

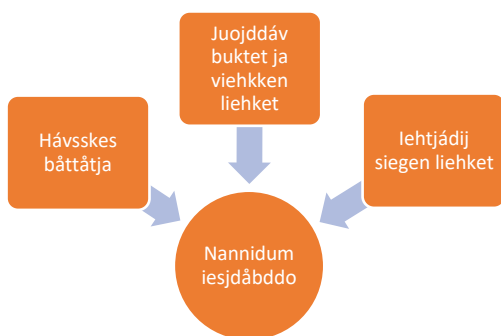
Demænsaskihpudahka álu merkaj edna rievddadusá sunji gænna l demænssa ja suv lagámusájda. Dát aj guoská rádnajda ja ietjá oahppásijda muhtem mudduj. Luondulasj la soarjijt ja boahhteájge badjel mårástit. Moaddása soajttá hádjáni, suhthi ja vájvástuvvi. Ihkap asjmen sjaddá ja rijdo badjáni, ja aktijvuohta gæhttaluvvá.

Akta reaksjávnná soajttá liehket gæssádit ja sæbrástallamav garvvet. Man rabás la demensa birra málsu ulmutjis ulmuttij gænna l demænssa ja familjas familljaj. Ienemusájda dávk lisj vuogas bájke ulmutjijda giehttot gáktu dille la sijáj siegen liehket.

Lásjmudallam ja sosiála aktijvuohta la ájnas. Hávsске lisj dávk oahpes dájmaj joarkket. Lagámusá, varresvuodabargge ja iehtjáda máhthi doarjjan ja viehkken liehket. Teknologija ja viehkenævo li dávk aj jasskavuohtan ja iesjrádálasjvuohtaj doarjjan.

Ájnas árggabiejven

Juohkkahasj dárbađ dábdđát juojddáv buktá ja jut viehkken la. Báktji gá váset ij rat sosiála aktijvuodajn bierggi. Hávsске báttátja ja aktisasjvuohta iesjdábdov ja værddogisvuodav nanni.



Ulmotja demensajn e láhpe juohkka dingav majt bukti. Juohkkahattjaj la hávsске dábdđát jut ájn mierkki juojddáv iehtjádijda. Sæmmi báttá la suohtas iesj aktu duov dáv nahkat állit.

Párajda ja familjajda la álu ájnas joarkket aktisasj dájmaj árggabiejven nav guhkás gá vejulasj. Dát

soajttá gájbbet sij gudi li duv birra vehi viehkedi ja árggabiejvev hiebadi.

Rievddama ma li ájnnasa guládallamij ja aktijvuohtaj

Mássjelisvuohta – Mássjelisvuodav járgjiddit moatte ássjijda avta bále soajttá sjaddá gássjel.

Oahppam ja mujtto – Ij mujte ádá diedojt degu ávdđála. Ihkap la álkkep dábdđát gá huomahit. Huomahit dán aktijvuodan merkaj mujttet dáhpádusájt jali namájt váni makkirak mujttádus jali ietjá viehke. Gá dábdđá de adná detáljajt birrasin viehken mujttet.

Giella – Gássjelisvuoda dádjadit, ságastit ja riehta bágojt gávnнат. Álu buorebut mujttá iednegielav gá giela majt la mañjela iellemin oahppam.

Dájdo - Vuojnno, gullo, happsem ja májstem soajtti binnu.

Mañenagi gá demænssa njámmu de sjaddá lássát mujttet ja dádjadit majt iehtjáda javlli, sierraláhkáj gá moattes li tjoahken ja avtatnjálmes sáhkadi. Danen la ájnas gáhttit jut ælla ilá moadda jiena ja ávastime ma hiemssidi. Álu hæhttu diedojt gærddádit. Sunji gænna l demænssa soajttá sjaddá lássát gássjelis gatjálvisájda vásstedit, tjielggit, ja iesj subtsastit. De ihkap la vuogas guládallamvuohke dáhpádusájt gærddádit. Lagámusájda ja iehtjádijda luluj vuogas ájadallat gáktu buoremusát guládallat vásádusáj giehttoma baktu, dádjadit ja liehket dádjadahte.

Oajvvadásá guládallamij

- Ane oanegis, álkkes gárgadisájt, ale val abstrakta moallánagájt ja tjielggidusájt ane.
- Ale mujtov hástala, ale gatjáda mujtá gus... ?
- Ale gatjáda gássjelis gatjálvisájt degu manen...?, gáktu...? ja gut...? ma gájbbedi mujttá.
- Liege tjielgas, ane álkkes gielav ja lággñi avtav ássjev ájgen.
- Ale buvte dássjedis ja ávkedis diedojt.
- Viehkedaste gá guládallam ganuk, valla ale val válde badjel.

- Ane tjielgga rumárgielav.
- Liege assten ja ráfen gå aktan lihpit.

Duodde hásstalusá guládaládijn

Muhttijn sjaddi ságastallama ja aktijvuoda sierraláhkáj gássjela danen gå sujna gænna l demænssa ja lagámusán li állu ietjálágásj dádjadusá diles. Soajttá guokta vuojno dan birra mij la javladuvvam ja dagáduvvam, dile árvustallam ja makkir viehkev dárba. Gå la juojddáv vajálduhtám de ij lijssi tjuottjodit mujna la riehta. Moadda lagámusá vájbbi gå sæmme tiemá ja gatjálvisá gærddáduvvi.

Sierraláhkáj la hásstalus gå gáddalussjá ja rædostuvvá (degu vierreájádusá suolvuoda ja jáhkodisvuoda birra). Sæmme guoská gå sán gænna l demænssa tjielggi ássijjt ja dámat muhtemij/juonnga vuoksuj mij ij la dáppe (tjalmmegæjdo). Dákkir dilen la sierraláhkáj ájnas jut lagámusáj la nágín gejj máhtti ságastit ja rádiijt oadtjot varresvuoha- ja hüksodievnastusás.

Dåbdos ássje viehken

Aj mañjel gå la demensav oadtjum lijkkuji ienemusá dahkat dav majt ávddála li dahkam. Lagámusájda ja iehtjádijda la álu mávsulasj biggit ájnegisá histávra, kultuvra ja giela milta ja nali. Oahpes bájke ja gávne ihkap mujtojt báktáli ja li buorre álgon ságastallamij ja aktijvuohatj.

Akta oajvvadus la iesj ávddán buktet oahpes dáhpádusájt, ságastit lahka fuolkij ja ietjá ájnas ulmuttij birra. Ságastallama daj ássij badjel ma li læhkám ja ájn li ájnna iellemin, soajttá nanniji suv histávra ja árvov. Ájnas la dádjadit ja vieledit. Ælla agev máttij bágoj duogen aktisasjvuodav dåbddát.

Jus la luonnduj, juhtusijda ja æládusájda tjanáduvvam, de hiehpá dáj birra ságastit. Lagámusá ja iehtjáda máhtti viehken mujttet. Gå giella hedjun de la mávsulasj ájádallat gáktu áhtttá **dájdojt arvusmahttet** dakkir láhkáj mij sunji hiehpá.

Gæhttjat gávájt ja filmajt oahpes bájkis ja ulmuttjij. Ávvudallat luonndovásádusáj, giedjegij ja bájnoj ávdás.

Gulldalit musihkav, divtajt, lávllagijt ja juojgajt ihkap arvusmahtttá lávllot ja dånssut ja aktisasjvuodav ja ávov buktet.

Happset ja májstet oahpes biebmajt ja juhkusijt soajttá viehken mujttet ja dånkkidit. Sæmme ietjá hájaj ja májstaj majt ávdutjis dábddá.

Dåbddát liekkosvuodav ja galmmasav, stáffajt, ráffijt ja diedon tjuoma baktu gå duohtat dávk mujtojt buktá ja buorre dåbdajt.

Labudit mujtojt báktá, ja dálusj tjehpudagá ávddán báhti oahpes dilijn, degu gå dájgevuoddi, guolbev sábas, slihturijt sujtti jali ihkap dånssu.

Gå áttjut dájmajt ma sunji hiehpi, máhtti lagámusá ja iehtjáda viehkedit hábbmit vásádusájt maj baktu dábddá ja dånkkiduvvá. Dát soajttá iesjábdo nanni.

Rabásvuoha

Jus subtsasta familljaj, rádnajda, rádnájda ja oahppásijda skihpudagá birra de sjaddá álkkep dilev dádjadit. Familja ja værmástahka aj dárba oahppat demensa birra váj bukti árkkabiejven viehkedit ja doarjot. Iehtjádijt iejvvit gudi li muodugasj dilen, ietjas vásádusáj birra subtsastit ja iehtjádij vásádusájt gullat, la ájnas moadda lagámusájda. Sihke varresvuoha- ja hüksodievnastusá ja luojvoj siebre li viehken ietjasa fálddagáj. Lagámusáskávlá ja ságastallamjuohkusa li buojkulvisá forajs gånna lagámusá máhtti buorre rádiijt oadtjot ja nubbe nuppes oahppat.

Fálddagáj ja dievnastusáj aktijvuodan la ájnas álget skihpa ulmutja duogátjijn, iellemvuogijn ja dábij. Jus ulmutja histávra ja kultuvrav dåbddá de la dat viehka mávsulasj gå galggá persávnálasj huvsov ja dájmajt fállat ma aneduvvi mávsulattjan.

Referánsa/Oajvvadusá girjálásjuohatj: 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) **Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester for den samiske befolkningen i Finnmark:** *Hva skal jeg gjøre i dag, tro?* (2013)

Tiebmá-árkka la dagádum *Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helses Varresvuohadirektoráhta* dinnjuma milta ja la oassen lagámusájdámaj *Demenssaplánan 2020*. Gudi li tjállám: Per Kristian Haugen, Kirsti Hotvedt, Reidun Ingebretsen. **Almoduvvam: 11.01.19**