

Zapominasz częściej niż przedtem?

Wszyscy ludzie zmieniają się, kiedy stają się starsi.

To normalne, że nie pamiętasz wszystkiego tak dobrze, jak w czasach młodości.

Niekiedy problemy z pamięcią mogą być symptomem choroby.

Wtedy należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu (fastlegen).

Z tej broszury dowiesz się:

- Kiedy mamy do czynienia ze zwykłym zapominaniem
- Kiedy zapominanie wykracza poza zwykłe ramy
- Co możesz zrobić, jeśli zapominasz za dużo

Kiedy mamy do czynienia za zwykłym zapominaniem?

To normalne, że kiedy się starzejemy, nasze ciało podlega zmianom. Czasami oznacza to, że pamięć jest gorsza niż przedtem.

Na przykład:

- To normalne, że nie pamiętasz imienia znajomej osoby, której od dawna nie widziałeś. Ale też normalne jest, że przypominasz sobie imię lub nazwisko tej osoby kiedy masz czas, żeby się nad tym zastanowić.
- Jest normalne, że zapominasz, co miałeś /miałaś kupić w sklepie, ale nie jest normalną rzeczą zapomnieć drogi do sklepu albo do domu.
- To normalne, że potrzebujesz więcej czasu, żeby nauczyć się czegoś nowego, ale powinno być tak, że udaje ci się to równie dobrze, jak w młodości, jeśli poświęcisz nauce więcej czasu.

Kiedy zapominanie wykracza poza zwykłe ramy?

Nie można powiedzieć, że to zwyczajne, jeśli zapomina się tak dużo, że sprawia to trudności w codziennym życiu.

Nie jest, na przykład, zwyczajną rzeczą zapomnieć:

- Imienia własnego męża, własnej żony albo własnych dzieci
- Drogi do sklepu
- Który teraz mamy miesiąc albo rok
- Zwyczajnych słów w twoim języku ojczystym

Nie jest również zwyczajną rzeczą:

- Mylić słowa, na przykład mówić "łóżko" zamiast "stół".
- Zadawać wiele razy to samo pytanie tej samej osobie w ciągu krótkiego czasu
- Nie dawać sobie rady z codziennymi zajęciami, z którymi przedtem dobrze sobie radziłeś/ radziłaś, na przykład ze zrobieniem kawy, zamknięciem drzwi na klucz albo zasłaniem łóżka.
- Stracić zainteresowanie czynnościami, którymi lubiłeś/ lubiłaś zajmować się wcześniej, na przykład czytaniem gazet lub spotykaniem się z przyjaciółmi.

Jeśli przytrafi ci się któraś z tych rzeczy, zadzwoń do twojego lekarza pierwszego kontaktu i zamów wizytę.

Co może zrobić lekarz?

Może być wiele powodów, dla których zapominasz i nie funkcjonujesz na co dzień tak dobrze, jak przedtem. Zapominanie może być spowodowane **demencją starczą (demens)**. Przyczyną demencji jest choroba mózgu. Lekarz sprawdzi, czy to demencja, czy inne choroby powodują, że zapominasz. Lekarz pierwszego kontaktu może skierować cię do innego lekarza, który specjalizuje się w demencji (wystawić skierowanie do specjalisty od demencji starczej). Lekarz pierwszego kontaktu wyjaśni ci, jakiego typu pomoc możesz otrzymać od innych lekarzy.

Wizyta u lekarza pierwszego kontaktu

Ważne jest odpowiednie przygotowanie się do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu (fastlege). Przygotuj się razem z kimś, kto może ci w tym pomóc.

Oto lista rzeczy, które możesz zrobić przed wizytą:

- Jeśli potrzebujesz tłumacza, zgłoś to lekarzowi.
Pomoc tłumacza jest bezpłatna.
- Przemyśl sobie jakie dolegliwości lub zmiany (symptomy) zauważyłeś /zauważyłaś u siebie albo zauważyła u ciebie rodzina.
- Zapisz wszystkie lekarstwa, które bierzesz albo weź je ze sobą do lekarza.
- Zapisz sobie, o co chcesz zapytać lekarza.
- Najlepiej weź ze sobą osobę, która może ci pomóc.
- Nie bój się powiedzieć, co ci dolega.
Lekarz ci pomoże.

Potrzebujesz tłumacza?

Jeśli potrzebujesz tłumacza, zawiadom o tym lekarza zamawiając wizytę. Lekarz zamówi tłumacza dla ciebie. Powiedz, w jakim języku rozmawiasz.

Masz prawo do tłumacza. Pomoc tłumacza jest bezpłatna. Tłumacz ma obowiązek zachowania tajemnicy.

Co zrobić, jeśli nie masz swojego lekarza (fastlege)?

Wszystkie osoby zameldowane w Norwegii (znajdujące się w norweskim rejestrze ludności Folkeregistret) mają prawo do lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli potrzebujesz stałego lekarza, zadzwoń pod telefon: **810 59 500**. Zanim zadzwonisz, przygotuj sobie i miej pod ręką swój numer personalny (personnummer)

Możesz też dowiedzieć się, jak zamówić lekarza pierwszego kontaktu na stronie internetowej: **www.helsenorge.no**.

Czy można zmienić lekarza pierwszego kontaktu (fastlege)?

Możesz zmienić stałego lekarza na innego dzwoniąc pod nr: **800 59 500**.

Przeczytaj więcej o tym na stronie internetowej: **www.helsenorge.no**.

Tutaj możesz zapisać ważne informacje:

Twój lekarz pierwszego kontaktu (fastlege):

Adres ośrodka zdrowia:

Dolegliwości i zmiany (symptomy):

Leki:

Pytania do lekarza pierwszego kontaktu (fastlege):

Nazwisko specjalisty: