

Hiebadum birraša ulmutjiida demensajn

Sijda birraša hiebadibme soajttá viehkken váj ulmutja demensajn soajtti ietjas bæjválasj dájmaš rijbbi ja sæmmi bále li jasska. Duola degu máhtti siettos birraša viehkken váj nahká berustit ja mássjat.

Álu li birraša sijdan vájkkuduvvam vásádusájs ja mujtojs iellema tjadá. Danen soajttá hássstallidje rievddat. Nav guhkás gá vejulasj birri ulmusj demensajn prosæssaj sebrudahteduvvat, ja ij galga ilá jáhtelit rievddat ilá álov. Gávna mij la ájnas sunji demensajn bisodit. Ájnas la sán ájn dábddá ietjas sijdav ja la jasska, sæmmi báttá gá galggá liehket vuogas.

Sijda birrasav máhtta álkkes láhkáj hiebadit. Moaddása rádijs tiebmá-árkan lulun viehkken oanep jali guhkepe gaskav. Mijá vásádusáj milta soajttá vuogas árrat ájádallat gáktu sijdav hiebadit skihpa ulmutjiid, valla aj mañenagi, duola degu nágin ásadusá lanján.

Jus viehkepe jali bagádallamav dárbaša, de máhtá válldet aktijvuodav suohkana varresvuoda- ja huksodievnastusáj. Ergoterapevta jali suohkana mujttojuogos máhtti gehtjadit ja rádev vaddet demensa ulmutja ja suv familja dárboj ja sávadusáj milta.

Ráde ja oajvvadásá gáktu birraša máhtti hiebaduvvat:

Siettos birraša

Álkkepe la duov dáv gávnnaš ja mujttet gá la siettos birrasijn.

Buojkulvisá gáktu dahkat:

- Válldet ierit dássjedis gávnijš ja møbelijš
- Juohkka dingan beras luluj stuoves sadje
- Bieja ávddán ájnas gávnijš
- Vuorkki dálvvebiktasijš ja -skuovajš gá la giesse
- Skáhpa ja skuffo galggi sieddusa

Bájnoš mierkkim ja adno

Jus bájnoš mierkki ja adná de soajttá álkkepe gávnnaš duov dáv dingav ja lanjáv.

Buojkulvisá gáktu dahkat:

- Mierkki ma gávnnuj skáhpaj ja skuffo sinna.
- Mierkki dábálamos válljimav mikrobárrovuonán, vuonán, bassammasijinan jnv.
- Mierkki tjuovggabárkunav kontrásta bájnijn.
- Møbela kontrásta bájnoš guolbe ja siejne vuossstij buorebut vuojnnui

Tjuovga

Nuoges ja riehta tjuovgga la viehkken dádjadittjat mij birrasijn dáhpáduvvá. Guoradalá jus adná riehta tjalmme glásajš, ja gehtjasa val jut li rájnnasa.

Buojkulvisá gáktu dahkat:

- Moadda tjuovga li buorepe gá nágin gallegattja ma li tjieggasa.
- Juohkka barggosajen galggá buorre tjuovgga.
- Bieja ienep tjuovggagáldojš avta tjuovggabárkunij.
- Luojte luondulasj tjuovgav.
 - Ráhtti ierit gardijnajš ja válde ierit dássjedis gávnijš vinnegin.
- Bieja tjuovggabárkunijš ma automáhtalattjat tjuovgav tsahkkidi.

Jiena

Sunji gænna l demænssa soajttá lássát dálkkut jienajš.

Máhtta binnedit jienajš navti jut binnet jutsáv ja

lanjájenav. Jus sujna le, mujte gehtjadit jut

gullamapparáhtta la tsahkkidum ja doajmma gáktu galggá.

Buojkulvisá gáktu dahkat:

- Binneda duogásj jutsáv navti jut binneda jiednagáldojš.
- Ájádala makta duot dát masijinna juhtsa
- Vuogas akustihkka
 - Ane tekstijlajt
 - Ane pláhtajš ma jienajš binnedi jus la dárbbu

Sihkarvuohta

Sihkarvuohtaj sijdan gullu duola degu galggá liehket jasska ja hieredit vahágahttemijt duola degu jus ravggá jali buollá. Duodden soajttá ulmusj bæjválasj bargoj guhkebut rijbbá gá dâbdddâ ietjas jasska.

Hieredit ravggamav

- Bieja doarjjagav ja gelenderav
- Árvustalá tráhpáv sihkarasstet váj i njalkeda
- Árvustalá válldet ierit uksasjielmájt jali biedjat rampe
- Válde ierit luovas máhtajt ja tåvkojt
- Bieja gitta luovas liednigijt váj ij daj badjel ravga
- Mujte stádes ja vuogas møbelijt

Buollemav hieredit

- Válde ierit dábálasj buollemvárajt
- Målso ginnatalijt batterijja tjuovgaj
- Gehtjada suovvabitjuniijt ja mujte dajs galggi nuohkása
- Áttjuda ájggeþarkunav ja vuodnávåktav elektrikalasj apparåhtajda
- Biedjit telefåvnnånummariijt ambulånsasj, buollemdåjmadahkaj ja politijjaj någin sajen mav la ålkke vuojnnet
- Buollemjåddima vædtsaga galggi lahkusin

Praktihkalasj buojkulvis gåktu máhttå birrasijt hiebadit

Gievkan la moaddåsijda ájnas ariedná hávsskes dåjmajda degu málesti, båråå, lihtijt bassat ja aktan liehket. Ålkkes dåjmaj baktu sjaddå ålkkep gievkanin liehket.

Oajvvaduså:

- Bieja vædtsagijt, lihtijt ja rujtajt ma ienemusåt aneduvvi váj la ålkke dajt gåvnnat, jali dibde dajt tjuodtjot bejka nanna.
- Válde ierit dåssjedis gåvniijt ja apparåhtajt ma ælla anon.
- Árvustalå mierkkijt skuffojt ja skåhpajt tevstajn ja/jali gåvåjn. Jali válldei ierit skåhpa uvsajt jali målssut glåssa uvsajda váj sjaddå ålkkep gåvnnat.
- Mierkki dábålamos válljimav mikrobårrovuonån, vuonån, ja ietjå apparåhtajn.
- Målso ådååjggåsasj gievkanvædtsagijt ma e desti aneduvå, ienep oahpes vædtsagijt.
- Råja galmmaskåhpav ja ane dav sieddusin váj biebmå e mieska.
- Bieja vuodnávåktav ja ájggeþarkuniijt duola degu kåffamasjiijnaj váj buollemav hiereda.
- Gehtjada ahte dårbulasj buollemjåddadimvædtsaga li sajeniså ja duoddista aj jåddadimsprådjav.
- Bieja vuogas møbelijt gievkanij, valla gehtjada val váj ij sjatta gårttje.

Oajvvaduså majt låhkåt: 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.*

Tiebmå-årkka la åvddånahtedum Nasjonåla måhttguovdåtjij vuorastuvvama ja varresvuoda gåktuj Varresvuohtadirektoråhta dijnnguma milta, oassen 2020 Demånsaplånas.

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

Almoduvvam: 19.04.21