

# Zapominasz częściej niż przedtem?

Wszyscy ludzie zmieniają się, kiedy stają się starsi.

To normalne, że nie pamiętasz wszystkiego tak dobrze, jak w czasach młodości.

Niekiedy problemy z pamięcią mogą być symptomem choroby.

Wtedy należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu (fastlegen).

### Z tej broszury dowiesz się:

- Kiedy mamy do czynienia ze zwykłym zapominaniem
- Kiedy zapominanie wykracza poza zwykłe ramy
- Co możesz zrobić, jeśli zapominasz za dużo

## Kiedy mamy do czynienia za zwykłym zapominaniem?

To normalne, że kiedy się starzejemy, nasze ciało podlega zmianom. Czasami oznacza to, że pamięć jest gorsza niż przedtem.

Na przykład:

- To normalne, że nie pamiętasz imienia znajomej osoby, której od dawna nie widziałeś. Ale też normalne jest, że przypominasz sobie imię lub nazwisko tej osoby kiedy masz czas, żeby się nad tym zastanowić.
- Jest normalne, że zapominasz, co miałeś /miałaś kupić w sklepie, ale nie jest normalną rzeczą zapomnieć drogi do sklepu albo do domu.
- To normalne, że potrzebujesz więcej czasu, żeby nauczyć się czegoś nowego, ale powinno być tak, że udaje ci się to równie dobrze, jak w młodości, jeśli poświęcisz nauce więcej czasu.

## Kiedy zapominanie wykracza poza zwykłe ramy?

Nie można powiedzieć, że to zwyczajne, jeśli zapomina się tak dużo, że sprawia to trudności w codziennym życiu.

## Nie jest, na przykład, zwyczajną rzeczą zapomnieć:

- Imienia własnego męża, własnej żony albo własnych dzieci
- Drogi do sklepu
- Który teraz mamy miesiąc albo rok
- Zwyczajnych słów w twoim języku ojczystym

## Nie jest również zwyczajną rzeczą:

- Mylić słowa, na przykład mówić "łóżko" zamiast "stół".
- Zadawać wiele razy to samo pytanie tej samej osobie w ciągu krótkiego czasu
- Nie dawać sobie rady z codziennymi zajęciami, z którymi przedtem dobrze sobie radziłeś/ radziłaś, na przykład ze zrobieniem kawy, zamknięciem drzwi na klucz albo zasłaniem łóżka.
- Stracić zainteresowanie czynnościami, którymi lubiłeś/ lubiłaś zajmować się wcześniej, na przykład czytaniem gazet lub spotykaniem się z przyjaciółmi.

Jeśli przytrafi ci się któraś z tych rzeczy, zadzwoń do twojego lekarza pierwszego kontaktu i zamów wizytę.

## Co może zrobić lekarz?

Może być wiele powodów, dla których zapominasz i nie funkcjonujesz na co dzień tak dobrze, jak przedtem. Zapominanie może być spowodowane **demencją starczą (demens)**. Przyczyną demencji jest choroba mózgu. Lekarz sprawdzi, czy to demencja, czy inne choroby powodują, że zapominasz. Lekarz pierwszego kontaktu może skierować cię do innego lekarza, który specjalizuje się w demencji (wystawić skierowanie do specjalisty od demencji starczej). Lekarz pierwszego kontaktu wyjaśni ci, jakiego typu pomoc możesz otrzymać od innych lekarzy.

## Wizyta u lekarza pierwszego kontaktu

Ważne jest odpowiednie przygotowanie się do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu (fastlege). Przygotuj się razem z kimś, kto może ci w tym pomóc.

Oto lista rzeczy, które możesz zrobić przed wizytą:

- Jeśli potrzebujesz tłumacza, zgłoś to lekarzowi.  
Pomoc tłumacza jest bezpłatna.
- Przemyśl sobie jakie dolegliwości lub zmiany (symptomy) zauważyłeś /zauważyłaś u siebie albo zauważyła u ciebie rodzina.
- Zapisz wszystkie lekarstwa, które bierzesz albo weź je ze sobą do lekarza.
- Zapisz sobie, o co chcesz zapytać lekarza.
- Najlepiej weź ze sobą osobę, która może ci pomóc.
- Nie bój się powiedzieć, co ci dolega.

Lekarz ci pomoże.

## Potrzebujesz tłumacza?

Jeśli potrzebujesz tłumacza, zawiadom o tym lekarza zamawiając wizytę. Lekarz zamówi tłumacza dla ciebie. Powiedz, w jakim języku rozmawiasz.

Masz prawo do tłumacza. Pomoc tłumacza jest bezpłatna. Tłumacz ma obowiązek zachowania tajemnicy.

## Co zrobić, jeśli nie masz swojego lekarza (fastlege)?

Wszystkie osoby zameldowane w Norwegii (znajdujące się w norweskim rejestrze ludności Folkeregistret) mają prawo do lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli potrzebujesz stałego lekarza, zadzwoń pod telefon: **810 59 500**. Zanim zadzwonisz, przygotuj sobie i miej pod ręką swój numer personalny (personnummer)

Możesz też dowiedzieć się, jak zamówić lekarza pierwszego kontaktu na stronie internetowej: **[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)**.

## Czy można zmienić lekarza pierwszego kontaktu (fastlege)?

Możesz zmienić stałego lekarza na innego dzwoniąc pod nr: **800 59 500**.

Przeczytaj więcej o tym na stronie internetowej: **[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)**.





## Tutaj możesz zapisać ważne informacje:

Twój lekarz pierwszego kontaktu (fastlege):

Adres ośrodka zdrowia:

Dolegliwości i zmiany (symptomy):

Leki:

Pytania do lekarza pierwszego kontaktu (fastlege):

Nazwisko specjalisty: