

GULAHALLAN JA OVTTASTALLAN

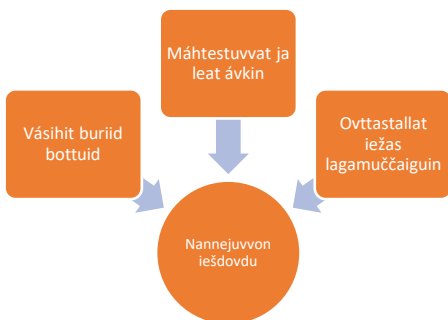
Demeansadávda dávjá mielddisbuktá stuorra rievdadusaid demeansabuohccái ja lagamuš oapmahaččaide. Maiddái ustibiidda ja eará oahppásiidda váikkuha unnit eanet. Lea lunddolaš moraštit ja dovdat eahpesihkarvuoda boahpteáiggi hárrái. Olusat sáhttet šlundut, suhttat ja vuorjašuvvat. Sáhttet čuožžilit sihke frustrašuvdna ja riiddu, ja dát čuohcá ovttasdoaimmii.

Okta reakšuvdna sáhtta leat geassádit eret ja garvit oktavuoda. Rabasvuodadássi demeanssa birra lea iešguđetlágan demeansabuhcciid ja sin bearrašiid gaskkas. Eatnašiidda lea diehtujuohkin lagaš birrasii ja oktavuodta lagaš birrasiin buorre.

Doaimmat ja sosiála oktavuodta leat dehálaččat. Sáhtta illudahttit joatkit oahpes doaimmaiguin. Oapmahaččat, dearvvašvuodabargit ja earát sáhttet veahkehit dárbbalaš vehkiin ja doarjagiin. Teknologijja ja veahkkeneavvut sáhttet maiddái dagahit oadjebasvuoda ja iešheanalašvuoda.

Dehálaš árgabeaivvis

Buohkat dárbbasit vásihit máhtestuvvama ja leat ávkin earáide. Lea lossat vásihit ahte olmmoš ii anit sosiála oktavuodain. Buorit bottut ja sarvevuodta sáhttet nannet iešdovdu ja árvvu.



Demeansabuohccit eai masse buot máhtuid. Buohkaide lea buorre dovdat ahte olmmoš ain mearkkaša juoga earáide. Seammás lea buorre okto lihkostuvvat doaimmaiguin.

Páraide ja bearrašiidda lea dávjá dehálaš ain bargat oktasaš doaimmaid árgabeaivvis nu guhkás go lea vejolaš. Dát sáhtta gáibidit lassi láchčima olbmui birra.

Mearkkašahhti gulahallan- ja ovttastallanrievdadusat

Fuomášupmi – Konsentreret mánga ássi birra sáhtta leat váttis.

Oahppan ja muitu – Ođđa dieđut eai muijuvvo nugo ovdal. Sáhtta leat álkit dovdát go muitit. Go muitá, de muitá dáhpáhusaid dahje namaid muittuhusaid dahje eará veahki haga. Go galgá dovdát, de geavahuvvojit detáljat birrasis veahkehit muitit.

Giella – Váttisvuodát áddet, hállat ja gávdnat rivttes sániid. Olmmoš dávjimusat muitá álkit eatnigiela go giela man lea oahppan maŋgelis eallimis.

Áiccut – Oaidnu, gullu, haksu ja máistináicu sáhtta hedjonit.

Demeanssain šaddá dađistaga váddasat muitit ja áddet maid earát dajet, erenoamážit go olusat leat das ja hállat oktanaga. Danne lea dehálaš váruhit ahte eai šatta menddo olu jienat ja dáhpáhusat mat sáhttet muosehuhttit dili. Dávjá lea dárbu geardduhit dieđuid. Demeansabuohccái sáhtta leat váttis vástidit váttes gažaldagaide, ákkastallat ja ieš muitalit nu olu. Dalle sáhtta leat *muittuid mielde muitalit* fearániid ja dáhpáhusaid buorre gulahallanvuohki. Oapmahaččaide ja earáide lea ávkkálaš smiehttat mo sii buoremusat sáhttet gulahalat juogadettiin vásáhusaid, áddet ja áddehallat.

Gulahallanrávvagat

- Geavat oanehis, álkes cealkagiid, garvve abstrákta doahpágiid ja čilgehusaid.
- Ale hástal muitomassima, ale jeara «Muittát go ...?»
- Ale jearat váttes gažaldagaid nugo «Manne ...?» «Mo ...?» ja «Gii ...?», mat gáibidit ahte olmmoš muitá.
- Leage čielggas, hála álkes giela ja hála ovttá fáttá birra hávállassii.
- Ale muital dárbbasmeahtun dieđuid.
- Veahket go gulahallan bisána, muhto ale hállagoađe ieš okto.
- Geavat čielga rumašgiela.
- Bija buori dili ovttastallamii ja váldde gulul.

Erenoamáš hástalusat gulahallamis

Muhtumin šaddet ságastallamat ja oktavuodadoallan erenoamáš váddásat go demeansabuohccis ja su oapmahaččain lea goabbatlágan áddejupmi duohtavuodas. Sáhttet leat iešguđet oainnut dasa mii lea daddjon ja dahkkon, dili árvvoštallan, ja mii vehkiid dárbbasuvvo. Go juoga vajálduvvo, de háreve ábuha čuočuhit alddis riektan. Olu oapmahaččat váibet go seamma fáttát ja gažaldagat geardduhuvvojit.

Erenoamáš hástalussan sáhtta leat go galgá váldit vuhtii vihkumiid ja sivahemiid (omd. boasttugovahallamat suoládeami ja oskkáldasmeahtunvuoda birra). Seamma gusto maiddái go demeansabuohcci čilge áššiid ja váldá vuhtii gean nu / juoga nu mii ii leat das (hallusinašuvnnat). Dákkár oktavuodain lea erenoamáš dehálaš ahte oapmahaččain lea soames geainna sáhttet háleštit ja ahte ožžot rávvagiid ja veahki dearvvašvuoda- ja fuollabálvalusas.

Oahpes áššiid ávkkástallan

Maiddái maŋŋá go olmmoš lea ožžon demeanssa, de eatnašat liikojit buđaldit oahpes áššiiguin. Oapmahaččaide ja earáide lea dávjá jierpmálaš váldit ovttaskas olbmo historjjá, kultuvrra ja giela vuolggasadjin. Oahpes sajít ja biergasat sáhttet boktit muittuid ja leat buorre vuolggasadjin ságastallamiidda ja searvevuhtii.

Okta ráva sáhtta leat aktiivvalaččat váldit ovdan oahpes fearániid ja dáhpáhusaid, hállat lagaš fulkkiid ja eará dehálaš olbmuid birra. Ságastallamat das mat leat ja leat leamaš dehálaččat eallimis ovdal, sáhttet leat mielde duođašteamen ovttaskas olbmo historjjá ja árvvu. Lea dehálaš čájehit áddejumi ja gierdavašvuoda. Ii dárbbas álo nu galle sáni dadjat ovdalgo vásiha oktiigullelašvuoda.

Olbmuide geat leat čadnon lundui, elliide ja ealáhusárbevieruide, sáhttet dat leat buorre vuolggasadi ságastallamiidda ja doaimmaide. Dás sáhttet oapmahaččat ja earát leat mielde boktimin muittuid. Go giella hedjona, de lea vuogas smiehttat mo sáhtášii **stimuleret áiccuid** nu, ahte dat heivejit ovttaskas olbmui.

Referánsat/Girjjálašvuodaevttohusat: **Aldring og helse:** *Utfordringer og muligheter – samvær med personer med demens*, (2013), *Jeg er minnene mine* (2017), *Dvd-en Kommunikasjon og holdninger* (2012) **Nasjonalforeningen for folkehelsen:** *Håndbok for pårørende* (2017) **Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester for den samiske befolkningen i Finnmark:** *Hva skal jeg gjøre i dag, tro?* (2013)

Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse lea ráhkadan fáddáárkka Dearvvašvuodadirektoráhta gohččuma vuodul, ja dat lea oassi Demeansaplána 2020 oapmahašdoaimbabiiguin. Čállán: Per Kristian Haugen, Kirsti Hotvedt, Reidun Ingebretsen. **Almmuhuvvon: 11.01.19**

Geahččat govaid ja filmmaid oahpes báikkiin ja olbmui. Ilosmuvvat luondduvásáhusain, liđiin ja ivnniin.

Guldalit musihka, divttaid, lávlagiid ja luđiid sáhtta stimuleret lávlumii ja dánsumii ja hábmet searvevuoda ja ilu.

Haksit ja máistit oahpes biepmu sáhtta addit dovdámuša ja duođašteami. Seamma gusto maiddái eará hájaide ja máisttuide mat dovdá.

Dovdat lieggasa ja galbmasa, ávdnasiid, roavgguid ja áinnas liikeoktavuohta guoskkaheami bokte sáhtta boktit muittuid ja addit duođašteami.

Lihkadeapmi bokta muittuid, ja ovddeš attáldagat sáhttet boahit ovdan oahpes dilálašvuodain, nugo dáigesotkemis, láhttiid luvdemis, elliid dikšumis dahje dáidá dánsestit.

Go lámhá dili iešguđet doaimmaide mat heivejit ovttaskas olbmui, de sáhttet oapmahaččat ja earát leat mielde ráhkadeamen vásáhusaid mat addet dovdámuša ja duođašteami. Dát sáhtta loktet iešdovddu.

Rabasvuolta

Rabasvuolta bearrašii, ustibiidda, kránnjáide ja oahppásiidda álkidahtta dan ahte oazžut áddejumi dillái. Maiddái bearaš ja fierpmádat dárbbasa máhtu demeanssa birra vai sáhttet veahkehit ja doarjut árgabeaivvis. Deaivvadit earáiguin geat leat sullasaš dilis, mitalit iežas vásáhusaid birra ja guldalit earáid vásáhusaid lea dehálaš olu oapmahaččaide. Sihke dearvvašvuoda- ja fuollabálvalusain ja eaktodáhtolaš servviin leat fáldadagat. Oapmahašskuvllat ja ságastallanjoavkkut leat ovdamearkkat forumaide gos oapmahaččat sáhttet oazžut buriid rávvagiid ja oahppat guhtet guoimmisteaset.

Fáldadagain ja bálvalusain lea dehálaš váldit vuolggasaji ovttaskas olbmo duogáži, eallinvuogis ja árbevieruin. Máhtus olbmo historjjá ja kultuvrra birra lea stuorra árvu vái sáhtta fállat personguovdilaston fuola ja doaimmaid mat leat jierpmálaččat.