

Masz objawy demencji?

Demencja jest chorobą mózgu. Najbardziej typowym symptomem demencji jest zapominanie o tak wielu rzeczach, że codzienne funkcjonowanie staje się trudne. Jest wiele chorób, które mogą powodować demencję. Choroba Alzheimera jest najczęstszą z nich.

Demencja może rozwijać się różnie, w zależności od osoby. Dlatego będą potrzebne różne formy pomocy.

Z tej broszury dowiesz się więcej o tym:

- **Jak** możesz otrzymać pomoc
- **Jaki rodzaj pomocy** możesz otrzymać
- **Jak** możesz otrzymać pomoc w złożeniu skargi

Ponadto, znajdziesz tu:

- **Kilka porad** dla rodziny i przyjaciół (opiekunów)
- **Ważne informacje o kontaktach**

Niektórzy mogą dobrze sobie radzić bez pomocy na początku choroby. Z czasem większość będzie potrzebowała pomocy. W Norwegii – osoby, które sobie tego życzą, mogą otrzymać pomoc, aby móc mieszkać w domu tak długo, jak to możliwe.

Jak skontaktować się z właściwym urzędem gminy?

Należy zadzwonić do centrali telefonicznej (sentralsbordet) w gminie (kommune), w której mieszkasz i powiedzieć o co chodzi. Centrala połączy z właściwym działem lub osobą.

Jeśli nie znajdziesz numeru telefonicznego do urzędu gminnego, możesz:

- Zadzwonić pod numer: **800 43 573**. To numer **Helsenorge**, strony internetowej Służby Zdrowia. Otrzymasz tu również ogólną informację o zdrowiu, chorobie i prawie do pomocy.
- Możesz też znaleźć numer telefonu do swojej gminy na stronie internetowej **www.norge.no**. W polu wyszukiwania wpisz nazwę swojej gminy.

Jaki rodzaj pomocy możesz otrzymać?

Urząd gminy decyduje w jaki sposób najlepiej może Ci pomóc. Rodzaj pomocy zależy też od tego, co konkretna gmina oferuje. Można zapytać w urzędzie gminy, albo u lekarza pierwszego kontaktu, jaka pomoc jest dostępna tam, gdzie mieszkasz.

Potrzebujesz tłumacza?

Masz prawo do tłumacza. Usługa tłumacza jest dla Ciebie bezpłatna. Ważne jest, aby zawiadomić z wyprzedzeniem, że potrzebujesz tłumacza na spotkaniu w urzędzie albo u lekarza. Urząd albo przychodnia lekarska zamówi tłumacza dla Ciebie. Zawiadom, w jakim języku mówisz. Tłumacz ma obowiązek zachowania tajemnicy (nie przekaze nikomu tego, co mówisz).

Czy trzeba płacić za pomoc?

Niektóre formy pomocy są darmowe. Za inne musisz zapłacić tzw. wkład własny (egenandel). To oznacza, że płacisz część kosztów.

Przykłady pomocy, jaką możesz otrzymać, mieszkając w domu.

Formy pomocy zależą od tego, co gmina może zaoferować, ale pomoc powinna być dopasowana do twoich potrzeb. Celem jest zapewnienie Ci takiego wsparcia, abyś mógł/mogła dłużej i bezpieczniej mieszkać w swoim własnym domu. Zapytaj w gminie jaką pomoc możesz otrzymać, za co trzeba płacić, a co jest darmowe. Żeby otrzymać pomoc, musisz wysłać oficjalne podanie.

Wsparcie praktyczne lub **pomoc w domu**. Przykładem może być sprzątanie, odkurzanie, zmywanie, zakupy, zmiana pościeli czy mycie okien.

Opieka pielęgniacyjna w domu. Może to być np. pomoc w utrzymaniu codziennej higieny, opatrywanie ran, przyjmowanie lekarstw czy obserwowanie stanu zdrowia.

Dostarczanie posiłków. To może być np. ciepły obiad dostarczany do domu. Terapia zajęciowa (Dagtilbud). Jest to propozycja różnych działań aktywizujących w ciągu dnia. Przykładem może być uczestnictwo we wspólnych zajęciach w domu dziennego pobytu dla osób starszych w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

Animator czasu wolnego (Støttekontakt). Osoba, która pomoże Ci aktywnie spędzić czas. Możecie iść razem do kina, na mecz, albo robić coś, na co masz ochotę. Pomoc tej osoby jest bezpłatna, ale musisz pokryć koszty tego, co zdecydujesz się robić np. biletów do kina.

Środki pomocnicze. Są przedmioty, które mogą ułatwić życie osobom z demencją i uczynić je bezpieczniejszym. Przykłady takich środków pomocniczych, które warto mieć w domu:

- **Alarm osobisty**. Jest to przycisk na specjalnej bransoletce umieszczonej na przegubie ręki albo na łańcuszku (sznurku) zawieszonym na szyi. Jest on bezprzewodowo połączony z aparatem, który z kolei jest połączony z gniazdkiem elektrycznym i telefonicznym u Ciebie w domu. Kiedy naciskasz na przycisk alarmu, łączysz się z centralą ochrony. Pracownicy ochrony mogą na przykład poprosić, by personel medyczny przyjechał do Twojego domu.
- **Wyłącznik bezpieczeństwa** w kuchence. Jest to wyłącznik nastawiany na czas i czujnik temperatury, który odcina prąd, jeśli zapomnisz wyłączyć kuchenki albo stanie się ona za gorąca.
- **Elektroniczny kalendarz**, który przypomni ci o dacie i godzinie zajęć.
- **Telefon** z dużymi przyciskami albo obrazkami, łatwy w użyciu.
- **Pilot do telewizora** z dużymi przyciskami, łatwy w użyciu.
- **GPS** (technologia, dzięki której możesz bezpiecznie wyjść na spacer, ponieważ pomoże Ci zlokalizować w razie zgubienia drogi do domu).

W Urzędzie gminy można uzyskać informację, z kim rozmawiać w sprawie środków pomocniczych. Gmina pomoże również ubiegać się o te środki w odpowiednim urzędzie (Hjelpemiddelsentralen). Niektóre z nich można wypożyczyć, za inne trzeba zapłacić. Aby uzyskać więcej informacji o środkach pomocniczych:

- Zadzwoń do NAV pod nr: **55 55 33 35**
- Sprawdź na stronie: **www.nav.no/hjelpemidler**

Co zrobić, jeśli nie możesz już mieszkać w domu?

Jeśli nie jest możliwe uzyskanie wystarczającej pomocy w domu, możesz ubiegać się o mieszkanie przystosowane dla osób z niepełnosprawnością (omsorgsbolig) albo miejsce w Domu Pomocy Społecznej (sykehjem). Każda gmina ma Dom Pomocy Społecznej dla osób starszych i chorych. Jest to miejsce, gdzie możesz przebywać krótszy lub dłuższy czas pod odpowiednią opieką. Porozmawiaj z bliskimi i lekarzem rodzinnym o swojej sytuacji. Trzeba wysłać podanie do gminy, aby uzyskać mieszkanie przystosowane dla osób z niepełnosprawnością albo miejsce w Domu Pomocy Społecznej.

Specjaliści od demencji w Twojej gminie

Urząd gminy poinformuje Ciebie i Twoich bliskich o tym, czym jest demencja i jaką pomoc możesz otrzymać. W wielu gminach działa specjalna komórka zajmująca się osobami mającymi problemy z pamięcią, pod nazwą: demensteam, hukommelsesteam, demenskontakt albo demenskoordinator. Pracuje tam personel medyczny mający szczególną wiedzę na ten temat. Nie wszystkie gminy mają taką komórkę, zapytaj więc w urzędzie, albo u lekarza rodzinnego, czy tak jest w przypadku Twojej gminy. Personel ma obowiązek zachowania tajemnicy.

Pomoc organizacji charytatywnych

Pomoc i wsparcie można również otrzymać od różnych organizacji opartych na wolontariacie (frivillige organisasjoner). Niektóre z nich obejmują cały kraj, inne działają lokalnie. Oferta może być bardzo różna w zależności od miejsca. Zapytaj w gminie, jakie organizacje działają w Twoim miejscu zamieszkania i jakiej pomocy mogą udzielić osobom z demencją i ich najbliższym.

Przykłady pomocy, jakiej może udzielić organizacja charytatywna:

- **Towarzystwo wolontariusza (besøksvenn albo aktivitetsvenn)**. Przydzielenie osoby, która będzie Cię odwiedzać i towarzyszyć Ci w zajęciach, które lubisz.
- **Pomoc przy pracach domowych**, na przykład w odgarnianiu śniegu albo robieniu zakupów.
- Organizacja **wydarzeń kulturalnych w kawiarniach lub innych miejscach**, w których możesz uczestniczyć, a także spotkać osoby w podobnej sytuacji.

Przykłady organizacji charytatywnych, które działają w wielu miejscach w kraju. **Nasjonalforeningen for folkehelsen (Narodowe Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego)**

To organizacja, która pomaga osobom z demencją i ich rodzinom w całym kraju. Posiada specjalny numer telefonu nazywany Demenslinjen. Dyżuruje tam personel

medyczny odpowiadając na pytania związane z demencją. Personel ma obowiązek zachowania tajemnicy. Kontakt:

- Zadzwoń pod nr: **Demenslinjen: 23 12 00 40**
- Zajrzyj na stronę: **www.nasjonalforeningen.no/tilbud**

Norges Røde Kors (Norweski Czerwony Krzyż)

- Zadzwoń pod nr: **05003**
- Zajrzyj na stronę: **www.rodekors.no**

Frivilligsentralen (Norweska Sieć Centrów Wolontariatu)

Ta organizacja funkcjonuje w wielu gminach. Zapewnia kontakt między osobami potrzebującymi pomocy w jakiejś dziedzinie, a tymi którzy chcą pomóc. Zadzwoń do urzędu gminy i zapytaj, czy w Twojej okolicy jest jakaś filia Frivilligsentral. Możesz to sprawdzić na stronie internetowej www.frivilligsentral.no. Tu znajdziesz numery telefonu do wszystkich filii Frivilligsentral w Norwegii.

Gdzie możesz złożyć skargę jeśli nie otrzymasz zadowolającej pomocy?

Jeśli nie otrzymasz pomocy, jeśli pomoc nie jest dopasowana do Twoich potrzeb, albo nie jesteś zadowolony/ zadowolona z udzielonej pomocy, masz prawo to zgłosić. Skargę można złożyć w gminie, na terenie której mieszkasz.

Możesz otrzymać pomoc w składaniu skargi

Przy każdym województwie działa rzecznik praw pacjenta i użytkownika (pasient- og brukarombud). Rzecznik może Cię wesprzeć w procesie ubiegania się o pomoc, której potrzebujesz. Może:

- udzielić Ci informacji o Twoich prawach
- udzielić Ci rad i wskazówek, gdy ubiegasz się o pomoc i chcesz skorzystać z dostępnych ofert
- pomóc Ci złożyć skargę, gdy nie otrzymasz pomocy lub pomoc nie jest dostosowana do Twoich potrzeb

Konsultacja z rzecznikiem praw pacjenta jest darmowa i objęta obowiązkiem zachowania tajemnicy. Aby skontaktować się z rzecznikiem w Twoim województwie, możesz:

- zadzwonić do **Helsenorge, nr: 800 43 573** aby otrzymać numer telefonu bezpośrednio do rzecznika w Twoim województwie.
- zajrzeć na stronę internetową: **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**

Informacja dla rodziny i bliskich (opiekunów) chorego

Opieka nad osobą z demencją może być bardzo wyczerpująca. W takim wypadku należy zwrócić się o pomoc. Urząd gminy oraz NAV udzieli informacji o tym, jaka pomoc dla osoby opiekującej się chorym jest możliwa. Przykładem takiej pomocy może być :

Odciążenie osoby sprawującej opiekę

Odciążenie może przyjmować różne formy. Opiekun może otrzymać zastępstwo, aby mieć możliwość odpoczynku od sprawowania opieki przez kilka godzin albo dni. Trzeba się zwrócić do gminy w tej sprawie. Urząd gminny ocenia, czy przyznać odciążenie, i na jak długo. Pomoc ta jest darmowa.

Wynagrodzenie dla opiekuna osoby chorej

Jeśli dużo opiekujesz się chorym lub niepełnosprawnym, możesz ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny. Urząd gminny decyduje, czy go przyznać, i jaką stawkę . Skontaktuj się ze swoją gminą, aby dowiedzieć się, jak się ubiegać o ten zasiłek.

Szkolenia dla opiekunów i grupy dyskusyjne

Są to specjalne szkolenia organizowane dla osób opiekujących się kimś dotkniętym demencją. Otrzymasz tu użyteczne informacje o tej chorobie i spotkasz ludzi w podobnej do Twojej sytuacji. Zapytaj w gminie, czy mają taką ofertę.

Ważne informacje kontaktowe

Helsenorge.no

Helsenorge jest publiczną stroną internetową Służby Zdrowia. Możesz tu znaleźć ogólne informacje o zdrowiu, chorobie i prawie do pomocy. Możesz:

- Zadzwoń pod nr: **800 43 573**
- Zajrzeć na stronę internetową: **www.helsenorge.no**

NAV (Urząd Pracy i Opieki Społecznej)

NAV udzieli informacji o formach pomocy ekonomicznej (zasiłkach), które możesz otrzymać jeśli cierpisz na demencję lub opiekujesz się osobą z demencją. Możesz:

- Zadzwoń pod numer: 55 55 33 33 (Centrala telefoniczna NAV)
- Zajrzeć na stronę internetową: www.nav.no

Rzecznik Praw Pacjenta i Użytkownika

Rzecznik Praw Pacjenta i Użytkownika może pomóc w uzyskaniu potrzebnego wsparcia. Aby uzyskać numer telefonu do rzecznika właściwego dla Twojego miejsca zamieszkania:

- Zadzwoń pod: **800 43 573**
- Zajrzyj na stronę internetową: **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**.

Internetowy katalog usług publicznych

Katalog usług publicznych jest to strona internetowa zawierająca informacje o usługach publicznych w Norwegii. Znajdziesz tu też numery telefoniczne do wszystkich Urzędów Gminnych w Norwegii. Aby się skontaktować:

- Zajrzyj na stronę internetową: **www.norge.no**. W polu wyszukiwania wpisz nazwę gminy, w której mieszkasz

Poradnia telefoniczna **Demenslinjen**, prowadzona przez organizację **Narodowe Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego** (Nasjonalforeningen for folkehelsen)

Demenslinjen jest poradnią telefoniczną. Pod tym numerem otrzymasz więcej informacji o demencji i prawie do pomocy w przypadku zachorowania.

Porozmawiasz tam z osobami, które mogą udzielić Ci odpowiedzieć na pytania.

Wszyscy dyżurni mają obowiązek zachowania tajemnicy. Możesz:

- Zadzwoń na: **Demenslinjen 23 12 00 40**
- Wysłać maila do: **demenslinjen@nasjonalforeningen.no**
- Zajrzeć na stronę internetową: **www.nasjonalforeningen.no/tilbud**

Tu możesz zapisać ważne informacje:

Twój lekarz pierwszego kontaktu (fastlege):

Kontakt do Urzędu Gminy (kommune):

Opieka pielęgnacyjna w domu (hjemmetjeneste):

Kontakt do gminnej komórki ds. demencji
(demensteam/demenskoordinator/demenskontakt):

Szkolenie dla opiekunów/grupa dyskusyjna:

Kontakt do Rzecznika Praw Pacjentów i Użytkowników:

Organizacja charytatywna:

Inne kontakty: