکتی ہے۔

صدمہ میں معاونت

Cruse Bereavement Care (کروز نگہداشت برائے حزن)

PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

ٹیلیفون 0844 477 9400 (پیر - جمعہ، صبح 9:30 بجے - شام 5 بجے)

ای میل helpline@cruse.org.uk

www.crusebereavementcare.org.uk

پورے یو کے میں شاخوں کا جال موجود ہے جو کہ ضرورت مند لوگوں کو صدمہ میں معاونت فراہم کرتے ہیں۔ آپ اس ویب

سائٹ سے اپنی مقامی شاخ تلاش کر سکتے ہیں: crusebereavementcare.org.uk/LocalCruse.html

سولسٹر تلاش کرنا

The Law Society for England and Wales (دی لاء سوسائٹی فار انگلینڈ اینڈ ویلز)

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

ٹیلیفون 020 7242 1222

www.lawsociety.org.uk

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

The Law Society of Scotland

26 Drumsheugh Gardens, Edinburgh EH3 7YR

ٹیلیفون 0131 226 7411

www.lawscot.org.uk

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

The Law Society of Northern Ireland

96 Victoria Street, Belfast BT1 3GN

ٹیلیفون 028 9023 1614

www.lawsoc-ni.org

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

میک ملن کی متعلقہ معلومات

- کینسر کے درد پر قابو پانا
- متلی اور قے پر قابو پانا
- تھکان کے ساتھ نبتنا

متعلقہ معلومات کی نقول کے لیے مفت کال کریں: **00 00 808 0808** یا ملاحظہ کریں macmillan.org.uk

یہ حقائق نامہ میک ملن کینسر اسپورٹس کی کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر کیا گیا ہے، اس پر نظر ثانی کی گئی ہے اور اس کی تدوین کی گئی ہے۔ یہ ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم اویسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے منظور شدہ ہے۔

بشکریہ: تھیریسما مان، پیلینٹو کیئر کلینیکل نرس اسپیشلسٹ؛ روزی پول-ایوانز، اسپیشلسٹ پیلینٹو کیئر ڈائٹیشن؛ اور کینسر سے متاثرہ وہ لوگ جنہوں نے اس پر نظر ثانی کی ہے۔

اس حقائق نامے کو کئی قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات حاصل کر کے مکمل کیا گیا ہے، بشمول:

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

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

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2013۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور آئل آف مین (604)۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 البرٹ امبارک منٹ، لندن، 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

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

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

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

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

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

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

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

Finding a solicitor

The Law Society for England and Wales

113 Chancery Lane, London WC2A 1PL

Tel 020 7242 1222

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

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

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

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

