

Rollat ja vuordámušat

Demeansaovdáneapmi gáibiba dávjá stuorra rievdadusaid, ja dat rievdata gaskavuoda gaskal olbmo geas lea demeansa, su lagamuččaid, bearraša, ustibiid ja fierpmádaga. Oapmahažžan olmmoš vásiha ahte olmmoš geas lea demeansa, dárbbáša eanet ahte eanet veahki ja doarjaga. Demeansaovdáneami álggus lea buot beliin dávjá olu eahpesihkarvuohta ja ballu.

Oapmahačča vásáhus rievddada sakka ja lea sorjjavaš das lea go olmmoš beallalaš, mánná, oabbá/viellja dahje ahte olbmos lea eará čanastat olbmui geas lea demeansa. Olu lea maiddá sorjjavaš makkár gaskavuota lea ja man lagaš olmmoš son geas demeansa lea, lea leamaš. Ii leat álki rievdat rollaid bearrašis ja vuordámušaid guhtet guoibmáseaset, ja muhtumat sáhttet vásihit ahte lagaš olbmo demeansa duššada olbmo iežas oadjebasvuodadovdu eallimis. Olmmoš, gii lea ožžon demeanssa, dáidá leat ovddastan oadjebasvuoda ja doarjaga earáide bearrašis.

Hálddašit árgabeaivvi

Árgabeaivvi hálddašeamis oapmahažžan lea sáhka dustet rievdadusaid, sihke dovdduid dáfus ja praktihkalaččat. Gáibiduvvo čoavdit čuolmmaid beaivválaš eallimis ja guhkitáigge plánemis. Seammas geahččala olmmoš áimmahuššat gaskavuoda olbmui geas lea demeansa, buoremus lági mielde. Olu oapmahaččat mitalit alddiset doarvái bargu «eallit ovttá beaivvi háválassii», ii ge smiehttat buot vuorjašumiid ja boahhteáiggi birra oktanaga. Dát sáhttá leat ávkkálaš vuohki hálddašit hástalusaid.

Kultuvrrat ja árbevierut

Bearrašis sáhttet iešguđet bearašlahtut reageret iešguđet láhkai, ja sáhttá šaddat sierramielalašvuohta das man duodalaš dilli lea ja maid berre dahkat. Gávdnojit iešguđetlágan dábit ja vierut bidjat sániid váttisvuodaide sihke bearrašis ja dan olggobealde. Sáhttet leat negatiivvalaš miellaguottut ja tabu demeanssa hárrái. Bearrašiin gos fuolahusbarggut dábálaččat adnojuvvot priváhta ovddasvástádussan, sáhttet oapmahaččat erenoamážit mañádallat bivdimis veahki almmolaš ášahusas.

Fuolahus ja oamedovdu

Oapmahažžan lea dábálaš dovdat ahte olmmoš orru eahpelihkostuvvamin bargguiguin ja vuordámušiguin. Lea dehálaš ahte don geahččalat leat gierdavaš iežainat dilis mas dávjá leat gáibádusat maid don it leat hárijánan hálddašit dahje maidda it leat ráhkkanan.

Áigodat mii orru leamen erenoamáš váttis, lea go olmmoš geas lea demeansa, ferte ruovttus fárret buhcciidruktui. Oapmahaččat dovdet dávjá sihke morraša ja muhtun muddui geahpeheami ja sáhttet maiddá oážžut heajos oamedovdu. Dalle lea vuogas muittuhit iežas ahte buori fuolahusas lea maiddá sáhka addit veahá ovddasvástádusa fágaolbmuide. Dat ii mearkkaš ahte don leat heitán berošteames dan olbmos.

Váillaheapmi ja moraš

Olu oapmahaččat mitalit iežaset vásihit massit olbmo geas lea demeansa veahážiid mielde. Dánlágan moraš gohčoduvvo vuordinmorašin, ja dan dovdomearkkat leat šlundivuota, suhttu, olmmoš šaddá hearffit ja návccat nohket veahá. Dán morrašis leat olu seamma dovdomearkkat go olbmo jápmima oktavuodas.

Iežas morraša lassin vásihit lagaš oapmahaččat maiddá dávjá morraša olbmos geas lea demeansa. Dan lea lossat oidnit. Lea emotionála hástalus vásihit rievdamu ja massima nu ahte ieš ii fátehala dahje dárpmehuva. Bidjat sániid morraši maid olmmoš vásiha, lea dehálaš olusiidda. Hálaš bearrašiin ja ustibiiguin, dahje jeara profeshunealla veahki.

Iežasfuolahus

Oapmahaččat gullet dávjá: «*Don fertet iežat áimmahuššat.*» Dákkár ávžžuhusat dáidet leat buorredáhtolaččat, muhto rávvagat maid olmmoš berre dahkat, sáhttá muhtumin šaddat lassi noadđin. Orru leamen vel okta bargu maid olmmoš ii nákke. Vaikko sáhttá leat váttis vuoruhit, de lea dehálaš ahte olbmos lea veahá oktoáigi. Mii addá dutnje ilu ja vuoigasteamii? Lea go deaivvadit ustibiiguin, hárhallat dahje dušše leat veahá okto? Várret áiggi alces ja doalahit buriid dábiid lea dehálaš bisuhit iežas dearvvašvuoda, ja dat sáhttá addit návccaid fuolahusdilis ja oapmahašrollas.

Rabasvuotta

Mii hálddašat hástalusaid iešguđet láchkai. Ii gávno danne okta «rivttes» vuohki reageret, dahje okta «málle» mii heive buohkaide. Olusat leat vásihan ahte ábuha hállat soapmásiin dili birra. Sáhtta maiddá leat ávkkálaš rátkit bargguid ja vuordámušaid.

Demeansaovdáneapmi mielddisbukta olu hástalusaid ieš olbmui, oapmahaččaide ja birrasii. Rabasvuotta diagnosa birra sáhtta dagahit ahte lea álkit oázžut dárbbaslaš veahki ja doarjaga earáin.

Veahki bearrašis ja ustibiin

Dus oapmahažžan sáhtta leat dárbu veahká ja bosieapmái. Lea vuogas smiehttat gii bearrašis ja fierpmádagas sáhtášii veahkehit. Sii leat várra imaštallan rievdamiid olbmos geas lea demeansa. Jus don leat rabas ja fátmasteaddji árrat dávdamannolagas, de lea álkit sidjiide veahkehit ja doarjut. Sii sáhttet leat dehálaš veahkeheaddjit ja veahkehit ahte olmmoš geas lea demeansa, ja don oapmahažžan sáhttibeahhti doalahit searvevuoda ja doaimmaid.

Lea ge čielggas jus bivddát veahki bearrašis, ustibiin ja oahppásiin. Sin mielas dáidá leat váttis diehtit mo sáhttet veahkehit. Jus ráhkadat listtu konkrehtalaš barguin, de šaddá álkit sidjiide veahkehit.

Bálvalusat ja fáldadagat

Vaikko álggos eai leat almmolaš bálvalusat ja fáldadagat áigeovuodilat, de dasa šaddá dárbu dađistaga go dávda ovdána. Gielda sáhtta ádit didjiide bajilgova bálvalusain ja fáldadagain mat gávnojit. Áigeovuodilat fáldadagat sáhttet leat beaivedoaibmafáldadagat, ruovttuvuodt bálvalusat, helpenorrun, doarjjaolmmoš ja diehtjuohkin- ja doarjjafáldadagat.

Olusiidda lea dorvu deaivvadit earáiguin geat leat sullasaš dilis lonohallan dihtii vásáhusaid, juogadit morraša ja doarjut guhtet guoimmiset árgabeaivvis. Sihke dearvvašvuoda- ja fuolahusbálvalusain ja eaktodáhtolaš organisašuvnnain leat fáldadagat, nugo oapmahašskuvllat ja ságastallanjoavkkut.

Oapmahaččaide ja veahkkeapparáhta bargiid ovttasbargu

Oapmahaččaide ja veahkkeapparáhta lagaš ovttasbargu lea dehálaš sihke ruovttuvuodt bálvalusain ja ášahusfuolahusas. Lea vuogas juogadit dieđuid, čielggadit vuordámušaid guhtet guoibmáseattet ja mo dii sáhttibehtet ovttasbargat vai olbmos geas lea demeansa, lea buoremus lági mielde dili.

Oapmahažžan don sáhtat veahkehit veahkkeapparáhta bargiid oahpásmuvvat demeansabuohcci olbmo dábiide, vieruide ja árvvuide. Vásáhusat čájehit ahte go olbmot geain lea demeansa, ja don oapmahažžan vuhttiiváldojuvvobehtet dearvvašvuodabargiin geat áddejit, láchcet dili individuála fuolahussii ja dovdet ovttaskas olbmo kultuvrra ja gielladuogáža ja geavahit dulkabálvalusa dárbbu mielde, de lea álkit dutnje oapmahažžan oadjut. Rabas dialoga ja fásta gulahallanolmmoš veahkkeapparáhtas lea dehálaš oapmahaččaide.

Áigeovuodilat neahttasiiddut

www.aldringoghelse.no/demens/parorende

www.hvemsermeg.no

www.tidtilaevareung.no

www.nasjonalforeningen.no/demens/parorende-og-demens/

Demenslinjen, Nasjonalforeningen for folkehelsen – tlf. 23 12 00 40.

Referánsat/girjjálašvuodarávvgat: Aldring og helse: <https://www.aldringoghelse.no/demens/parorende/hverdagen-som-parorende/>, *Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn ... (2016)*. Nasjonalforeningen for folkehelsen: *Håndbok for pårørende til personer med demens (2018)*, *Demens i familien (2018)*.

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

Doarjjafállit: Reidun Ingebretsen, Celine Haaland-Johansen, Kirsti Hotvedt.

Almmuhuvvon: 19.04.21