

**Bu sayfaya önemli bilgileri yazabilirsiniz:**

Doktorunuz (fastlege):

Beleliyedeki sorumlu memurunuz [Kontakt kommune]:

Ev yardımı hizmetlerindeki sorumlu memurunuz [Kontakt hjemmetjeneste]:

Demans grubu sorumlusu/demans koordinatörü/demans asistanı  
[Kontakt demensteam/demenskoordinator/demenskontakt]:

Yakınlar için okul/sohbet grupları sorumlusu  
[Kontakt pårørendeskole/samtalegruppe]:

Hasta ve Kullanıcı Hakları Denetmenliğindeki sorumlu memurunuz  
[Kontakt Pasient- og brukarombudet]:

Gönüllü hizmetler kurum ve dernekleri:

Diğer irtibat ve bağlantı bilgileri:

# Demans (Bunama) Yardıma ihtiyacınız var mı?

Demans beyinde oluşan bir hastalıktır. En yaygın belirtisi günlük yaşamınızı normal olarak sürdürmenizi zorlaştıran, aşırı unutkanlıktır. Bir çok hastalık demansa yol açabilir. En yaygın olanı Alzheimer hastalığıdır.

Demans kişiden kişiye farklılık göstererek gelişebilir. Bu nedenle yardım gereksinimleri de farklılık gösterecektir.

**Bu broşürde aşağıdaki konularda daha fazla bilgi edinebilirsiniz:**

- Nasıl yardım görebilirsiniz
- Ne tür yardımlar görebilirsiniz
- İtiraz etmek için nasıl bir yardım görebilirsiniz
- Aile ve arkadaşlarınız (yakınlarınız) için bazı tavsiyeler
- Önemli irtibat ve bağlantı bilgileri

Bazı kişiler hastalığın başlangıcında yardıma gereksinim duymazlar. Ama zamanla büyük bir çoğunluğun yardıma ihtiyacı olacaktır. Norveç'te hastalar isterlerse mümkün olduğu sürece evlerinde oturmaya devam edebilmek için, yardım görebilirler.

## Nasıl yardım görebilirsiniz?

Demans hastasıysanız ikamet ettiğiniz belediye size yardım etmekle sorumludur. Yardım istemek için sizin belediyeye başvuru yapmanız gerekir. İsterseniz belediyeniz başvuru yapma konusunda size yardımcı olabilir.

## İkâmet ettiğiniz belediye ile nasıl irtibat kurabilirsiniz?

Belediyenizin telefon santralını aramanız gerekir. Santral sizin sorumlu daire/şahıslar ile irtibata geçmenizi sağlar. Telefon numarasını bulamazsanız:

- **800 43 573** numaralı telefonu arayabilirsiniz. Bu numara **Norveç'te Sağlık [Helsenorge]** adlı sağlık hizmetlerine ait internet sayfasının telefon numarasıdır. Buradan sağlık, hastalık, yardım ve haklarınız hakkında genel bilgiler edinebilirsiniz.
- Belediyenizin telefon numarasını **www.norge.no**. İnternet sayfasında da bulabilirsiniz. Numarayı bulmak için arama bölümüne belediyenizin adını yazın.

## Ne tür yardımlar görebilirsiniz?

Size en iyi şekilde nasıl yardım edebileceğine belediyeniz karar verir. Verilen yardımlar belediyeden belediyeye değişir. İkâmet ettiğiniz bölgede hangi yardım olanakları olduğunu belediyeye veya doktorunuza (fastlege) sormanız gerekir.

## Tercümana ihtiyacınız var mı?

Tercüman kullanma hakkınız vardır. Tercümanlık hizmeti sizin için ücretsizdir. Doktorunuzla veya belediyeye görüşme yaparken tercümana gereksiniminiz varsa epey önceden haber vermeniz önemlidir. Tercümanı doktor veya belediye ayırtacaktır. Hangi dili konuştuğunuzu belirtin. Bir tercüman sizin anlattıklarınızı başkalarına aktaramaz, sır tutma yükümlülüğü vardır.

## Yardımlar için ödeme yapmanız gerekir mi?

Bazı yardımlar ücretsizdir. Bazıları için size düşen bir pay (egenandel) ödemeniz gerekir.Yani yardım maliyetinin bir kısmı size ödetilir.

## Önemli irtibat ve bağlantı bilgileri

### Helsenorge.no

Helsenorge Norveç sağlık hizmetlerinin resmi internet sayfasıdır. Buradan sağlık, hastalık, yasal haklar ve yardımlar konusunda genel bilgiler edinebilirsiniz.

- **800 43 573** numaralı telefonu arayabilir,
- **www.helsenorge.no** internet sayfasına bakabilirsiniz.

### Norveç Çalışma ve Refah Müdürlüğü [NAV]

NAV, demans hastasıysanız veya bir demans hastasına bakıyorsanız, size verilebilecek ekonomik yardımlar hakkında bilgi verebilir:

- **55 55 33 33** numaralı telefonu (santrali) arayabilir,
- **www.nav.no** internet sayfasına bakabilirsiniz.

### Hasta ve Kullanıcı Hakları Denetmenliği [Pasient- og brukerbudet]

Bu denetmenlik insanlara gereksinim duydukları yardımların temini konusunda yardımcı olabilir. İkâmet yerinizdeki hasta ve kullanıcı hakları denetmenliğinin telefon numarasını öğrenmek için:

- **800 43 573** numaralı telefonu arayabilir veya
- **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerbudet** internet sayfasına bakabilirsiniz.

### Kamu Hizmetleri İnternet Rehberi

Bu, Norveç'teki kamu hizmetleri hakkında bilgi içeren bir internet sayfasıdır. Buradan Norveç'teki tüm belediyelerin telefon numaralarını bulabilirsiniz. Belediyenizle irtibat kurabilmek için:

- **www.norge.no** internet sayfasına bakabilir, arama bölümüne ikamet ettiğiniz belediyenin adını yazabilirsiniz.

### Ulusal Halk Sağlığı Derneği [Nasjonalforeningen for folkehelsen] demans hattı

Demans hattı (demenslinjen) demans hastalığı, yardımlar ve haklarınız konularında daha fazla bilgi edinebileceğiniz bir yardım telefonudur. Konuştuğunuz kişiler size danışmanlık yapabilir ve sorularınızı cevaplayabilir. Demans hattında konuştuğunuz tüm görevlilerin sır tutma yükümlülüğü vardır:

- **23 12 00 40** numaralı **Demans hattını** arayabilir,
- **demenslinjen@nasjonalforeningen.no** e-posta adresine yazabilir,
- **www.nasjonalforeningen.no/tilbud** internet sayfasına bakabilirsiniz.

## Aile ve arkadaşlara (yakınlara) yönelik bilgiler

Demans hastası olan birinin bakım sorumluluğu sizdeyse, yorgun düşebilirsiniz. Bu durumda yardım istemeniz önemlidir. Belediye ve NAV demans hastası birine bakan sizlere, durumunuzu kolaylaştırabilecek yardım ve destekler hakkında daha ayrıntılı bilgi verebilir. Hasta yakını olan sizlere verilebilecek yardımlara örnekler:

### Yükünüzü azaltacak girişimler [Avlastningstiltak]

Yükünüzü azaltacak girişimler farklı biçimlerde gerçekleştirilebilir. Birkaç saat veya birkaç günlük bir süre için, bakım görevlerinizi başkalarına devrederek yükünüz hafifletebilirsiniz. Bunun için belediyeye başvuru yapabilirsiniz. Ne kadar yardım verilebileceği ve süresi hakkında belediye karar verir. Yük hafifletme girişimleri her zaman ücretsizdir.

### Bakım maaşı [Omsorgslønn]

Çok fazla bakım hizmeti veriyorsanız, bakım maaşı almak için başvurabilirsiniz. Belediye maaş konusunda karar verir ve tutarını belirler. Nasıl başvuru yapacağınızı öğrenmek için belediyenizle irtibat kurun.

### Hasta yakınları için okullar ve sohbet grupları

Bunlar demans hastası birine bakma sorumluluğu olan sizlere tanınan olanaklardır. Buralarda demans hastalığı hakkında faydalı bilgiler edinir, sizinle aynı durumda olan başka insanlarla karşılaşabilirsiniz. Belediyenizde bu gibi olanakların olup, olmadığını sorun.

## Evinizde oturduğunuz sürece görebileceğiniz yardımlar

Ne tür yardımlar görebileceğiniz belediyeden belediyeye farklılık gösterir, ama yardımın sizin ihtiyacınıza uygun olması önemlidir. Amaç, ihtiyaçlarınızın karşılanması ve kendi evinizde mümkün olduğu kadar uzun bir süre, güven içinde yaşayabilmenizdir. Hangi yardım olanakları olduğunu, ne ödemeniz gerektiğini ve hangi yardımların ücretsiz verildiğini belediyenize sorun. Yardım alabilmek için belediyeye başvuru yapmanız gerekir.

**Pratik yardım** veya ev işleri yardımcısı [**hjemmehjelp**]: Bu tür yardım hizmetlerine örnek olarak; temizlik yapma, elektrikli süpürgeyle evi süpürme, bulaşık yıkama, yiyecek alışverişi yapma, yatak takımlarını değiştirme ve cam silme gibi hizmetleri sayabiliriz.

**Evlerde verilen hastabakıcılık hizmetleri [hjemmesykepleie]**: Bunlara örnek olarak günlük bakım ve temizliğinizin yapılması, yaralarının tedavisi, ilaçlarınızın verilmesi ve sağlık durumunuzun takibi gibi hizmetleri sayabiliriz.

**Yemek getirilmesi**: Örneğin size, evinize sıcak yemek getirilebilir.

**Gündüz aktiviteleri**: Bunlar gündüz yapılabilecek aktivite imkanlarıdır. Örneğin, oturduğunuz yere yakın olan bir lokalde, başkalarıyla birlikte gündüzleri yapabileceğiniz çeşitli aktiviteler olabilir.

**Destek arkadaş [Støttekontakt]**: Boş zamanlarınızı aktif bir şekilde değerlendirmenize yardımcı olan biridir. Birlikte sinemaya, futbol maçına, başkalarına ziyarete gidebilir veya istediğiniz başka şeyler yapabilirsiniz. Destek arkadaş ücretsizdir ama seçtiğiniz aktivitelerin ücretini ödemeniz gerekir.

**Yardımcı araç-gereçler [Hjelpemidler]**: Günlük yaşamınızı kolaylaştıracak ve daha güvenli hale getirebilecek araç-gereçler mevcuttur. Evinizde kullanabileceğiniz araç-gereçlere örnekler:

- **Güvenlik alarmı**. Bu bileğinize veya boynunuza asabileceğiniz bir zincire (veya ipe) takılan bir alarm düğmesidir. Alarm bir alet yardımıyla kablosuz olarak evinizin elektrik ve telefon sistemine bağlanır. Alarm düğmesine bastığınızda, nöbetçi santral görevlisi sizinle bu alet kanalıyla konuşabilir. Gerekirse sağlık personelinin evinize gitmesini de sağlayabilir.
- Ocak ve fırın için **emniyet düğmesi**. Bu düğme ocak veya fırın açık unutulursa veya aşırı ısınırsa, elektrik akımını yani cereyanı kesip durdurur.
- **Elektronik takvim** size tarih, saat, randevu ve aktivitelerinizi hatırlatır.
- Sizin için kullanımı daha kolay olan büyük tuşlu veya resimli **telefon**
- Sizin için kullanımı daha kolay olan büyük tuşlu **TV- uzaktan kumanda aleti**
- **GPS** (GPS teknolojisi bulunduğunuz yeri belirler), böylece güven içinde dışarı çıkabilirsiniz, kaybolursanız da sizi bulurlar.

Belediyeniz bu araç-gereçler hakkında kiminle konuşabileceğiniz hakkında sizi bilgilendirecektir. Araç-gereç temini için Yardımcı araç-gereçler merkezine [Hjelpemiddelsentralen] başvuru yapmak isterseniz, belediye size bu konuda yardımcı olabilir. Bazı araç-gereçleri ödünç alabilirsiniz, bazıları için ödeme yapmanız gerekir.

Daha fazla bilgi almak için:

- NAV'ı **55 55 33 35** numaralı telefonundan arayabilir veya
- **www.nav.no/hjelpemidler** internet sayfasına bakabilirsiniz.

## Artık evinizde oturamayacak durumdaysanız neler yapabilirsiniz?

Evinizde yeterli yardımı sağlamak olanak dışıysa **bakım evi [omsorgsbolig]** veya **hasta yurdunda [sykehjem]** kalmak için başvuru yapabilirsiniz. Tüm belediyelerde hastalar yurdu bulunur. Bu yurtlar gereksinim duyduğunuz yardımları görebilmek için kısa veya uzun bir süre kalabileceğiniz yerlerdir. Durumunuzu yakınlarınız ve doktorunuzla konuşun. Bakım evi veya hasta yurdunda kalabilmek için belediyenize başvuru yapmanız gerekir.

### Belediyenizdeki demans hastalığı uzmanları

Belediye size ve yakınlarınıza demans hastalığı ve hangi yardımları görme hakkınız olduğu konularında bilgi verebilir. Bir çok belediyede **demans grubu [demansteam]**, **hafıza grubu [hukommelsesteam]**, **demans asistanı [demenskontakt]** veya **demans koordinatörü [demenskoordinator]** bulunur. Bu görevliler demans hastalığı konularında bilgili sağlık uzmanıdır. Bu olanaklar tüm belediyelerde yoktur, bu gibi imkânlar var mı yok mu diye belediyenize veya doktorunuza sorun. Onların da sır tutma yükümlülüğü vardır.

## Gönüllü hizmet

Yardım ve destek görebileceğiniz çeşitli gönüllü kurum ve dernekler de vardır. Bunlardan bazıları tüm ülkede faaliyet gösterir, bazıları ise yereldir. İkâmet ettiğiniz bölgedeki bu tür organizasyonların sunduğu hizmetler de yerel farklılık gösterebilir. Belediyenize hangi gönüllü kurum ve derneklerin bulunduğunu ve demans hastaları ve yakınlarına ne gibi yardımlar yaptıklarını sorun.

### Gönüllü kurum ve derneklerin verdiği yardım ve desteklere örnekler:

- **Ziyaret arkadaşı [besøksvenn]** veya **aktivite arkadaşı [aktivitetsvenn]**. Bu şahıslar size ziyarete gelir ve birlikte sevdiğiniz faaliyetler yaparsınız.
- **Pratik ev işleri yardımı**. Örneğin, kar küreme veya yemek alış-verişi yapma
- **Toplantı yerleri ve kafeteryalar**. Bu gibi yerlerde sizin durumunuzda olan başkalarıyla tanışıp, buluşabilir ve değişik aktivitelere katılabilirsiniz.

### Ülkenin bir çok yerinde bulunan bu tür gönüllü kurum ve derneklere örnekler:

#### Ulusal Halk Sağlığı Derneği [Nasjonalforeningen for folkehelsen]

Demans hastaları ve ailelerine tüm ülkedeki Demans Dernekleri kanalıyla yardım ve destek veren bir kurumdur. Bu Ulusal Kurumun **Demans hattı [Demenslinjen]** denilen bir danışma telefonu vardır. Bu hatta sağlık görevlileriyle konuşup, sormak istediklerinizi sorabilirsiniz. Bu kişilerin sır tutma yükümlülükleri vardır.

- **23 12 00 40** numaralı **Demans hattını** arayabilir,
- [www.nasjonalforeningen.no/tilbud](http://www.nasjonalforeningen.no/tilbud) internet sayfasına bakabilirsiniz.

### Norveç Kızıl Haç Kurumu [Norges Røde Kors]

- **05003** numaralı telefonu arayabilir,
- [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no) internet sayfasına bakabilirsiniz

### Gönüllü Hizmetler Merkezi [Frivilligsentralen]

Bunlar bir çok belediyede hizmet verir. Yardım gereksinimi olanlarla, yardım etmek isteyenlerin birbirleriyle bağlantı kurmalarını sağlar. Belediyenize telefon edin ve ikâmet ettiğiniz yerde bir Gönüllü Hizmetler Merkezi olup, olmadığını sorun. [www.frivilligsentral.no](http://www.frivilligsentral.no) internet sayfasına da bakabilirsiniz. Norveç'in çeşitli yerlerindeki tüm gönüllü hizmetler merkezlerinin telefon numaralarını bu sayfada bulabilirsiniz.

## Memnun değilseniz şikâyetlerinizi nereye gönderebilirsiniz?

Şikâyet ederken, yapılan yardımlar gereksinimlerinize uygun değilse veya hiç yardım görmüyorsanız, ya da verilen yardımdan memnun değilseniz, bu noktaları dile getirebilirsiniz. Şikâyetlerinizi ikâmet ettiğiniz belediyeye gönderebilirsiniz.

## Şikâyet etmek için yardım isteyebilirsiniz

Her vilâyette gereksinim duyduğunuz yardımı görebilmeniz için size yardımcı olabilecek bir **hasta ve kullanıcı hakları denetmeni [pasient- og brukerombud]** vardır. Şu şekilde yardımcı olabilirler:

- size hangi haklarınız olduğu hakkında bilgi verebilir,
- yardım ve hizmet görmek için başvuracaksanız size yol gösterip, danışmanlık yapabilir,
- yardım edilmiyorsa veya verilen yardım gereksinimlerinize uygun değilse, şikâyetinizi göndermeniz için size yardım edebilirler.

Hasta ve kullanıcı hakları denetmenleriyle konuşmak ücretsizdir. Denetmenlerin sır tutma yükümlülüğü vardır. Vilâyetinizdeki denetmenin telefon numarasını bulmak için:

- **Norveç'te Sağlığa ait [Helsenorge] 800 43 573** numaralı telefonu arayıp, yerel Hasta ve Kullanıcı hakları Denetmenliğinin telefon numarasını isteyebilir veya
- [www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet](http://www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet) internet sayfasına bakabilirsiniz.