

Buraya önemli bilgileri yazabilirsiniz:

Doktorunuz (fastlege):

Doktorun muayenehane adresi:

Rahatsızlıklar ve değişimler (belirtiler):

İlaçlar:

Doktorunuza sormak istediğiniz sorular:

Uzman doktorun adı:

Geçmişe kıyasla daha mı sık unutuyorsunuz?

Tüm insanlar yaşlanınca değişir.

Genliğinizdeki kadar hatırlayamamanız doğaldır.

Bazı durumlarda hafıza sorunları hastalık belirtisi olabilir.

O takdirde doktorunuza (fastlege) başvurmanız gerekir.

Bu broşürde şu konularda bilgi edinebilirsiniz:

- Nelerin unutulması normal sayılabilir
- Nelerin unutulması normal değildir
- Çok fazla unutuyorsanız neler yapabilirsiniz

Nelerin unutulması normaldir?

Yaşlandığınızda bedeninizin değişim göstermesi doğaldır.

Bazen bu, eskisine göre daha fazla unutkan olmayı beraberinde getirir.

Örneğin şu durumlarla karşılaşabilirsiniz:

- Tanıdığınız fakat uzun zamandır karşılaşmadığınız kişilerin adını unutmanız, aynı zamanda iyice düşündüğünüzde o şahsın adını hatırlamanız normaldir.
- Dükkândan alış veriş yapacağınız şeyleri unutmak normaldir, ama dükkâna gidiş veya dükkândan geliş yolunu unutmak normal değildir.
- Yeni bir şey öğrenirken daha fazla zaman harcamanız, ama yeterli zamanı harcadığınızda gençliğinizdeki kadar başarılı olmanız normaldir.

Nelerin unutulması normal değildir?

Günlük yaşamınızı sürdürmeyi zorlaştıracak derecede

unutkan olmak normal değildir.

Örneğin şunları unutmak normal değildir:

- Kocanızın, karınızın ya da çocuklarınızın adları
- Dükkâna giden yol
- Hangi ay veya yılda bulunduğu
- Anadilinizde en çok kullanılan kelimeler

Aşağıdaki durumlar da normal değildir:

- Kelimeleri değiştirip, yanlış kullanma. Örneğin yatak yerine masa demek.
- Bir saat içinde, aynı soruyu aynı kişiye bir çok kez sormak,
- eskiden yapabildiğiniz, örneğin çay yapma, dış kapıyı kilitleme, yatağı toplama gibi günlük işleri artık becerememek.
- Eskiden severek yaptığınız, örneğin gazete okuma veya arkadaşlarla beraber olma gibi aktivitelerin artık ilginizi çekmemesi.

Bu durumlarla karşılaşıyorsanız doktorunuza (fastlege) telefon edip, saat ayırtın.

Doktorunuz (fastlege) neler yapabilir?

Unutkan olmanıza ve günlük yaşamınızda eskiye göre daha çok zorlanmanıza yol açan bir çok neden olabilir. Unutkan olmanızın bir nedeni demans hastalığı olabilir. Demans beyinde oluşan bir hastalıktır. Doktorunuz, bu unutkanlığınızın nedeni demans mı yoksa başka hastalıklar mı diye araştırıp, inceleyecektir. Doktorunuz sizi demans hastalığı uzmanı olan başka doktorlara da gönderebilir (demans hastalığı uzmanlarına havale edebilir). Ayrıca sizi, görebileceğiniz diğer yardımlar hakkında da bilgilendirebilir.

Doktorunuzdaki (fastlege) muayene saatiniz

Doktor saatinizden önce iyi hazırlanmanız önemlidir. İsterseniz size yardımcı olabilecek biriyle beraber de hazırlanabilirsiniz. Doktor saatinizden önce yapabileceğiniz hazırlıkların listesi:

- Tercüman gereksinimiz varsa doktorunuza söyleyin.
Tercümanlık hizmeti sizin için ücretsizdir.
- Sizin ve ailenizin farketmediği değişim ve rahatsızlıklarınızı ince ayrıntılarına kadar iyice düşünün.
- Kullandığınız tüm ilaçları not edin veya doktorunuza getirin.
- Sormak istediklerinizi not edin.
- İsterseniz size yardımcı olabilecek biriyle de gelebilirsiniz.
- Durumunuzu çekinmeden açıklayın.
Doktorunuz size yardımcı olacaktır.

Tercümana ihtiyacınız var mı?

Tercüman gerekiyorsa doktordan saat ayırtırken söyleyin.
Doktor sizin için tercüman çağıracaktır. Hangi dili konuştuğunuzu söyleyin.
Tercüman kullanma hakkınız vardır. Bu sizin için ücretsizdir.
Tercümanların sır tutma yükümlülüğü vardır.

Bir doktorunuz (fastlege) yoksa ne yapabilirsiniz?

Norveç Nüfus Kütüğünde [Folkeregistret] kayıtlı olan herkesin sorumlu bir doktoru (fastlege) olması hakkı vardır.
Bir doktorunuz yoksa **810 59 500** numaralı telefonu arayın.
Telefon etmeden önce kimlik numaranız [personnummer] yanınızda bulunsun.
Nasıl doktor bulabileceğiniz hakkında **www.helsenorge.no** internet sayfasından daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Doktorunuzu (fastlege) değiştirebilir misiniz

800 59 500 numaralı telefonu arayarak doktorunuzu değiştirebilirsiniz.
Bu konudaki daha ayrıntılı bilgileri **www.helsenorge.no** internet sayfasından okuyabilirsiniz.