

Heivehuvvon birrasat olbmuiide geain lea demeansa

Birrasa heiveheapmi ruovttus sáhtta dagahit ahte olmmoš geas lea demeansa, sáhtta doaimmahit iežas beaivválaš doaimmaid ja seammás hábmet oadjebasvuoda. Ovdamearkka dihtii sáhtta čorges biras eastadit áicilvuoda ja konsentrašuvnna muosehuhttima.

Dávja ruovttu birrasis leat vásáhusat ja muittut olles eallimis. Danne sáhtta leat lossat dahkat rievdadusaid. Olmmoš geas lea demeansa, berre nu guhkás go vejolaš fátmmastuvvot prosessii, ja rievdadusaid ferte dahkat veahážiid mielde. Gávnnat mii lea dehálaš olmui geas demeansa, doalahit. Lea dehálaš ahte ruoktu ain lea oahpis ja oadjebas, muhto seammás galgá doaibmat.

Sáhtta álkít ruovttu heivehit. Olu rávvagat fáddáárkkas sáhttet leat buorre veahkkin oanehat dahje guhkit áigái. Vásáhusat čájehit ahte sáhtta leat ávkkálaš smiehttat heivehit ruovttu árrat dávdamannolagas, muhto maiddá maŋŋeleappos, omd. lanjas ásahusas.

Jus háliida neavvagiid ja bagadallama, de sáhtta váldit oktavuoda gieldda dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusain. Ergoterapevta dahje gieldda mui-tojoavku sáhttet kártet ja neavvut sávaldagaid ja dárbbuid vuodul mat olbmós geas lea demeansa leat, ja su bearrašis.

Rávvagat mo sáhtta heivehit birrasa:

Čielga biras

Lea álkít doallat bajilgova ja orienteret čorges birrasis. Ovdamearkkat doaibmabijuide:

- Doalvut eret dárbbášmeahtun áđaid ja stohpogálvvuid.
- Buot biergasiin berre leat fásta sadji
- Deattut dehálaš áđaid
- Rája jahkeáigodatbiktasiid ja -skuovaid maid ii dárbbáš
- Doala skáhpaid ja skuffaid čorgadin

Merken ja ivdnegeavaheapmi

Merkemiin ja ivdnegeavahemiin sáhtta leat álkít gávdnat iešguđet dávviriid ja lanjaid.

Ovdamearkkat doaibmabijuide:

- Merket skáhpaid ja skuffaid sisdoaluin.
- Merket válljemiid maid geavaha eanemusat mikrobárrouvnnas, gievkkanuvnnas, bassaladdanmašiinnas jna.
- Merke čuovgabotkkona kontrástainniin.
- Stohpogálvvut kontrástainnnis láhttis ja seinniin veahkeha oaidnit daid buorebut.

Čuovga

Doarvái ja rivttes čuovga dagaha ahte olmmoš álkít oaidná ja ádde mii dáhphuvvá birrasis. Iskka geavaha go olmmoš rivttes čalbme glásaid go bargá, ja buhtis daid.

Ovdamearkkat doaibmabijuide:

- Mánngat čuovggat lea buoret go moadde garra čuovgga.
- Buorre čuovga bargosajiin.
- Laktit mánngaid čuovggaid ovttá čuovgabotkkonii.
- Beavečuovgga luoitit sisa.
 - Raba glássaliinniid ja váldde eret dárbbášmeahtun dávviriid glása ovddas.
- Installere áigestivrejuvvon botkkoniid mat automáhtalaččat cahkkehit čuovgga.

Jietna

Olmuin geain lea demeansa, sáhtta leat hedjonan dáidu dulkot jienaid. Sáhtta ráddjet jietnaváikkuhusaid go geahpeda rieja ja skája lanjas. Jus leaš áigeguovdil, de iskka lea go gulloapparáhta alde ja doaibmá nu go galgá.

Ovdamearkkat doaibmabijuide:

- Geahpet duogášrieja geahpedettiin jietnagálduid logu.
- Jurddaš iešguđet mašiinnaid jietnadási birra.
- Buorre akustihkka
 - Geavat tekstiillaid
 - Geavat jietnaváidudeaddji pláhtaid jus leaš dárbu

Sihkkarvuohta

Sihkkarvuođas ruovttus lea sáhka das ahte ruoktu galgá leat oadjebas ja eastadit lihkohisvuođaid nugo gahččama ja buollima. Dasa lassin sáhtá eanet sihkkarvuohta dagahit ahte olmmoš hálldaša beaivválaš doaimmaid guhkit, ja ahte dat addá oadjebas dovddu.

Eastadit gahččama

- Cegge ja skruvve dorjoniid
- Árvvoštala coakcuma tráhpáin
- Árvvoštala váldit eret šielmmáid dahje vejolaččat bidjat daid badjel šalddi
- Váldde eret luovos láhtteránuid
- Darvvit luovos johtasiid vai olmmoš ii guosa daidda
- Ane nana ja funktionála stohpogálvvuid

Buollineastadeapmi

- Váldde eret dábálaš buollinsorpmiid
- Geavat báhttergintaliid dábálaš gintaliid sadjái
- Iskka suovvanjurggoniid ja bearráigeahča ahte leat doarvá suovvanjurggonat
- Oaste áigestivrrana ja uvdnaalárpma el-apparáhtaide.
- Čále ambulánsa, buollindoaimmahaga ja politiijaid telefonnummariid dakkár sadjái gos daid lea álki oaidnit
- Bija dárbbášlaš buollinčáskadanreaidduid olámuddui

Praktihkalaš ovdamearka mo sáhtá heivehit birrasa

Gievvkan lea olusiidda dehálaš sadji doaimmaide mat mearkkašit olu, nugo málesti, boradi, bassat lihtiid ja ovtastallat. Álkes doaibmabijuiguin sáhtá ain geavahit gievvkana nugo ovdal.

Rávvagat:

- Bija reaidduid, lihtiid ja ruittuid maid dávjjimusat geavaha, olámuddui, vejolaččat divtte daid orrut beavddi alde.
- Rája dárbbášmeahtun dávviirid ja apparáhtaid maid ii geavat.
- Árvvoštala merket skuffaid ja skáhpaid teavsttain ja/dahje govain. Vejolaččat árvvoštala váldit eret skáhppauvssaid dahje bidjat glássauvssaid sadjái vai lea buoret bajilgovva.
- Merke válljemiid maid geavaha eanemusat gievvkanuvnnas, mikrobárruvnnas ja vejolaččat eará dálldoalloapparáhtain.
- Bija ođđasat gievvkanreaidduid sadjái mat eai šat geavahuvvo, oahppásat reaidduid.
- Čorge galmimihanskáhpa ja ordne nu ahte álkit oaidná mii doppe lea, vai borramuš ii billašuva.
- Installere uvdnaalárpma ja áigebotkkoniid ovdamearkka dihtii káffevuoššamii vai eastada buollinvára.
- Fuolat ahte dárbbášlaš buollinčáskadanreaidduid leat olámuttus ja oaste áinnas čáskadanspráija.
- Gievvkanis galget leat ulbmillaš stohpogálvvut, muhto várut ahte ii šatta menddo olu ja gárži.

Girjjálašvuođarávvagat: 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.*

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

Doarjjafállit: Margit Gausdal Strandenæs og Ida Wulff Jensen, Aldring og helse.

Almmuhuvvon: 19.04.21