

Jis byjreskidie hiejesne sjiehteladta dellie sâajhtoe almetje demensine maahta sov biejjieladtje darjomh haalvedh, jîh seamma tîjjen jearsoesvoetem sjugniedidh. Vuesiehtimmien gaavhtan sjeakoes byjreskh maehtieh heerredidh olles tsâatskelesvoete jîh konsentrasjovne stirrelgâetieh.

Daamtaj byjreskh hiejesne gellie dâajresh jîh mojhtesh jieliedistie tjeekie. Dan âvteste maahta haestiedihks årroth jarkelimmieh darjodh. Dan gâhkese gâarede almetje demensine byöroe meatan vaaltasovvedh prosessese, jîh byöroe jarkelimmide ânnetji ânnetji darjodh. Gaavnehth maam dihte demente almetje tuhtjie vihkeles utniehtidh. Vihkele hieje jâarhka buajhkoes årroth jîh jearsoesvoetem vadta, seamma tîjjen goh hieje edtja funksjonelle årroth.

Maahta byjreskidie hiejesne naa aelhkîe râajvarimmiejgumje sjiehteladtedh. Gellieh dejstie raerijste teema-aarhkesne maehtieh hijven viehkine årroth akten ânebe jallh guhkebe boelhken. Dâajrehtimmien mietie maahta nuhteligs årroth mâjhtelidh hiejemem sjiehteladtedh aareh skîemtjelassesne, men aaj mænngan skîemtjelassesne, v.g. tjehtjielisnie institusjovnesne.

Jis raerieh jîh bihkedimmiem sæjhta, maahta tjelten healsoe- jîh hoksedîenesjinie gaskesadtedh. Ergoterapeevte jallh mojhtesedâehkie tjeltesne maahta goerehtalledh, jîh raerieh vedtedh demense almetjen jîh fuelhkien sjaavnjoej jîh daerpiesvoeti mietie.

### Raerieh jîh tipsh guktie maahta byjreskidie sjiehteladtedh

	Sâemies râajvarimmieh maehtieh årroth
<b>Sjeakoes jîh ræhpas byjreskh</b> Aelhkebe bijjeguvviem hööldedh jîh sjeakoes byjreskinie vaaksjoehtidh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovdaerpies daeverh jîh mööbelh bårhte vaeltedh</li> <li>• Gaajhke byöroe vihties sijjiem utnedh</li> <li>• Biejh vihkeles daeverh guktie Leah vâajnesisnie</li> <li>• Aellieh gaajhkh jaepieboelhken vaarjoej jîh gaamegh fraamme utnedh</li> <li>• Utnieh sjeakoes skâaph jîh skuffah</li> </ul>
<b>Mierhkeme jîh âtnoe klaerijste</b> Mierhkeme jîh âtnoe klaerijste maehtieh viehkietidh guktie aelhkebe sjædta ovmessie daeverh jîh tjehtjelh gaavnedh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mierhkh skâaph jîh skuffah sisveginie.</li> <li>• Mierhkh doh veeljemh mah daamtajommes âtnasuvvieh mikrobaarovuebnesne, vuebnesne, bissememaasjinesne jîh plearoh.</li> <li>• Mierhkh tjoevkesebâalam eevre jeatjah klaerine</li> <li>• Mööbelh eevre jeatjah klaerine goh guelpieh jîh viedtjeh viehkietieh guktie vielie vâajnoes sjidtieh.</li> </ul>
<b>Tjoevkese</b> Nuekie jîh reaktoe tjoevkese viehkehte guktie aelhkebe sjædta vueptiestidh jîh guarkedh mij byjreskinie sjugnietâvva. Goerehth mejtie almetje reaktoe klaasetjelmieh nuhtjie darjoemassese, jîh hoksh dah Leah raajnes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hijven tjoevkese barkoesijjeje bijjeli.</li> <li>• Ektedh jienebh tjoevkesegaaltijh akten tjoevkesebâalese.</li> <li>• Luejhtieh iemie tjoevkesem sijse. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Aellieh baajh klaaselijnieh klaasem gaptjedh jîh vaeltieh ovdaerpies daeverh bårhte klaaseste.</li> </ul> </li> <li>• Installeerh el-bâalah mah tjoevkesem jijtsistie bâaltajehtieh akten vihties tîjjen.</li> </ul>
<b>Tjoeje</b> Almetjeh demensine maehtieh dâeriesmoerh utnedh ovmessie tjoejh toelhkestidh. Maahta joekehts tjoejh gaertjiedidh viehkine gijjiem jîh tjoejem tjehtjielinie giehpiedidh. Jis sjyöhtehke, goerehth mejtie almetje demensine lea govlemeabparaatem bâaltajahteme jîh mejtie abparaate jâhta guktie edtja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giehpiedh duekiegijjem viehkine tjoejegaaltijdie giehpiedih</li> <li>• Mâjhtel man tjarke gijjie lea ovmessie maasjinine</li> <li>• Hijven akustihke <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Nuhtjeh tekstijlh</li> <li>◦ Nuhtjeh plaatah mah gijjiem giehpiedieh daerpiesvoeten mietie</li> </ul> </li> </ul>

**Jearsoesvoete**

Jearsoesvoete hieymesne edtja heerredidh olles naaken gahtjh jñh olles aelkieh bueledh. Lissiehtamme jearsoesvoete maahta aaj viehkietidh guktie almetje maahta biejjeladtje darjomesh haalvedh guhkebem, jñh jearsoe domtoe hieymesne årrodh.

Gahtjemehöopteme	Praedtiehöopteme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibrehth gietesteerestahkem jñh gelenderem</li> <li>• Vuarjesjh mejtie traahpe njiskiehtimmieheaptoem daarpesje</li> <li>• Vuarjesjh oksenjarphekkh báarhte vaeltedh jallh dagke raampam biejedh</li> <li>• Vaeltieh báarhte loeves guelpiejevehg jñh vielie</li> <li>• Dibrehth loeves ledningh olles naaken gahtjh</li> <li>• Utnieh stöörege jñh funksjonelle mööbelh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaeltieh gaajhkem báarhte mij maahta praedtiem sjugniedidh</li> <li>• Målsoeh stearijnetjoevkesh batterijetjoevkesinie</li> <li>• Giehtjh soevebieljelæjjah jñh hoksh nuekie soevebieljelæjjah gáávnesieh</li> <li>• Skááffh tñjje-tsáahkam jñh vuebnievaeptiem elektrihkeles abparaatide</li> <li>• Hoksh tellefovenommerh skientjebijlese, praedtiesuarkan jñh pollisese akten sæjjan biejedh gusnie aelhkie dejtie vuejnedh</li> <li>• Utnieh daerpies jamhkelimmiedalhketjh jaksoesmieresne</li> </ul>

**Praktihkeles vuesiehtimmie guktie maahta byjreskidie sjiehtedidh**

Jeenjesidie tjöövke lea vikele arena gusnie gellie darjomigujmie giehtelieh mah mielem vedtieh, goh beapmoeh jurjiehtidh, byöpmedidh, lihtieh bisseth jñh ektesne årrodh. Viehkine aelhkie ráajvarimmijste maahta tjöövke nuhtjedh goh aarebi.

**Tipsh:**

- Biejh dirregh, káahph, teellerhkh jñh lihtieh jñh vielie mah daamtajommes átnasuvvieh, akten sæjjan gusnie lea aelhkie dejtie jaksedh, jallh baajh naakede destie bienghesne tjáadtjodh.
- Vaeltieh báarhte daeverh jñh abparaath mah eah leah átnosne.
- Vuarjesjh skuffah jñh skáaph miérhkesjidh teekstine jñh/jallh guvvine. Jñh vuarjesjh mejtie edtjh skáapeoksh báarhte vaeltedh jallh klaaseokside målsodh juktie buerebe bijjeguvviem sjugniedidh.
- Miérhkh doh báalah mah jeenjemes átnasuvvieh vuebnesne, mikrobaarovuebnesne jñh jeatjah abparaatine.
- Målsoeh urrebe tjöövkedirregh mah eah leah vielie átnosne, vielie áehpies dirregigujmie.
- Sjeakoeh jueskieskáapem jñh darjoeh öörnegem desnie, olles beapmoe náake sjidth.
- Installeerh vuebnievaeptiem jñh tñjjebáalah, vuesiehtimmien gaavhtan kaeffiemaasjinese juktie praedtievaahram giehpiedidh.
- Hoksh daerpies jamhkelimmiedirregh leah jaksoesmieresne, jñh lissehth maaje jamhkelimmiespreejine.
- Utnieh maereles mööbelh tjöövkesne, men geeht olles fer traegkie jñh dieve sjidth.



**Raerieh lidteratuvren bijre:** Senter for fagutvikling og forskning og utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester: Aktiv og trygg hverdag med demens. Tips og råd om tilrettelegging i eget hjem.

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

**Healsoedirektoaraatete, goh bielie Demensesojkesjiste 2020.**

**Dáarjoehtæjjah:** Margit Gausdal Strandenæs, Ida Wulff Jensen.

**Guvvieh:** Martin Lundsvoll, Aldring og helse

**Bæjhkohtamme:** 19.04.21