

Buraya önemli bilgileri yazabilirsiniz:

Doktorunuz (fastlegen) adı:

Doktorun muayenehane adresi:

Rahatsızlıklar ve değişimler (belirtiler):

İlaçlar:

Doktorunuza sormak istediğiniz sorular:

Uzman doktorun adı:

## Demans (Bunama) nedir?

Çok unutkan olduğunuz için günlük yaşamınız zorlaşıyor mu?  
Konuşurken kelimeleri veya dükkâna giden yolu hatırlamakta zorluk  
çekiyor musunuz?  
Bunlar demans hastalığı belirtileri olabilir.

**Bu broşürde aşağıdaki konuları daha ayrıntılı olarak okuyabilirsiniz:**

- Demans nedir?
- Demans hastası olup, olmadığınızı nasıl anlayabilirsiniz?
- Demans hakkında en çok sorulan soruların cevapları

## Demans (Bunama) nedir?

Demans beyinde oluşan bir hastalıktır. Demans hastalarında beyin zaman içinde değişim gösterir. Demansa yol açan bir çok hastalık vardır. Bu hastalıklardan hiçbiri bulaşıcı değildir. Alzheimer hastalığı demansın en yaygın olan türüdür.

## Tüm demans hastalıklarının ortak yönleri şunlardır:

- Unutkanlık başlayabilir (hafıza sorunlarınız olabilir).  
Örneğin ailenizin ziyarete geldiğini unutabilir veya yakından tanıdığınız insanların adını unutmaya başlayabilirsiniz.
- Eskiden her zaman yaptığınız, örneğin dükkâna giden yolu bulma, kapıyı kilitleme veya yatağı toplama gibi normal işleri yapmakta zorluk çekebilirsiniz.
- Daha önceleri sevdiğiniz, örneğin ailenizle veya arkadaşlarınızla beraber olmak gibi aktiviteler artık ilginizi çekmeyebilir.
- Her zaman kullanmış olduğunuz sözcükleri, hem Norveççe, hem de anadilinizde unutmaya başlayabilirsiniz.

## Daha ayrıntılı bilgi almak için kime başvurabilirsiniz?

- **Doktorunuzla** konuşun.
- **Belediyenizdeki Ev Hizmetleri Dairesi [hjemmetjenesten]** ile irtibat kurun.  
İkamet ettiğiniz belediyenin telefon santralını arayın ve sizi bu daireye bağlamalarını rica edin. Belediyenizin telefon santral numarasını temin edebilmek için:
  - **800HELSE (800 43 573)** numaralı telefonu arayabilir veya
  - **www.norge.no** internet sayfasına bakıp, arama bölümüne belediyenizin adını yazabilirsiniz.
- **Helsenorge** Norveç makamlarının bir internet sayfasıdır. Buradan sağlık, hastalık, yasal haklar ve yardımlar konusunda genel bilgiler edinebilirsiniz:
  - **800HELSE (800 43 573)** numaralı telefonu arayabilir veya
  - **www.helsenorge.no** internet sayfasına bakabilirsiniz.
- Her vilayette **Hasta ve Kullanıcı hakları denetmenliği [Pasient- og brukerbudet]** vardır. Hastalandığınızda haklarınızı ve hangi yardımları görebileceğinizi öğrenmek için onlardan bilgi alabilirsiniz. Vilayetinizdeki Hasta ve Kullanıcı hakları denetmenliğinin telefon numarasını öğrenmek için:
  - **800HELSE (800 43 573)** numaralı telefonu arayabilir veya
  - **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerbudet** internet sayfasına bakabilirsiniz.
- **Demans hattı** Ulusal Halk Sağlığı Derneğinin [Nasjonalforeningen for folkehelsen] bir yardım telefonu hattıdır. Buradan demans hastalığı, haklarınız ve yapılan yardımlar hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Konuştuğunuz kişiler size danışmanlık yapar ve sorularınızı cevaplayabilirler.
  - **23 12 00 40 numaralı Demans hattını** arayabilir,
  - **www.nasjonalforeningen.no/demenslinjen** internet sayfasına bakabilirsiniz.
- Size yardım veya danışmanlık edebilecek tanıdıklarınız olup olmadığını araştırıp, bulmaya çalışabilirsiniz.

## Demans hastası olarak yaşamınızı nasıl sürdürebilirsiniz?

Demans hastalığına rağmen iyi bir yaşam sürdürebilmek için yapabileceğiniz bir çok şey vardır:

- Sık sık aileniz ve arkadaşlarınızla beraber olun,
- Başkalarına kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatın,
- Aileniz ve arkadaşlarınızdan yardım etmelerini rica edin,
- Sizinle aynı durumda olan başka insanlarla konuşun,
- Becerebildiğiniz hobilerinizi ve ilginizi çeken şeyleri yapmaya devam edin,
- Bedeninizi çalıştırın, örneğin yürüyüşe çıkın,
- İyi ve sağlıklı gıda alın,
- Hastalığınızı ve bu hastalığa rağmen yaşamınızı nasıl iyi bir şekilde sürdürebileceğinizi araştırıp, öğrenin,  
Doktorunuzda ve internette bu konular hakkında pek çok bilgi bulunmaktadır.
- Hangi tür yardıma ihtiyacınız olduğunu doktorunuzla konuşun, (doktorunuz belediyeye irtibat kurmanızda size yardımcı olabilir).
- Belediyenizdeki Ev Hizmetleri Dairesi [hjemmetjenesten] ile konuşun.

## Kimler demans olur?

Hem erkekler, hem de kadınlar demans hastalığına yakalanabilir. Bu hastaların büyük çoğunluğu 65 yaşını aşkın olan insanlardır. Bazen gençler de demans hastalığına yakalanabilir.

## Demans hastası olup, olmadığınızı nasıl anlayabilirsiniz?

Demans hastası olup olmadığınızı konusunda size yardımcı olabilecek kişi sorumlu doktorunuzdur. Acaba demans hastası mıyım diye bir kuşkunuz varsa, doktorunuzdan saat ayırtın.

## Doktor (fastlege) muayenesi

Doktordaki muayeneden önce iyi hazırlanmanız önemlidir. Size yardımcı olabilecek biriyle beraber hazırlanmanız daha da iyi olur. Doktordaki saatinizden önce yapabileceğiniz hazırlıkların listesi:

- Tercümana ihtiyacınız varsa doktorunuza söyleyin.  
Tercümanlık hizmeti sizin için ücretsizdir.
- Sizin ve ailenizin farketmediği tüm değişim ve rahatsızlıklarınızı (belirtileri) iyice düşünün.
- Kullandığınız tüm ilaçları not edin veya doktorunuza getirin.
- Sormak istediklerinizi not edin.
- Size yardımcı olabilecek birisiyle gidebilirsiniz.
- Durumunuzu çekinmeden anlatın.  
Doktorunuz size yardımcı olacaktır.

### Doktorunuzun (Faslege) sizi muayene etmesi neden önemlidir?

- Demans veya başka bir hastalığınızın olup olmadığının bilinmesi (teşhis konulması) önemlidir.
- Size doğru bir şekilde yardım edilmesi (durumunuzun takibi) ve doğru tedavinin uygulanması için bir teşhis konulması şarttır.
- Teşhis konulması ailenizin ve arkadaşlarınızın size doğru bir şekilde yardım etmelerini kolaylaştırabilir.

### Doktorunuzun (Fastlege) demans muayenenizi nasıl yapar?

Doktorunuz:

- Günlük yaşamınızda neleri yapıp yapamadığınız konusunda sorular sorabilir,
- Neleri hatırlayabildiğinizi araştırabilir,
- Neler anladığınızı araştırabilir,
- Kan durumunuzu inceleyebilir (kan tahlilleri yaptırabilir),
- Sizi özel bir makineyle beyin filminizin çekilebileceği bir yere gönderebilir,
- Demans hastalığı uzmanı olan bir doktora gönderebilir (bir uzmana havale edebilir). Uzman doktor sizi daha kapsamlı bir biçimde muayene edecektir.

### Tercümana ihtiyacınız var mı?

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

### Demans hastalığının ilâcı var mıdır?

Demans hastalığınızı tamamen tedavi edip, geçirecek hiçbir ilâç yoktur. Bazı demans türleri için, yaşadığınız değişim ve rahatsızlıkları azaltacak (dindirecek) ve bütün bunlara rağmen, daha kolay yaşayabilmenizi sağlayacak ilâçlar vardır. Bu tür ilâçlara ne kadar erken başlarsanız o kadar daha çok faydasını görürsünüz.