

Glemmer du oftere enn før?

Alle mennesker forandrer seg når de blir gamle.

Det er normalt at du ikke husker like godt som da du var ung.

Noen ganger kan problemer med å huske være tegn på sykdom.

Da bør du kontakte legen din (fastlegen).

I denne brosjyren får du vite:

- Hva som kan være vanlig å glemme
- Hva som ikke er vanlig å glemme
- Hva du kan gjøre hvis du glemmer mye

Hva er vanlig å glemme?

Når du blir gammel er det vanlig at kroppen din forandrer seg.

Noen ganger betyr det at du husker dårligere enn før.

Det kan for eksempel være:

- vanlig at du glemmer navnet på noen du kjenner som du ikke har truffet på lenge. Samtidig er det vanlig at du husker navnet på personen når du har fått tid til å tenke deg om.
- vanlig at du glemmer hva du skal handle på butikken, men det er ikke vanlig å glemme veien til eller fra butikken.
- vanlig at du bruker lengre tid på å lære noe nytt, men at du klarer det like bra som da du var ung, hvis du bruker mer tid.

Hva er ikke vanlig å glemme?

Det er ikke vanlig å glemme så mye at hverdagen din blir vanskelig.

Det er for eksempel ikke vanlig å glemme:

- Navnet på mannen din, kona di eller barna dine
- Veien til butikken
- Hvilken måned og hvilket år det er
- Vanlige ord i morsmålet ditt

Det er heller ikke vanlig å:

- Bytte om på ord. For eksempel å kalle en seng for et bord.
- Stille det samme spørsmålet flere ganger til samme person i løpet av en time
- Ikke klare daglige oppgaver som du har greid før.
For eksempel lage kaffe, låse ytterdøren eller re opp sengen.
- Miste interessen for å holde på med aktiviteter du har likt å gjøre før.
For eksempel lese avisen eller være sammen med venner.

Hvis du opplever at noe av dette skjer med deg, ring fastlegen din og bestill en time.

Hva kan fastlegen gjøre?

Det kan være mange grunner til at du glemmer og ikke fungerer så godt i hverdagen som før. Å glemme kan skyldes demens. Grunnen til demens er sykdom i hjernen. Fastlegen vil undersøke om det er demens eller andre sykdommer som gjør at du glemmer. Fastlegen kan også sende deg til andre leger som er eksperter på demens (henviser til spesialist på demens). Fastlegen kan i tillegg fortelle deg om hva slags hjelp du kan få av andre.

Timen hos fastlegen

Det er viktig at du forbereder deg før timen til fastlegen.

Forbered deg gjerne sammen med en som kan hjelpe deg.

Dette er en liste over ting du kan gjøre før timen:

- Si fra til legen hvis du trenger tolk. Tolk er gratis for deg.
- Tenk igjennom hvilke forandringer eller plager (symptomer) du eller familien din opplever at du har
- Skriv ned alle medisiner du tar, eller ta dem med til fastlegen
- Skriv ned det du vil spørre om
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det.

Fastlegen vil hjelpe deg.

Trenger du tolk?

Si ifra hvis du trenger tolk når du bestiller time hos legen.

Legen skal bestille tolk. Fortell hvilket språk du snakker.

Du har rett til tolk. Det er gratis for deg. En tolk har taushetsplikt.

Hva gjør du hvis du ikke har fastlege?

Alle i Norge som står i Folkeregistret har rett til fastlege.

Trenger du fastlege ring telefon **810 59 500**.

Da må du ha ditt personnummer klart før du ringer.

Du kan lese mer om hvordan du får fastlege på internettsiden **www.**

helsenorge.no.





Her kan du skrive ned viktig informasjon:

Fastlegen din:

Fastlegen din:

Plager og forandringer (symptomer):

Medisiner:

Spørsmål til fastlegen:

Navn spesialist: