

Rålla ja vuorddemusá

Gå nágin demensas skihppá de dat álu gájbbet stuorra målssomijt, dasi gullu aj gáktu viessu aktan sán gænna l demænssa, lagámusá, famillja, rádna ja værmáadahka. Lagámussan váset ulmusj demensajn dárba j ienep ja ienep viehkev ja doarjjagav. Demensa ávddánime álgon sjaddá álu edna iehpesihkarvuohta ja juorrulibme juohkkahattjan.

Lagámussan liehket målssu ednagav, dan duogen le gus iellemguojmme, mánná, oarbben jali ietjá tjanástahka sunji gænna l demænssa. Edna la aj aktijvuoda duogen ja man lahka la tjanádum sunji gænna l demænssa. Ij la álkke járggálit vuolus bajás familja rállajt ja vuorddemusájt nubbe nubbáj, já náginijda soajttá lahka ulmutja demænssa vájkkut ietjasa iellema jasskavuohatj. Soajttá la dat ulmusj gænna l demænssa læhkám jaskadussan ja doarjjagin iehtjádijda familjan.

Árggabiejven rijbbat

Jus galggá árggabiejven rijbbat lagámussan de galggá målssomij bierggit, sihke dábdot, ja praktihkalasj vidjurij gáktuj. Árggabiejve tjuolmajt galggá tjoavddet sæmme bále gá guhkás ájadallá ávddálijguovlluj. Sæmme bále gæhhtjal várajda válldet aktijvuodav ulmuttj demensajn vuohkasamos láhkáj. Moadda lagámusá subtsasti siján la nuoges udnásj biejevijn ja e nagá boahhte ájgij juorrulimij sæmme bále. Dát soajttá vuogas vuohke udnásj tjuolmaj rijbbat.

Kultuvra ja dábe

Muhtem familjan soajtti ulmutja moatte láhkáj tjuolmajt giehtadallat, ja soajttá ehpit guorrasa man alvos dille duodaj le, ja mij bierru dagáduvvat. Gávnnuji duot dát dábe ja vuoge gáktu gássjelisvuodaj birra ságastit sihke familja álggolin ja sisbielen. Soajttá badjáni nievres guotto ja tabu demensa birra. Familjaj gánná huksodahkamusá ienemusát priváhta ássjen aneduvvi, de soajtti lagámusá vuorddelit ávddál almulasj dievnastusájs viehkev ánoti.

Hukso ja oamedábdot

Lagámussan la dábálasj dábdot ij állu rijba dahkamusáj ja vuorddemusáj. Ájnas la gæhhtjala liehket gierddis ietjajnit dakkir dilen gánná báhti gájbbádušá majt illa hárrjájnam giehtadallat jalik gárvvásin.

Akta gasska mij álu dábdot sierraláhkáj lássát, la gá sán gænna l demænssa hæhhtu jáhtet álgus ietjas sijdas boarrásijsijddaj. Lagámusá álu dábdot sihke surgov ja muhtem mudduj noade la giehpedit ja danen soajtti oadtjot nievres oamedábdot. De soajttá vuogas allasis javllat buorre huksuj aj gullu nágin ássjijt fáhkaulmuttjida guodet. Dát ij merkaha dán la hæjttám suv birra berustimes.

Áhtsálibme ja surggo

Moadda lagámusá subtsasti sij váse di láhppet suv gænna l demænssa "biehkes bæhkkáj". Dákkir surggo gáhtjoduvvá vuorddemurggo ja dasi gulluji hájes miella, moarre, rasjesvuohta ja binnep fámo. Dát surggo la moatte láhkáj muodugasj dajna surgujn mij jábmemav tjuovvu.

Duodden ietjas surggij váse di aj lahka lagámusá álu surgov sujna iesj gænna l demænssa. Vájvve l dav vuojnnet. Dábdotja la hástalus rijbbat rievddama ja massema tjadá váni ballámis jali sjaddamis dájmagahtes. Ságastit surgo birra mav váset, la moaddásijda ájnas. Ságasta familjajn ja rádnaj, jali átsá viehkev fáhkaulmuttjij.

Iesjhukso

Lagámusá álu gulli: «*Mujte val ietjat huksat.*» Dákkir alodusá li álu buorremielaga, valla ráde majt bierru dahkat soajtti muhttijn duodde noaden sjaddat. Soajttá dábdot degu dahkamus majna ij rijba. Vájku soajttá gássjel vuorodit, de la ájnas sierra ájgijn. Mij dunji vaddá ávov ja báttátjav? Le gus rádnajt iejvvit, hárrjidallat jali dássju vehi aktu allasis tjáhkáhit? Biedjat vehi ájgev allasij ja buorre dábiht bisodit la ájnas gá galggá ietjas varresvuodav bisodit, ja soajttá fámojt vaddá huvso dilen ja lagámusá rállan.

Rabásvuohta

Mij hásstalusáj riibbap moatte láhkáj. Danen ij gávnnu «riekta» vuohke gáktu reagieri, jali «tjielggidus» mij gájkajda hiehpá. Moaddása li vasedam viehket ságastit náginijn ietjas dile birra. Soajttá aj viehken dahkamusájt ja vuorddemusájt tjuoldátjit.

Demensa skihpudagájn tjuovvu moadda hásstalusá ulmuttjij iesj, lagámusájda ja birrasijda. Jus rahpasit subtsas diagnávsá birra de soajttá sjaddá álkkep viehkev ja doarjjagav oadtjot iehtjádijis.

Viehkke familjas ja rádnajs

Dån gut la lagámus soajttá dárba hiehkke ja «friddjabáttáv». Soajttá ávkken jus ájádala gudi familjan ja værmádagán máhtti viehkedit. Soajttá la imájdallam sån gut la demensas skihppám nav rievddá. Jus rahpasit giehto ja iehtjádijit sebradahtá árrat skihpudagán, de sidjij sjaddá álkkep doarjjagin ja viehken liehket. Soajtti li ájnas doarjjagin ja viehken váj sån gænna l demænssa ja dån lagámussan bessabihte iehtjádij siegen liehket ja dájmaida sæbrat.

Liege konkrehta jus viehkev ánoda familjas, rádnajs ja oahppásijs. Soajttá dábdi gássjel la diehtet majt máhtti dahkat viehken. Jus dagá listav konkrehta dahkamusáj, de sidjij sjaddá álkkep viehkedit.

Dievnastusá ja fáladagá

Vájku álgon e almulasj dievnastusá ja fáladagá hieba, de dajt dárba hiehkke mañenagi gá skihpudahka ávdán. Suohkan máhtta aj didjij tjielggit makkir dievnastusá ja fáladagá gávnnuji. Hiebalgis fáladagá soajtti liehket biejjvedájma, dievnastusá sijdan, viehkeárron, oanegis ájge árron, doarjjaulmusj ja diehto- ja doarjjafáladagá.

Moaddásijda soajttá doarjjan iehtjádijit iejvvit gudi li sæmme dilen váj bæssa vásádusájt lánudit, surgov juohket ja stáddán liehket nubbe nubbáj árggabiejven. Sihke varresvuohta- ja huksodievnastusá ja luojvoj siebre viehkedi fáladagáj degu lagámusáj skávlá ja ságastallamjuohkusa.

Aktisasj barggo lagámusáj ja varresvuoda barggij gaskan

Lahka aktisasj barggo lagámusáj ja varresvuoda suorge barggij gaskan la ájnas sihke gá la sáhka dievnastusájs sijdan ja huvsos ásadusán. Ávkálasj la diedoj ma manni goappátja guovlojda, tjielggit majt nubbe nupes vuorddebihtit ja gáktu máhttebihtit aktan barggat váj sån gænna l demænssa máhtta buoremus láhkáj soaptsot.

Lagámussan máhtta viehkedit váj varresvuoda suorge bargge oahppásmuvvi dábijda ja árvodja ma li sujna gænna l demænssa. Vuojnnám lip gá sån gænna l demænssa ja dån lagámussan várajda váldeduvvabihtit varresvuoda barggij gudi dájdadi, dilev láhtji individuála huksuj, kultuvrav ja gielladuogátjav dábdi ja dálkáv adni dárbo milta, de la álkkep dunji lagámussan liehket jasska. Rabás ságastallam ja stuoves guládallamulmusj varresvuoda suorgen la mávsulasj lagámusájda.

Guoskavasj næhttabiele

www.aldringoghelse.no/demens/parorende

www.hvemsermeg.no

www.tidtilåværeung.no

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

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

Referánsa/oajvvadusá majt láhkát: 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)*.

Tiebmá-árkka la dagádum Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse baktu Varresvuodadirektoráhta diñggoma milta, oassen 2020 Demænssaplánas.

Gudi li tjállám: Reidun Ingebretsen, Celine Haaland-Johansen, Kirsti Hotvedt.

Almoduvvam: 19.04.21