

Co to jest demencja (demens)?

Zapominasz tyle rzeczy, że trudno jest ci funkcjonować na co dzień?
Masz problem z zapamiętaniem zwykłych słów albo z zapamiętaniem drogi do sklepu?
To może oznaczać demencję (demens).

W tej broszurce możesz przeczytać coś więcej o:

- Co to jest demencja (demens)
- W jaki sposób możesz sprawdzić, czy masz demencję
- Otrzymać odpowiedź na typowe pytania o demencję

Co to jest demencja(demens)?

Przyczyną demencji jest choroba mózgu. Podczas choroby powstają i rozwijają się zmiany w mózgu. Wiele chorób mózgu może być przyczyną demencji. Żadna z tych chorób nie jest zaraźliwa. Choroba Alzheimera występuje najczęściej.

Cechą wspólną wszystkich chorób powodujących demencję jest to, że:

- Możesz zacząć zapominać (mieć problemy z pamięcią).
Na przykład zapomnieć, że rodzina była z wizytą albo zapomnieć imiona osób, które dobrze znasz.
- Możesz mieć problem z wykonaniem zwykłych czynności, z którymi dotychczas dawałeś/dawałaś sobie radę, na przykład z pójściem do sklepu, zamknięciem drzwi na klucz lub zasłaniem łóżka.
- Możesz stracić zainteresowanie czynnościami, które lubiłeś/ lubiłaś zajmować się dotąd, na przykład spotykaniem się z rodziną lub przyjaciółmi.
- Możesz zacząć zapominać zupełnie zwykłe, używane na co dzień słowa po norwesku albo w twoim języku ojczystym.

Kto może zachorować na demencję(demens)?

Demencja może dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Dotyczy przede wszystkim ludzi starszych, powyżej 65 lat. Czasami dotyka również ludzi młodszych.

Jak możesz przekonać się, czy cierpisz na demencję?

Lekarz pierwszego kontaktu (fastlege) pomoże ci w rozeznaniu, czy to, co ci dolega to demencja (demens).

Zamów wizytę u swojego lekarza, jeśli zastanawiasz się, czy masz demencję (demens).

Wizyta u lekarza pierwszego kontaktu (fastlegen)

Ważne jest, żeby dobrze przygotować się do wizyty u lekarza.

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.

Dlaczego tak ważne jest, żeby lekarz cię zbadał?

- Ważne jest, żeby zbadać czy cierpisz na demencję (demens) albo na inne choroby (postawienie diagnozy)
- Diagnoza jest konieczna, aby zapewnić ci właściwą pomoc (oppfølging) albo kurację
- Postawienie diagnozy może ułatwić twojej rodzinie i przyjaciołom zapewnienie ci właściwej pomocy

W jaki sposób lekarz (fastlegen) bada czy masz demencję (demens)?

Lekarz może:

- Zapytać cię jak sobie radzisz z codziennymi zajęciami
- Zbadać co pamiętasz
- Zbadać co rozumiesz
- Zbadać twoją krew (pobrać próbki krwi do analizy)
- Skierować cię na zdjęcia mózgu zrobione za pomocą specjalnej maszyny
- Wystawić skierowanie (henvisning) do lekarza specjalisty zajmującego się demencją. Specjalista przeprowadzi dalsze badania.

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.

Czy są lekarstwa na demencję?

Nie istnieją lekarstwa, które wyleczą cię z demencji.

W przypadku niektórych postaci tej choroby istnieją lekarstwa, które sprawiają, że trapiące cię dolegliwości i zmiany zostaną nieco stłumione. To może sprawić, że łatwiej będzie ci z nimi żyć. Im wcześniej zaczniesz stosować te leki, tym lepszy dadzą efekt.

Jak żyć z demencją?

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby móc godnie żyć z demencją.

Oto kilka rad, które warto zastosować:

- Dużo przebywaj z rodziną i przyjaciółmi
- Powiedz bliskim, co ci dolega
- Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc
- Rozmawiaj z ludźmi, którzy są w sytuacji podobnej do twojej
- Nie rezygnuj ze swoich zainteresowań i hobby, o ile możesz
- Bądź aktywny fizycznie, na przykład chodź na spacer.
- Odżywiaj się dobrze i zdrowo.
- Poczytaj o tej chorobie i o tym jak z nią żyć.

Dostaniesz informację od lekarza, dużo informacji znajdziesz w Internecie. Porozmawiaj z lekarzem o tym, jakiej pomocy potrzebujesz. Lekarz pierwszego kontaktu pomoże ci skontaktować się z władzami gminy (kommunen)

- Porozmawiaj z ośrodkiem pomocy opiekuńczej w twojej gminie (hjemmetjenesten)

Z kim możesz skontaktować się, aby uzyskać informację?

- Porozmawiaj z twoim lekarzem pierwszego kontaktu (**fastlegen**)
- Skontaktuj się z ośrodkiem pomocy opiekuńczej w twojej gminie (**hjemmetjenesten i kommunen**).
Zadzwoń do centrali ośrodka gminy, w której mieszkasz i poproś o połączenie. Numer do centrali otrzymasz jeśli:
 - Zadzwońisz na: **800HELSE (800 43 573)**
 - Wejdiesz na stronę internetową: **www.norge.no**.
Wpisz nazwę gminy w pole wpisu.
- **Helsenorge** to strona internetowa państwowej służby zdrowia. Tu możesz znaleźć ogólne informacje o zdrowiu, chorobie, twoich prawach i pomocy.
 - Zadzwoń pod numer: **800HELSE (800 43 573)**
 - Wejdź na stronę: **www.helsenorge.no**
- **Rzecznik Praw pacjenta i Konsumenta (Pasient- og Brukerombudet)** działa w każdym województwie (fylke). Tam otrzymasz informację o tym, jakie masz prawa i jaka pomoc ci się należy, jeśli zachorujesz. Numer telefonu do rzecznika w twoim województwie otrzymasz jeśli:
 - Zadzwońisz pod: **800HELSE (800 43 573)**
 - Wejdiesz na: **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**
- **Demenslinjen** jest linią telefoniczną prowadzoną przez organizację Nasjonalforeningen for folkehelsen. Tutaj otrzymasz więcej informacji o demencji, pomocy i twoich prawach. Osoby, z którymi będziesz rozmawiać udzielą rad i odpowiedzą na twoje pytania.
 - Zadzwoń: **Demenslinjen 23 12 00 40**
 - Wejdź na stronę: **www.nasjonalforeningen.no/demenslinjen**
- Dowiedz się, czy osoby, które znasz mogą ci doradzić albo pomóc.

Tutaj możesz zapisać ważne informacje:

Twój lekarz pierwszego kontaktu (fastlegen din):

Adres ośrodka zdrowia:

Dolegliwości i zmiany (symptomy):

Leki:

Pytania do lekarza pierwszego kontaktu (fastlegen):

Nazwisko specjalisty: