

Birrasa heiveheapmi ruovttus sáhtta dagahit ahte olmmoš geas lea demeansa, sáhtta doaimmahit iežas beivválaš doaimmaid ja seammás hábmet oadjebasvuoda. Ovdamearkka dihtii sáhtta čorges biras eastadit áicilvuoda ja konsentrašuvnna muosehuhttima.

Dávjá ruovttu birrasis leat vásáhusat ja muittut olles eallimis. Danne sáhtta leat lossat dahkat rievdadusaid. Olmmoš geas lea demeansa, berre nu guhkás go vejolaš fátmastuvvot prosessii, ja rievdadusaid ferte dahkat veaháziid mielde. Gávnnat mii lea dehálaš olmui geas demeansa, doalahit. Lea dehálaš ahte ruoktu ain lea oahpis ja oadjebas, muhto seammás galgá doaibmat.

Sáhtta álkit ruovttu heivehit. Olu rávvagat fáddáárkkas sáhttet leat buorre veahkkin oanehat dahje guhkit áigái. Vásáhusat čájehit ahte sáhtta leat ávkkálaš smiehttat heivehit ruovttu árrat dávdamannolagas, muhto maiddái maŋjeleappos, omd. lanjas ásahusas.

Jus háliida neavvagiid ja bagadallama, de sáhtta váldit oktavuoda gieldda dearvvašvuoda- ja fuolahusbálvalusain. Ergoterapevta dahje gieldda mutojoavku sáhttet kártet ja neavvut sávaldagaid ja dárbbuid vuodul mat olbmos geas lea demeansa leat, ja su bearrašis.

Rávvagat mo sáhtta heivehit birrasa

	Ovdamearkkat doaibmajuiide
<p>Čielga biras Lea álkit doallat bajilgova ja orienteret čorges birrasis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doalvut eret dárbbášmeahttun áđaid ja stohpogálvvuid. • Buot biergasiin berre leat fásta sadji • Deattut dehálaš áđaid • Rája jahkeáigodatbiktasiid ja -skuovaid maid ii dárbbáš • Doala skáhpaid ja skuffaid čorgadin
<p>Merken ja ivdnegeavaheapmi Merkemiin ja ivdnegeavaheamiin sáhtta leat álkit gávdat iešguđet dávviriid ja lanjaid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Merket skáhpaid ja skuffaid sisdoaluin. • Merket válljemiid maid geavaha eanemusat mikrobárrouvnnas, gievkkanuvnnas, bassaladdanmašiinnas jna. • Merke čuovgabotkkona kontrástavnniin. • Stohpogálvvut kontrástavnnis láhttis ja seinniin veahkeha oaidnit daid buorebut.
<p>Čuovga Doarvá ja rivttes čuovga dagaha ahte olmmoš álkit oaidná ja ádde mii dáhpáhuvvá birrasis. Iskka geavaha go olmmoš rivttes čalbme glásaid go bargá, ja buhtis daid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mánnggat čuovggat lea buoret go moadde garra čuovgga. • Buorre čuovga bargosajiin. • Laktit mánnggaid čuovggaid ovttá čuovgabotkkonii. • Beaivečuovgga luoitit sisa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Raba glássaliinniid ja váldde eret dárbbášmeahttun dávviriid glása ovddas. • Installere áigestivrejuvvon botkkoniid mat automáhtalaččat cahkkehit čuovgga.
<p>Jietna Olbmuin geain lea demeansa, sáhtta leat hedjonan dáidu dulkot jienaid. Sáhtta ráddjet jietnaváikkuhusaid go geahpeda rieja ja skája lanjas. Jus leaš áige guovdil, de iskka lea go gulloapparáhta alde ja doaibmá nu go galgá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geahpet duogášrieja geahpedettiin jietnagálduid logu. • Jurddaš iešguđet mašiinnaid jietnadási birra. • Buorre akustihkka <ul style="list-style-type: none"> ○ Geavat tekstiillaid ○ Geavat jietnaváidudeaddji pláhtaid jus leaš dárbu

Sihkkarvuotta

Sihkkarvuodas ruovttus lea sáhka das ahte ruoktu galgá leat oadjebas ja eastadit lihkohisvuodaid nugo gahččama ja buollima. Dasa lassin sáhtttá eanet sihkkarvuotta dagahit ahte olmmoš hálddaša beaivválaš doaimmaid guhkit, ja ahte dat addá oadjebas dovdu.

Eastadit gahččama	Buollineastadeapmi
<ul style="list-style-type: none"> • Cegge ja skruvve dorjjoniid • Árvvoštala coakcuma tráhpáin • Árvvoštala váldit eret šielmmáid dahje vejolaččat bidjat daid badjel šalddi • Váldde eret luovos láhtteránuid • Darvvit luovos johtasiid vai olmmoš ii guosa daidda • Ane nana ja funkcionála stohpogálvvuid 	<ul style="list-style-type: none"> • Váldde eret dábálaš buollinsorpmiid • Geavat báhttergintaliid dábálaš gintaliid sadjái • Iskka suovvanjurggoniid ja bearráigeahča ahte leat doarvái suovvanjurggonat • Oaste áigestivrrana ja uvdnaalárpma el-apparáhtaide. • Čále ambulánsa, buollindoaimmahaga ja politiijaid telefonnummariid dakkár sadjái gos daid lea álki oaidnit • Bija dárbbaslaš buollinčáskadanreaidduid olámuddui

Praktihkalaš ovdamearka mo sáhtttá heivehit birra

Gievkkan lea olusiidda dehálaš sadji doaimmaide mat mearkkašit olu, nugo málestit, boradit, bassat lihtiid ja ovtastallat. Álkes doaibmabijuiguin sáhtttá ain geavahit gievkkana nugo ovdal.

**Rávvagat:**

- Bija reaidduid, lihtiid ja ruittuid maid dávjjimusat geavaha, olámuddui, vejolaččat divtte daid orrut beavddi alde.
- Rája dárbbasmeahtun dávviid ja apparáhtaid maid ii geavat.
- Árvvoštala merket skuffaid ja skáhpaid teavsttain ja/dahje govain. Vejolaččat árvvoštala váldit eret skáhppauvssaid dahje bidjat glássauvssaid sadjái vai lea buoret bajilgovva.
- Merke välljemiid maid geavaha eanemusat gievkkanuvnnas, mikrobárrouvnnas ja vejolaččat eará dállodoalloapparáhtain.
- Bija ođđasat gievkkanreaidduid sadjái mat eai šat geavahuvvo, oahppásat reaidduid.
- Čorge galmmihanskáhpa ja ordne nu ahte álkit oaidná mii doppe lea, vai borramuš ii billašuva.
- Installere uvdnaalárpma ja áigebotkkoniid ovdamearka dihtii káffevuoššamii vai eastada buollinvára.
- Fuolat ahte dárbbaslaš buollinčáskadanreaidduid leat olámuttus ja oaste áinnas čáskadanspráija.
- Gievkkanis galget leat ulbmillaš stohpogálvvut, muhto várut ahte ii šatta menddo olu ja gárži.

Girjjálašvuodarávvagat: Senter for fagutvikling og forskning og utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester: Aktiv og trygg hverdag med demens. Tips og rad om tilrettelegging i eget hjem.

Fáddáárkka lea Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse ráhkadan Dearvvašvuodadirektoráhta gohččuma vuodul, mii lea oassin 2020 Demeansaplánas.

Doarjjafállit: Margit Gausdal Strandenæs, Ida Wulff Jensen

Govven: Martin Lundsvoll, Aldring og helse

Almmuhuvvon: 19.04.21