کیا آپ پہلے سے زیادہ بھولنے لگے ہیں؟

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ سب انسانوں میں تبدیلی آتی ہے۔
یہ نارمل ہے کہ جوانی کے مقابلے میں اب آپ کی یادداشت اتنی اچھی نہ رہے۔
کبھی کبھار یادداشت کے مسائل بیماری کی علامت ہو سکتے ہیں۔
تب آپ کو اپنے ڈاکٹر **(fastlegen)** سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

اس بروشر سے آپ کو معلوم ہو گا کہ

- ❖ کونسی باتیں بھولنا عام ہے
- ❖ کونسی باتیں بھولنا عام نہیں ہے
- ❖ اگر آپ بہت زیادہ بھولتے ہوں تو آپ کیا کر سکتے ہیں

کونسی باتیں بھولنا عام ہے؟

عمر بڑھنے کے ساتھ آپکےجسم میں تبدیلیاں آنا ایک عام بات ہے۔
کبھی کبھار اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپکی یادداشت پہلے کی نسبت کمزور ہو جاتی ہے۔
مثال کے طور پر :

- یہ نارمل ہے کہ آپ اپنے ایک ایسے واقف کا نام بھول جائیں جس سے آپ کی بہت عرصے سے ملاقات نہیں ہوئی۔ لیکن جب آپ کو سوچنے کا وقت ملے تو آپ کو اُس شخص کا نام یاد آ جائے۔
- یہ نارمل ہے کہ آپ دکان میں جاکر یہ بھول جائیں کہ آپ کو کیا خریدنا ہے لیکن دکان تک جانے یا واپس آنے کا راستہ بھول جانا نارمل نہیں ہے۔
- یہ نارمل ہے کہ آپ کو کوئی نیا کام سیکھنے میں زیادہ وقت لگے لیکن جب آپ زیادہ وقت لگائیں تو آپ اتنا ہی اچھا کام کر سکتے ہیں جتنا جوانی میں کر سکتے تھے۔

کونسی باتیں بھولنا نارمل نہیں ہے؟

اتنا زیادہ بھولنا نارمل نہیں ہے کہ آپ کی روزمرہ زندگی مشکل ہو جائے۔

مثال کے طور پر یہ باتیں بھولنا نارمل نہیں ہے:

- اپنے شوہر، بیوی یا بچوں کے نام
- دکان کا راستہ
- یہ کونسا مہینہ اور کونسا سال ہے
- اپنی مادری زبان کے عام الفاظ

نہ ہی یہ نارمل ہے:

- ایک لفظ کی جگہ کوئی اور لفظ استعمال کرنا۔ مثال کے طور پر پلنگ کو میز کہنا۔
- ایک ہی شخص سے ایک گھنٹے کے دوران ایک ہی سوال بار بار پوچھنا
- وہ روزمرہ کام نہ کر پانا جو آپ پہلے کیا کرتے تھے۔ مثال کے طور پر کافی یا چائے بنانا، بیرونی دروازے کو تالا لگانا یا بستر ٹھیک کرنا۔
- اِن سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دینا جو پہلے آپ شوق سے کیا کرتے تھے۔ مثال کے طور پر اخبار پڑھنا یا دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ اِن میں سے کچھ باتیں آپ کے ساتھ ہو رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر (fastlegen) کو فون کر کے ملاقات کا وقت لیں۔

ڈاکٹر کیا کر سکتا/سکتی ہے؟

آپ کے بُھولنے اور روزمرہ معمولاتِ زندگی کو پہلے کی طرح نہ کر سکنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ بُھولنے کی وجہ ڈیمینشیا **(demens)** ہو سکتا ہے۔ ڈیمینشیا دماغی مرض کے باعث ہو تا ہے۔ ڈاکٹر یہ معلوم کرے گا/گی کہ آیا آپ کے بھولنے کی وجہ ڈیمینشیا ہے یا کوئی دوسری بیماری ہے۔ آپ کا/کی ڈاکٹر آپ کو ڈیمینشیا کے ماہر ڈاکٹروں کے پاس بھی بھیج سکتا/سکتی ہے (ڈیمینشیا سپیشلسٹ کے پاس بھیجنا)۔ اس کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر آپ کو یہ بھی بتا سکتا/سکتی ہے کہ آپ کو دوسروں سے کس قسم کی مدد مل سکتی ہے۔

ڈاکٹر سے ملاقات

یہ اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات سے پہلے تیاری کریں۔
بہتر ہو گا کہ کسی ایسے شخص کے ساتھ تیاری کریں جو آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہو۔
یہ ان کاموں کی ایک فہرست ہے جو آپ ملاقات سے پہلے کر سکتے ہیں:

- اگر آپ کو مُترجم (tolk)کی ضرورت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔آپ کیلئے مُترجم مفت ہے۔
- یہ سوچیں کہ آپ خود یا آپ کے گھر والے آپ میں کونسی تبدیلیاں (علامات) محسوس کرتے ہیں
- ان سب دوائیوں کے نام لکھ لیں جو آپ لے رہے ہیں یا یہ دوائیاں ڈاکٹر کے پاس لے جائیں
- وہ سوالات لکھ لیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہوں
- بہتر ہو گا کہ کسی ایسے شخص کو ساتھ لے جائیں جو آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہو
- اپنی کیفیت بتانے سے ڈریں نہیں۔ ڈاکٹر آپ کی مدد کرے گا/گی۔

کیا آپ کو مُترجم کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو مُترجم کی ضرورت ہے تو ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت طے کرتے ہوئے اس بارے میں بتائیں۔
ڈاکٹر مُترجم بک کرے گا/گی۔ آپ بتائیں کہ آپ کونسی زبان بولتے ہیں۔
آپ کو مُترجم لینے کا حق حاصل ہے۔ یہ آپ کیلئے مفت ہے۔ مُترجم رازداری کا پابند ہوتا/ہوتی ہے۔

اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

ناروے کی پبلک رجسٹری (Folkeregisteret)میں درج سب لوگوں کو ڈاکٹر لینے کا حق حاصل ہے۔
اگر آپ کو ڈاکٹر کی ضرورت ہے تو **810 59 500** پر فون کریں۔
فون کرنے سے پہلے اپنا نارویجن پرسنل نمبر اپنے پاس رکھیں۔
اس ویب پیج پر آپ اس بارے میں مزید تفصیل پڑھ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر کیسے حاصل کیا جاتا ہے:
www.helsenorge.no

کیا آپ ڈاکٹر بدل سکتے ہیں؟

آپ **800 59 500** پر فون کر کے اپنا ڈاکٹر بدل سکتے ہیں۔ ویب پیج **www.helsenorge.no** پر اس بارے میں مزید تفصیل پڑھیں۔

آپ یہاں اہم معلومات لکھ سکتے ہیں:

آپ کے ڈاکٹر کا نام:

ڈاکٹر کے کلینک کا پتہ:

تکلیفیں اور تبدیلیاں (علامات):

ادویات:

ڈاکٹر سے پوچھنے کیلئے سوالات:

سپیشلسٹ کا نام:

دیگر: