

Råállah jïh veanhtadimmieh

Demenseevtiedimmie daamtaj stoerre jarkelimmieh kreava, jïh sæjhta jarkelimmieh vedtedh gaskem almetje demensine, lihkemes fuelhkie, fuelhkie, voelph jïh viermieh. Goh lihke fuelhkie dellie dååjroe almetje demensine ahkedh vielie viehkiem jïh dåarjoem daarpesje. Demenseevtiedimmien aalkoelisnie daamtaj jïjnje juerie jïh båasarimmieh sjugniesuvvieh gaajhkesi luvnie.

Sæjhta stoerre jeerehtsh årrodh guktie lihke fuelhkie dam dååjroe, jïh jeerehte mejtie lea paarrebielie, maana, åerpene jallh jeatjah lihke ektiedimmiem almetjasse demensine åtna. Jïjnje aaj jearohke man lihke tsiehkem almetjasse demensine åtneme jïh guktie tsiehkem lea. Ij leah aelhkem råállide fuelhkesne jïh veanhtadimmide sinsætnan jeatjahtedh, jïh naakenh maehetieh dååjredh demense akten lihke almetjen luvnie jearsoesvoetem jïjtse jieliedisnie jeatjahtahta. Dagke almetje mij demensem åådtjeme, lea dihte mij jearsoesvoetem vadteme jïh dåarjojne orreme mubpide fuelhkesne.

Aarkebiejjiem haalvedh

Aarkebiejjiem haalvedh goh lihke fuelhkie lea mahtedh jarkelimmieh darjodh jïh jååhkesjidh, dovne domtesi bijre jïh praktihkeles darjomesi bijre. Krievenassh biejesuvvieh dåeriesmoerh aarkebiejjiem loetedh jïh guhkiebasse soejkesjidh. Seamma tïjjen pryövoe ektiedimmiem almetjasse demensine gorredidh bööremeslaakan. Gellie lihke fuelhkielïhtsegh soptsestieh dej lea nuekie «biejteste beajjan jieleddh» jïh eah nahkesjïh gaajhkh tjoeperrimmieh jïh bætijen aejkien dåeriesmoerh måjhtelidh seamma tïjjen. Daate maahta nuhteligs haalvemevuekie årrodh juktie biejjien haestemh åajsodh.

Kultuvrh jïh aerpievuekieh

Aktene fuelhkesne joekehts fuelhkielïhtsegh maehetieh joekehtslaakan reageeredh, jïh eah gaajhkesjïh daarpesjïh siemes årrodh man itmies tsiehkem lea, jïh mij daerpies darjodh. Ovmesse aerpievuekieh jïh vaanoeh gååvnesiehkem guktie dåeriesmoeri bijre soptsestieh dovne fuelhkesne jïh fuelhkien ålkolen. Maahta negatijve vuajnoeh jïh tabuvh demensen bijre årrodh. Fuelhkine gusnie hokselaavenjassh åajvahkommes privaate diedtine vuajnalgieh, lihke fuelhkie maahta lissie guhkiem vuertedh åvtelen viehkien bijre birrie byögkelesvoeteste.

Hokse jïh baahke jïh geerve vaajmoe

Goh lihke fuelhkie lea siejhme damtedh ij nahkesjïh gænnah gaajhkh laavenjassh jïh veanhtadimmieh. Vihkele datne pryövvh vissjeles jïjtjenæjnedh årrodh dagkeres tsiehkem mij daamtaj maam akt kreava maam ih leah vaane gietedidh jallh misse ih leah ryöjredamme.

Akte boelhke maam maahta dååjredh goh lissie geerve lea gosse almetje demensine tjuaara sov hiejmeste juhtedh skiemtjehiejmese. Lihke fuelhkie daamtaj dovne sårkoem jïh såemiesmearan aaj aevhkieh damta, jïh maahta geerve vaajmoem åadtjodh. Dellie maahta nuhteligs årrodh jïjtjemse måjhtajedh hijven hokse lea aaj maam akt dehtie diedtete almetjen åvtete, faagealmetjidie laehpedh. Ij leah seamma goh datne leah orrijamme almetjem demensine pryöjjadidh.

Ohtselimmie jïh sårkoe

Gellie lihke fuelhkielïhtsegh soptsestieh sijjeh dååjroeh almetjem demensine dassedh «ånetji ånetji». Daate sårhts sårkoe gohtjesåvva vuertemesårkoe jïh dellie domtoe håjnan, haarmesne, vielie iedtes jïh ij dan jïjnjem vissjïh. Daate sårkoe gellie ektievæhtah åtna teehpemereaksjovnigujmie jaememen mænngan.

Lissine jïjtse sårkose lihke fuelhkie aaj daamtaj sårkoereaksjovnh dååjroeh almetjen luvnie demensine. Joekoen bååktjehke dam vuejnedh. Domtesidie stoerre haesteme jarkelimmieh jïh teehpemem dååjredh bieleden båasaridh jallh ij buekteht maam darjodh. Sårkoen bijre soptsestidh maam dååjroe, lea vihkele jeenjesidie. Soptsestieh fuelhkine jallh voelpigujmie, jallh birrh profesjonelle viehkien bijre.

Jïjtsehokse

Lihke fuelhkie åådtje daamtaj govledh: «*Datne tjoerh jïjtjemdh vaarjelidh*». Miele dagkeri haestemigujmie maahta hijven årrodh, men raerih man akt bijre maam *byöroe* darjodh, maehetieh såemies aejkien lissie maajsojne sjïdtedh. Maahta dam dååjredh goh akte vihth laavenjasse maam ij buekteht. Jalhts maahta geerve årrodh prioriteeredh, dellie vihkele jïjtsetijjem utnedh. Mij dutnien aavoem jïh slaajperdimmiem vadda? Mah voelph gaavnedidh, saavredh jallh ajve ånetji oktegh tjahkasjidh? Astedh oktegemse årrodh jïh hijven vaanoeh tjåadtjoetidh leah vihkele juktie jïjtse healsoem gorredidh, jïh dihte maahta

vieksiesvoetem vedtedh hoksetsiehkesne jñh lihke fuelhkie-råållesne.

Ræhpasvoete

Mijjeh haestemh joekehtslakaan haalvebe. Dan åvteste ij leah ajve akte «reaktoe» reaksjovnevukie, jallh ajve akte «bñhkedasse» mij gaajhkesidie sjeahta. Jeenjesh leah dååjrehtamme hijven viehkie maahta årroth naakenigujmie tsiehkien bijre soptsestidh. Daate maahta aaj viehkine årroth laavenjassh jñh veanhtadimmieh veesmedh.

Demenseevtiedimmie gellie haestemh vadta demente almetjasse, lihke fualhkan jñh byjreskidie. Ræhpas årroth diagnovsen bijre maahta viehkiehtidh daerpies viehkiem åadtjodh jñh dåarjoe mubpijste dåastodh.

Viehkje fuelhkeste jñh voelpijste

Datne goh lihke fuelhkie maahtah naakenem daarpesjidh mij datnem viehkehte jñh baaja datnem frijje vaelthedh. Nuhteligs ussjedidh gie fuelhkesne jñh viermesne maahta viehkine årroth. Dah leah dagke jarkelimmiej bijjeli onterdamme demente almetjen luvnie. Jis datne ræhpas jñh mubpide soptsesth aareh skiemtjellasse, dellie aelhkebe dejtie sjædta viehkine jñh dåarjoehtæjjine årroth. Dah maehtieh vihkeles dåarjoehtæjjine årroth jñh viehkiehtidh guktie almetje demensine jñh datne goh lihke fuelhkie maehtieh ektievoetem jñh darjomh tjåadtjoehtidh.

Årroeh tjæelke jis viehkien bijre birrh fuelhkeste, voelpijste jñh åahpetjijstie. Sååjhtoe dah tuhtjeh gerve daejredh maam maehtieh darjodh juktie viehkiehtidh. Jis datne læstoem darjoeht tjæelke laavenjassigujmie, dellie aelhkebe dejtie sjædta viehkine årroth.

Dienesjñh jñh faalenassh

Jalhts ij leah dagke sjyøhtehke byøgkeles dienesjigujmie jñh faalenassigujmie aalkoelisnie, sæjhta daerpies sjidtedh gosse skiemtjelasse evtiesåvva. Tjæelte maahta dijese bijjieguvviem dienesji jñh faalenassi bijjeli vedtedh mah gååvnesieh. Sjyøhtehke faalenassh maehtieh årroth darjomefaalenassh biejjege, dienesjñh hiejesme, viehkieviesehimmie, viesehimmie åenehks bodtem, dåarjoehtæjja jñh bievnese- jñh dåarjoeftaalenasse.

Referaansh/ lidteratuvretipsh: 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)*.

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse lea tema-aarhkem dorjeme stillemen mietie

Healsoedirektoraateste, goh bielie Demensesoejkesjstie 2020.

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

Bæjhkoehamme: 19.04.21

Jeenjesh maehtieh dåarjoe maahtah mubpieh gaavnedidh mah leah plearoeht tsiehkesne juktie dååjrehtimmieh jñh sårkoem juekedh, jñh sinsitniem dåarjoehtidh aarkebiejjien. Dovne healsoe- jñh hoksedienesjñh jñh jittjevyljehke organisasjovnh faalenassh vedtieh, goh lihkefuelhkiekuvlh jñh soptsestallemedæhkieh.

Laavenjostoe lihke fuelhkien jñh barkiji gaskem viehkieabparaatesne

Lihke laavenjostoe lihke fuelhkien jñh barkiji gaskem viehkieabparaatesne lea vihkele dovne dienesjinie hiejesme jñh institusjovnehoksesne. Nuhteligs bievnesh sinsitnine juekedh, tjæelkestidh maam dijjehtieh sinsitneste veanhtadidh jñh guktie dijjehtieh maehede laavenjostedh ihke almetje demensine maahta dan hijven utnedh goh gåarede.

Goh lihke fuelhkie maahtah viehkiehtidh guktie barkijh viehkieabparaatesne daajroem åadtjoeht vaanoej, aerpievuekiej jñh aarvoej bijre mejtie demente almetje åtna. Dååjrehtimmieh viesiehtieh gosse almetjñh demensine jñh datne goh lihke fuelhkie gorresuvvieh healsoebarkijjstie mah goerkesem viesiehtieh, hoksese sjæhteledtieh fiereguhten almetjasse, daajroem utnieh fiereguhten kultuvren jñh gielen bijre jñh toelhkedienesjem nuhtjeh gosse daerpies, dellie aelhkebe dutnjien goh lihke fuelhkie jearsoesvoetem damtedh. Ræhpas dialoge jñh vihties govlehtæjja viehkieabparaatesne stoerre aarvoem utnieh lihke fualhkan.

Sjyøhtehke nedtesæjroeh

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.