

Sijda birrasa hiebadibme soajttá viehkken vág ulmutja demensajn soajtti ietjas bæjvålasj dájma j ribbi ja sæmme bále li jasska. Duola degu máhtti siettos birrasa viehkken vág nahká berustit ja mássjat.

Álu li birrasa sijdan vájkkuduvvam vásádusájs ja mujtojs iellema tjadá. Danen soajttá hásttaliddje rievddat. Nav guhkás gá vejulasj bierru ulmusj demensajn prosæssaj sebrudahteduvvat, ja ij galga ilá jáhtelit rievddat ilá álov. Gávna mij la ájnas sunji demensajn bisodit. Ájnas la sán ájn dábddá ietjas sijdav ja la jasska, sæmme báttá gá galggá liehket vuogas.

Sijda birrasav máhtta álkkes láhkáj hiebadit. Moaddása rádijs tiebmá-árkan lulun viehkken oanep jali guhkep gaskav. Mijá vásádusáj milta soajttá vuogas árrat ájádallat gáktu sijdav hiebadit skihpa ulmuttij, valla aj mañenagi, duola degu nágin ásadásá lanján.

Jus viehke jali bagádallamav dárba, de máhtá válldet aktijvuodav suohkana varresvuoda- ja huksodievnastusáj. Ergoterapevta jali suohkana mujtojuogos máhtti gehtjadit ja rádev vaddet demensa ulmutja ja suv familja dárboj ja sávdusáj milta.

Ráde ja oajvvadásá gáktu birrasa máhtti hiebaduvvat

	Buojkulvisá gáktu dahkat
<p>Siettos birrasa Álkkep la duov dáv gávnnat ja mujttet gá la siettos birrasijn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Válldet ierit dássjedis gávnijt ja møbelijt • Juohkka diŋgan beras luluj stuoves sadje • Bieja ávdđán ájnas gávnijt • Vuorkki dálvvebiktasijt ja -skuovajt gá la giesse • Skáhpa ja skuffo galggi sieddusa
<p>Bájnoj mierkkim ja adno Jus bájnojt mierkki ja adná de soajttá álkkep gávnnat duov dáv diŋgav ja lanjáv</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mierkki ma gávnnuji skáhpaj ja skuffoj sinna. • Mierkki dábálamos válljimav mikrobárvuonán, vuonán, bassammasjijnan jnv. • Mierkki tjuovggabárkunav kontrásta bájnijn. • Møbela kontrásta bájnoj guolbe ja siejne vuosstij buorebut vuojnnuji
<p>Tjuovga Nuoges ja riehta tjuovgga la viehkken dádjadittjat mij birrasijn dáhpáduvvá. Guoradalá jus adná riehta tjalmme glásajt, ja gehtjada val jut li rájnnasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moadda tjuovga li buorep gá nágin gallegattja ma li tjielggasa. • Juohkka barggosajen galggá buorre tjuovgga. • Bieja ienep tjuovggagáldojt avta tjuovggabárkunij. • Luohte luondulasj tjuovgav. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ráhtti ierit gardijnajt ja válde ierit dássjedis gávnijt vinndegin. • Bieja tjuovggabárkunijt ma automáhtalattjat tjuovgav tsahkkidi.
<p>Jiena Sunji gænna l demænssa soajttá lássát dálkkut jienajt. Máhtta binnedit jienajt navti jut binnet jutsáv ja lanjájienav. Jus sujna le, mujte gehtjadit jut gullamapparáhtta la tsahkkidum ja doajmma gáktu galggá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Binneda duogásj jutsáv navti jut binneda jiednagáldojt. • Ájádala makta duot dát masjijna juhtsá • Vuogas akustihkka <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ane tekstijlajt ◦ Ane pláhtajt ma jienajt binnedi jus la dárbo

Sihkarvuohta

Sihkarvuohtaj sijdan gullu duola degu galggá liehket jasska ja hieredit vahágahttemijt duola degu jus ravggá jali buollá. Duodden soajttá ulmusj bæjválasj bargoj guhkebut rijsbbá gá dábddá ietjas jasska.

Hieredit ravggamav	Buollemav hieredit
<ul style="list-style-type: none"> • Bieja doarjjagav ja gelenderav • Árvustalá tráhpáv sihkarasstet váj i njalkeda • Árvustalá válldet ierit uksasjelmájt jali biedjat rampe • Válde ierit luovas máhtajt ja távkojt • Bieja gitta luovas liednigijt váj ij daj badjel ravga • Mujte stádes ja vuogas møbelijt 	<ul style="list-style-type: none"> • Válde ierit dábalasj buollemvárajt • Målso ginntalijt batterijja tjuovgaj • Gehtjada suovvabitjunijt ja mujte dajs galggi nuohkása • Áttjuda ájggebarkunav ja vuodnáváktav elektrikalasj apparáhtajda • Biedjit telefávnnumarijt ambulánsasj, buollemdámadahkaj ja politijjaj nágin sajen mav la álkke vuojnnet • Buollemjádima vædtsaga galggi lahkusin

Praktihkalasj buojkulvis gáktu máhtta birrasijt hiebadit

Gievkan la moaddásijda ájnas ariedná hávsskes dájmajda degu málestit, bárrát, lihtijt bassat ja aktan liehket. Álkkes dájmaj baktu sjaddá álkkep gievkaniin liehket.

Oajvvadusá:

- Bieja vædtsagijt, lihtijt ja ruhtajt ma ienemusát aneduvvi váj la álkke dajt gávnnat, jali dibde dajt tjuodtjot bejka nanna.
- Válde ierit dássjedis gávnijt ja apparáhtajt ma ælla anon.
- Árvustalá mierkkit skuffojt ja skáhpajt tevstajn ja/jali gáváj. Jali válldit ierit skáhpa uvsajt jali målssut glássa uvsajda váj sjaddá álkkep gávnnat.
- Mierkki dábalamos válljimav mikrobárrovuonán, vuonán, ja ietjá apparáhtajn.
- Målso ádáággásasj gievkavædtsagijt ma e desti aneduvá, ienep oahpes vædtsagij.
- Rája galmmaskáhpav ja ane dav sieddusin váj biebmoo e mieska.
- Bieja vuodnáváktav ja ájggebarkunijt duola degu káffamasjinnaj váj buollemav hiereda.
- Gehtjada ahte dárbulasj buollemjádadamvædtsaga li sajenisá ja duoddista aj jáddadimsprádjav.
- Bieja vuogas møbelijt gievkaniin, valla gehtjada val váj ij sjatta gárttje.



Oajvvadusá majt láhkát: Senter for fagutvikling og forskning og utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester: Aktiv og trygg hverdag med demens. Tips og råd om tilrettelegging i eget hjem.

Tiebma-árkka la ávddánahtedum Nasjonála máhttguovdátjies vuorastuvvama ja varresvuoda gáktuj Varresvuohtadirektoráhta dijnnguma milta, oassen 2020 Demænsapláanas.

Tjálle: Margit Gausdal Strandenæs, Ida Wulff Jensen

Gává: Martin Lundsvoll, Aldring og helse

Almoduvvam: 19.04.21