ڈیمینشیا
کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟

ڈیمینشیا ایک دماغی مرض ہے۔ ڈیمینشیا کی سب سے عام علامت یہ ہے کہ آپ اتنا زیادہ بھولتے ہیں جس سے آپ کی روزمرہ زندگی مشکل ہو جاتی ہے۔ کئی بیماریوں کی وجہ سے ڈیمینشیا ہو سکتا ہے۔ الزائمرز بیماری ایسی سب سے عام بیماری ہے۔

ڈیمینشیا مختلف افراد کو مختلف انداز سے لاحق ہو سکتا ہے۔ لہذا مدد کی ضرورت بھی مختلف ہو گی۔

اس بروشر میں آپ کو یہ معلومات ملیں گی:

- **آپ کو کیسے مدد مل سکتی ہے**
- **آپ کو کس قسم کی مدد مل سکتی ہے**
- **آپ کو شکایت کرنے کیلئے کیسے مدد مل سکتی ہے**
- **گھر والوں اور دوستوں (لواحقین) کیلئے کچھ مشورے**
- **رابطوں کیلئے اہم معلومات**

کچھ لوگ مرض کے آغاز میں مدد کے بغیر ٹھیک گزارا کر سکتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اکثر لوگوں کو مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ ناروے میں جو لوگ چاہیں، انہیں زیادہ سے زیادہ عرصہ گھر پر رہنے کیلئے مدد ملے گی۔

آپ کو کیسے مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو ڈیمینشیا ہے تو آپ کو مدد دینے کیلئے وہ بلدیہ ذمہ دار ہے جہاں آپ رہتے ہیں۔ آپ کو خود بلدیہ کو مدد کیلئے درخواست دینی ہو گی۔ اگر آپ چاہیں تو بلدیہ درخواست دینے کیلئے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

آپ اپنی رہائشی بلدیہ سے کیسے رابطہ کر سکتے ہیں؟

آپ کو اپنی بلدیہ کے سوئچ بورڈ (مرکزی فون نمبر) کو فون کرنا ہو گا۔ سوئچ بورڈ درست دفتر/شخص سے آپ کی بات کروا سکتا ہے۔ اگر آپ کو فون نمبر نہ مل سکے تو آپ:

- **800 43 573** کو کال کر سکتے ہیں۔ یہ **Helsenorge** کا فون نمبر ہے جو خدمات صحت سے متعلق ویب سائیٹ ہے۔ یہاں آپکو صحت، بیماری، مدد اور حقوق کے بارے میں عمومی معلومات بھی ملیں گی۔
- آپ ویب سائیٹ **www.norge.no** پر بھی بلدیہ کا فون نمبر تلاش کر سکتے ہیں۔ سرچ فیلڈ میں اس بلدیہ کا نام لکھیں جہاں آپ رہتے ہیں۔

NAKMI Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse
Aldring og helse Nasjonal kompetansetjeneste
Helsedirektoratet

آپ کو کس قسم کی مدد مل سکتی ہے؟

یہ بلدیہ طے کرتی ہے کہ بلدیہ آپ کی بہترین مدد کس طرح کر سکتی ہے۔ مختلف بلدیات میں آپ کو مختلف مدد مل سکتی ہے۔ یہ جاننے کیلئے کہ آپ کو اپنی رہائشی بلدیہ میں کونسی مدد مل سکتی ہے، آپ کو بلدیہ یا اپنے ڈاکٹر (fastlegen) سے پوچھنا ہو گا۔

کیا آپ کو مترجم کی ضرورت ہے؟

آپ کو مترجم لینے کا حق حاصل ہے۔ آپ کو مفت مترجم ملتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر یا بلدیہ سے ملاقات کے سلسلے میں کافی پہلے مترجم کی ضرورت کے بارے میں بتا دیں۔ آپ کیلئے مترجم ڈاکٹر یا بلدیہ بک کرے گی۔ آپ انہیں بتائیں کہ آپ کونسی زبان بولتے ہیں۔ آپ جو کچھ کہتے ہیں، مترجم وہ آگے کسی کو نہیں بتاتا (مترجم رازداری کا پابند ہوتا ہے)۔

کیا آپ کو ادائیگی کرنی پڑتی ہے؟

کچھ مدد مفت ہوتی ہے۔ کچھ مدد کیلئے آپ کو فیس (egenandel) ادا کرنی پڑتی ہے۔ اس فیس کا مطلب یہ ہے کہ آپ مدد کی کل قیمت کا تھوڑا سا حصہ اپنی جیب سے ادا کرتے ہیں۔

جب آپ اپنے گھر میں رہتے ہوں تو آپ کیلئے دستیاب مدد کی مثالیں

مختلف بلدیات میں یہ مختلف ہے کہ آپ کو کس قسم کی مدد مل سکتی ہے تاہم مدد آپ کی ضروریات کے لحاظ سے موزوں ہو گی۔ مقصد یہ ہے کہ آپ کو وہ مدد ملے جس کی آپ کو ضرورت ہے اور آپ اپنے گھر میں زیادہ محفوظ طور پر زیادہ عرصہ رہ سکیں۔ بلدیہ سے پوچھیں کہ ان کے یہاں کونسی مدد دستیاب ہے، آپ کو کس مدد کیلئے معاوضہ ادا کرنا ہو گا اور کونسی مدد مفت ہے۔ مدد حاصل کرنے کیلئے آپ کو بلدیہ کو درخواست دینی ہو گی۔

عملی مدد یا گھریلو مدد۔ ایسی مدد کی مثالیں صفائی، ویکیوم کلیننگ، برتن دھونا، کھانے کی خریداری، بستروں کی چادریں غلاف بدلنا اور کھڑکیاں دھونا ہو سکتی ہیں۔

گھر پر نرس کی خدمات۔ اس مدد کی مثالیں روزمرہ دیکھ بھال، زخموں کی مرہم پٹی، دوائیاں دینا اور آپ کی صحت کا خیال رکھنا ہیں۔

کھانا پہنچانا۔ اس کے تحت یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص آپ کے گھر گرم کھانا پہنچائے۔

دن کی سرگرمیاں۔ اس سے مراد دن کے وقت سرگرمیوں کی پیشکش ہے۔ اس کی مثال یہ ہو سکتی ہے کہ آپ اپنے گھر کے قریب کسی سنٹر میں دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

مددگار شخص (Støttekontakt) ۔ یہ ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو آپ کو فارغ وقت میں مصروف رہنے کیلئے مدد دے سکتا ہے۔ جیسے سینما جانا، فٹ بال میچ دیکھنا، دوسروں سے ملنے جانا یا کوئی اور ایسا کام کرنا جس کیلئے آپ کا جی چاہتا ہو۔ مددگار شخص مفت ملتا ہے لیکن آپ کو ان سرگرمیوں کا خرچ اٹھانا ہوتا ہے جو کرنے کا آپ لوگ انتخاب کریں۔

امدادی آلات۔ ایسے امدادی آلات دستیاب ہیں جن سے آپ کی روزمرہ زندگی زیادہ آسان اور محفوظ ہو جاتی ہے۔ آپ کے گھر میں امدادی آلات کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں:

- **حفاظتی الارم**۔ یہ ایک بٹن کی شکل میں ہوتا ہے جو کلائی کے گرد باندھتے ہیں یا گلے میں (ڈوری کے ساتھ) زنجیر کی طرح لٹکاتے ہیں ۔ اس کا ایک آلے سے وائرلیس رابطہ ہوتا ہے جسے آپ کے گھر میں بجلی اور فون کے پلگ کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔ جب آپ الارم کا بٹن دبائیں تو خبرگیری کا ذمہ دار سنٹر آپ سے اس آلے کے ذریعے بات کر سکتا ہے۔ آپ عملۂ صحت کو بھی اپنے گھر بلا سکتے ہیں۔
- **چولہے کا سیفٹی فیوز**۔ یہ ٹائم سوئچ اور حرارت نوٹ کرنے والا آلہ ہوتا ہے جو آپ کے بھول کر چولہا جلتا چھوڑ دینے یا چولہا زیادہ گرم ہو جانے کی صورت میں بجلی منقطع کر دیتا ہے۔
- **الیکٹرانک کیلنڈر**۔ آپ کو تاریخیں، وقت اور سرگرمیاں یاد دلا سکتا ہے
- **فون** ۔بڑے بٹنوں یا تصویروں والا فون جو استعمال کرنا آسان ہوتا ہے
- **ٹی وی کیلئے ریموٹ کنٹرول**۔ بڑے بٹنوں والا ریموٹ کنٹرول جو استعمال کرنا آسان ہوتا ہے
- **جی پی ایس** (آپ کا مقام بتانے والی ٹیکنالوجی) جس کے سبب آپ محفوظ طریقے سے باہر جا سکتے ہیں اور اگر آپ خود گھر کا راستہ نہ ڈھونڈ سکیں تو آپ کو تلاش کر لیا جائے گا

بلدیہ آپ کو مزید معلومات دے سکتی ہے کہ امدادی آلات کے بارے میں آپ کس سے بات کر سکتے ہیں۔ بلدیہ آپ کو Hjelpemiddelsentralen میں امدادی آلات کے حصول کی درخواست دینے کیلئے بھی مدد دے سکتی ہے۔ کچھ امدادی آلات ادھار مل جاتے ہیں اور کچھ کیلئے آپ کو ادائیگی کرنی پڑتی ہے۔ امدادی آلات کے بارے میں مزید معلومات کیلئے:

- **55 55 33 35** پر NAV کو فون کریں
- یہ ویب سائیٹ دیکھیں **www.nav.no/hjelpemidler**

اگر آپ اپنے گھر میں مزید نہ رہ سکتے ہوں تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

اگر گھر میں کافی مدد حاصل کرنا ممکن نہ ہو تو آپ **معمر افراد کیلئے خصوصی رہائشگاہ (omsorgsbolig)** یا **نرسنگ ہوم (sykehjem)** میں داخلے کی درخواست دے سکتے ہیں۔ تمام بلدیات میں نرسنگ ہومز ہیں۔ یہ ایسا مقام ہوتا ہے جہاں آپ اپنی ضرورت کے مطابق مدد حاصل کرنے کیلئے مختصر

یا طویل عرصہ رہ سکتے ہیں۔ اپنے قریبی لوگوں اور ڈاکٹر کے ساتھ اپنی صورتحال پر بات کریں۔ آپ کو بوڑھوں کیلئے خصوصی رہائشگاہ یا نرسنگ ہوم میں داخلہ حاصل کرنے کیلئے بلدیہ کو درخواست دینی ہو گی۔

آپ کی رہائشی بلدیہ میں ڈیمینشیا کے ماہرین

بلدیہ آپ کو اور آپ کے قریبی لوگوں کو ڈیمینشیا اور اس کیلئے دستیاب مدد کے بارے میں معلومات دے سکتی ہے۔ کئی بلدیات میں **ڈیمینشیا ٹیم، یادداشت کیلئے ٹیم، ڈیمینشیا کانٹیکٹ یا ڈیمینشیا کوآرڈینیٹر** ہوتا ہے جو ڈیمینشیا کا بہت علم رکھنے والے طبی کارکن ہوتے ہیں۔ سب بلدیات میں یہ کارکن موجود نہیں ہوتے لہذا اپنی بلدیہ یا ڈاکٹر سے ان کی دستیابی کے بارے میں پوچھیں۔ یہ کارکن رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔

رضاکارانہ پیشکشیں

آپ کو مختلف رضاکار تنظیموں سے بھی مدد اور سہارا مل سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ تنظیمیں پورے ملک میں موجود ہیں اور کچھ مقامی تنظیمیں ہیں۔ یہ مختلف ہوتا ہے کہ آپ کے رہائشی علاقے میں تنظیمیں کیا خدمات پیش کر سکتی ہیں۔ بلدیہ سے پوچھیں کہ آپ کے رہائشی علاقے میں کونسی رضاکار تنظیمیں موجود ہیں اور وہ ڈیمینشیا کے مریضوں اور ان کے لواحقین کو کیا مدد دیتی ہیں۔

رضاکار تنظیموں کی جانب سے مہیا کی جانے والی مدد کی مثالیں:

ملاقاتی دوست(Besøksvenn) یا **ایکٹیوٹی فرینڈ (aktivitetsvenn)** ۔ یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو آپ سے ملنے آتے ہیں اور آپ کے ساتھ مل کر آپ کی پسند کے کام کرتے ہیں۔

- **گھر میں عملی کاموں کیلئے مدد۔** جیسے برف ہٹانا یا سودا سلف خریدنا
- **میل جول کے مقامات اور کیفے۔** ان جگہوں پر آپ اپنے جیسی صورتحال رکھنے والے دوسرے لوگوں سے مل سکتے ہیں اور مختلف سرگرمیوں میں شریک ہو سکتے ہیں۔

ایسی کچھ رضاکار تنظیموں کی مثالیں جو ملک میں بہت سے مقامات پر موجود ہیں:

Nasjonalforeningen for folkehelsen (عوامی صحت کی قومی تنظیم)

یہ تنظیم ملک بھر میں اپنی ڈیمینشیا کی تنظیموں کے ذریعے ڈیمینشیا میں مبتلا افراد اور ان کے گھرانوں کی مدد کرتی ہے۔ قومی تنظیم **Demenslinjen (ڈیمینشیا لائن)** کے نام سے ایک امدادی فون سروس چلاتی ہے۔ یہاں آپ طبی کارکنوں سے بات کر سکتے ہیں اور وہ سوالات پوچھ سکتے ہیں جو آپ کے ذہن میں ہوں۔ ان پر رازداری کی پابندی ہے۔ رابطہ:

- **ڈیمینشیا لائن 23 12 00 40**
- یہ ویب سائیٹ دیکھیں **www.nasjonalforeningen.no/tilbud**

Norges Røde Kors (نارویجن ریڈ کراس)

- **05003** پر فون کریں
- یہ ویب سائیٹ دیکھیں **www.rodekors.no**

Frivilligsentralen (رضاکاروں کا مرکز)

یہ پیشکش بہت سی بلدیات میں موجود ہے۔ یہ مرکز مدد کی ضرورت رکھنے والے افراد کا ان لوگوں سے رابطہ کرواتا ہے جو مدد کرنے کے خواہشمند ہوں۔ بلدیہ کو فون کر کے پوچھیں کہ کیا آپ کے علاقے میں Frivilligsentral ہے۔ آپ ویب سائیٹ **www.frivilligsentral.no** بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں آپ کو ناروے کے مختلف حصوں میں موجود مراکز کے فون نمبر ملیں گے۔

اگر آپ مطمئن نہ ہوں تو آپ کہاں شکایت کر سکتے ہیں؟

شکایت کرنے کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کی ضرورت کے لحاظ سے موزوں مدد فراہم نہ کی جا رہی ہو، یا آپ کو مدد نہ ملے، یا آپ خود کو ملنے والی مدد سے مطمئن نہ ہوں تو آپ کہ سکتے ہیں۔ آپ اس بلدیہ سے شکایت کر سکتے ہیں جہاں آپ رہتے ہیں۔

آپ کو شکایت کرنے کیلئے مدد مل سکتی ہے

ہر کاؤنٹی (فلکے) میں **pasient- og brukerombud (مریضوں اور صارفین کا سرکاری نگران)** ہوتا ہے جو آپ کو حسب ضرورت مدد حاصل کرنے کیلئے معاونت دے سکتا ہے۔ یہ نگران آپ کو:

- آپ کو آپ کے حقوق کے بارے میں مزید معلومات دے سکتا ہے
- اگر آپ مدد اور خدمات کی درخواست دینے والے ہوں تو آپ کو مشورہ اور رہنمائی فراہم کر سکتا ہے
- اگر آپ کو مدد نہ ملے یا مدد آپ کی ضروریات کے لحاظ سے موزوں نہ ہو تو شکایت کرنے کیلئے آپ کو مدد دے سکتا ہے

مریضوں اور صارفین کے نگران سے بات کرنا مفت ہے۔ اس پر رازاداری کی پابندی ہوتی ہے۔ اپنی کاؤنٹی میں مریضوں اور صارفین کے نگران کا فون نمبر معلوم کرنے کیلئے آپ:

- **Helsenorge** کو **800 43 573** پر فون کر کے اپنے علاقے میں مریضوں اور صارفین کے نگران کا فون نمبر لے سکتے ہیں
- یہ ویب سائیٹ دیکھ سکتے ہیں **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**

گھروالوں اور دوستوں (لواحقین) کیلئے معلومات

جب آپ ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہوں تو آپ تھک سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ مدد مانگی جائے۔ بلدیہ اورNAV آپ کو اس بارے میں مزید معلومات دے سکتے ہیں کہ کس قسم کی مدد سے آپ کی صورتحال آسان ہو سکتی ہے جبکہ آپ ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہوں۔ بحیثیت لواحقین آپ کو ملنے والی مدد کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں:

آرام کا وقفہ دلانے والے اقدامات

آرام کا وقفہ (Avlastning) دلانے کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں۔ اس وقفے کے سبب آپ کچھ گھنٹوں یا دنوں کیلئے دیکھ بھال کی ذمہ داری سے چھٹی لے سکتے ہیں۔ آپ بلدیہ کو اس بارے میں درخواست دے سکتے ہیں۔ بلدیہ غور کرتی ہے کہ آیا آپ کو یہ سہولت مل سکتی ہے اور کتنی دیر کیلئے مل سکتی ہے۔ وقفہ دلانے کی سہولت ہمیشہ مفت ملتی ہے۔

دیکھ بھال کا معاوضہ

اگر آپ کے ذمے دیکھ بھال کا بہت زیادہ کام ہو تو آپ اس کا معاوضہ(omsorgslønn) لینے کی درخواست دے سکتے ہیں۔ یہ فیصلہ بلدیہ کرتی ہے کہ آیا آپ کو معاوضہ ملے گا اور کتنا ملے گا۔ درخواست دینے کا طریقہ معلوم کرنے کیلئے اپنی بلدیہ سے پوچھیں۔

لواحقین کے سکول اور بات چیت کے گروپ

یہ پیشکش آپ کیلئے ہے جو ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ یہاں آپ کو ڈیمینشیا کے بارے میں مفید معلومات ملتی ہیں اور آپ اپنے جیسی صورتحال رکھنے والے دوسرے افراد سے ملتے ہیں۔ بلدیہ سے پوچھیں کہ آیا ان کے یہاں یہ پیشکش دستیاب ہے۔

رابطوں کیلئے اہم معلومات

Helsenorge.no

Helsenorge صحت کی خدمات کیلئے ایک سرکاری ویب سائیٹ ہے۔ یہاں آپ کو صحت، بیماری، حقوق اور مدد کے بارے میں عمومی معلومات مل سکتی ہیں۔ آپ:

- **800 43 573** پر فون کر سکتے ہیں
- ویب سائیٹ **www.helsenorge.no** دیکھ سکتے ہیں

NAV

اگر آپ کو ڈیمینشیا ہو یا آپ ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہوں تو NAV آپ کو مالی مدد (امدادی سکیموں) کے بارے میں معلومات دے سکتا ہے۔ آپ:

- **55 55 33 33** (سوئچ بورڈ) پر فون کر سکتے ہیں
- ویب سائیٹ **www.nav.no** دیکھ سکتے ہیں

Pasient- og brukerombudet (مریضوں اور صارفین کا سرکاری نگران)

مریضوں اور صارفین کا سرکاری نگران لوگوں کو وہ مدد حاصل کرنے کیلئے معاونت دے سکتا ہے جس کی انہیں ضرورت ہو۔ اپنے علاقے میں مریضوں اور صارفین کے نگران کا فون نمبر حاصل کرنے کیلئے:

- **800 43 573** پر فون کریں
- یہ ویب سائیٹ دیکھیں **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**

Veiviser for offentlige tjenester på internett (انٹرنیٹ پر سرکاری خدمات کیلئے گائیڈ)

انٹرنیٹ پر سرکاری خدمات کیلئے گائیڈ ایک ویب سائیٹ ہے جو ناروے میں سرکاری خدمات کے بارے میں معلومات دیتا ہے۔ یہاں آپکو ناروے کی سب بلدیات کے فون نمبر بھی ملیں گے۔ ان سے رابطہ کرنے کیلئے:

- ویب سائیٹ **www.norge.no** دیکھیں۔ سرچ فیلڈ میں اس بلدیہ کا نام لکھیں جہاں آپ رہتے ہیں

Demenslinjen til Nasjonalforeningen for folkehelsen (عوامی صحت کی قومی تنظیم کی ڈیمینشیا لائن)

ڈیمینشیا لائن (Demenslinjen) ایک امدادی فون ہے جہاں آپ ڈیمینشیا، مدد اور حقوق کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس فون پر آپ سے بات کرنے والے لوگ آپ کو مشورہ اور سوالوں کے جواب دے سکتے ہیں۔ ڈیمینشیا لائن پر آپ سے بات کرنے والے سب لوگ رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔ آپ:

- **ڈیمینشیا لائن 23 12 00 40** پر فون کر سکتے ہیں
- **demenslinjen@nasjonalforeningen.no** کو ای میل بھیج سکتے ہیں
- یہ ویب سائیٹ دیکھ سکتے ہیں **www.nasjonalforeningen.no/tilbud**

یہاں آپ اہم معلومات لکھ سکتے ہیں:

آپ کا ڈاکٹر:

بلدیہ میں رابطہ:

گھریلو مدد کیلئے رابطہ:

ڈیمنیشیا ٹیم/ ڈیمنیشیا کوآرڈینیٹر سے رابطہ/ ڈیمنیشیا کانٹیکٹ:

لواحقین کے سکول/بات چیت کے گروپ کیلئے رابطہ:

مریضوں اور صارفین کیلئے سرکاری نگران سے رابطہ:

رضاکار تنظیم:

رابطوں کیلئے دیگر تفصیلات: