

Leat oapmahaš

Rollat ja vuordámušat

Demeansaovdáneapmi gáibiba dávjá stuorra rievdadusaid, ja dat rievdata gaskavuoda gaskal olbmo geas lea demeansa, su lagamuččaid, bearraša, ustibiid ja fierpmádaga. Oapmahažžan olmmoš vásiha ahte olmmoš geas lea demeansa, dárbbáša eanet ahte eanet veahki ja doarjaga. Demeansaovdáneami álggus lea buot beliin dávjá olu eahpesihkarvuolta ja ballu.

Oapmahačča vásáhus rievddada sakka ja lea sorjavaš das lea go olmmoš beallalaš, mánná, oabbá/viellja dahje ahte olbmos lea eará čanastat olbmui geas lea demeansa. Olu lea maiddá sorjavaš makkár gaskavuolta lea ja man lagaš olmmoš son geas demeansa lea, lea leamaš. Ii leat álki rievdat rollaid bearrašis ja vuordámušaid guhtet guoibmáseaset, ja muhtumat sáhttet vásihit ahte lagaš olbmo demeansa duššada olbmo iežas oadjebasvuodadovddu eallimis. Olmmoš, gii lea ožžon demeanssa, dáidá leat ovddastan oadjebasvuoda ja doarjaga earáide bearrašis

Hálddašit árgabeaivvi

Árgabeaivvi hálddašeamis oapmahažžan lea sáhka dustet rievdadusaid, sihke dovdduid dáfus ja praktihkalaččat. Gáibiduvvo čoavdit čuolmmaid beaivválaš eallimis ja guhkitáigge plánemis. Seammás geahččala olmmoš áimmahuššat gaskavuoda olbmui geas lea demeansa, buoremus lági mielde. Olu oapmahaččat mitalit alldiset doarvái bargu «eallit ovtta beaivvi hávállassi», ii ge smiehttat buot vuorjašumiid ja boahtteáiggi birra oktanaga. Dát sáhtta leat ávkálaš vuohki hálddašit hástalusaid.

Kultuvrrat ja árbevierut

Bearrašis sáhttet iešguđet bearašlahtut reageret iešguđet láhkai, ja sáhtta šaddat sierramielalašvuolta das man duodalaš dilli lea ja maid berre dahkat. Gávdnjit iešguđetlágan dábit ja vierut bidjat sániid váttisvuodaide sihke bearrašis ja dan olggobealde. Sáhttet leat negatiivvalaš miellaguottut ja tabu demeanssa hárrái. Bearrašiin gos fuolahusbarggut dábálaččat adnojuvvojit priváhta ovddasvástádussan, sáhttet oapmahaččat erenoamážit maŋádallat bivdimis veahki almmolaš ásahasas.

Fuolahus ja oamedovdu

Oapmahažžan lea dábálaš dovdat ahte olmmoš orru eahpelihkostuvvamin bargguiguin ja vuordámušaiguin. Lea dehálaš ahte don geahččalat leat gierdavaš iežainat dilis mas dávjá leat gáibádusat maid don it leat hárlánan hálddašit dahje maidda it leat ráhkkanan.

Áigodat mii orru leamen erenoamáš váttis, lea go olmmoš geas lea demeansa, ferte ruovttus fárret buhcciidruktui. Oapmahaččat dovdet dávjá sihke morraša ja muhtun muddui geahpeheami ja sáhttet maiddá oažžut heajos oamedovddu. Dalle lea vuogas muittuhit iežas ahte buori fuolahusas lea maiddá sáhka addit veahá ovddasvástádusa fágaolbmuide. Dat ii mearkkaš ahte don leat heaitán berošteames dan olbmos.

Váillaheapmi ja moraš

Olu oapmahaččat mitalit iežaset vásihit massit olbmo geas lea demeansa veahážiid mielde. Dánlágan moraš gohčoduvvo vuordinmorašin, ja dan dovdomearkkat leat šlundivuolta, suhttu, olmmoš šaddá hearkkit ja návccat nohket veahá. Dán morrašis leat olu seamma dovdomearkkat go olbmo jápmima oktavuodas.

Iežas morraša lassin vásihit lagaš oapmahaččat maiddá dávjá morraša olbmos geas lea demeansa. Dan lea lossat oaidnit. Lea emotionála hástalus vásihit riev dama ja massima nu ahte ieš ii fáhtehala dahje dárpmehuva. Bidjat sániid morraši maid olmmoš vásiha, lea dehálaš olusiidda. Hálaš bearrašiin ja ustibiiguin, dahje jeara profešunealla veahki.

Iežasfuolahus

Oapmahaččat gullet dávjá: «*Don fertet iežat áimmahuššat.*» Dákkár ávžžuhusat dáidet leat buorredáhtolaččat, muhto rávvagat maid olmmoš berre dahkat, sáhtta muhtumin šaddat lassi noađđin. Orru leamen vel okta bargu maid olmmoš ii nákke. Vaikko sáhtta leat váttis vuoruhit, de lea dehálaš ahte olbmos lea veahá oktoáigi. Mii addá dutnje ilu ja vuoiŋgasteami? Lea go deaivvadit ustibiiguin, hárlahallat dahje dušše leat veahá okto? Várret áiggi alces ja doalahit buriid dábiid lea dehálaš bisuhit iežas dearvvašvuoda, ja dat sáhtta addit návccaid fuolahusdilis ja oapmahašrollas.

Rabasvuohta

Mii hálddašat hástalusaid iešguđet láhkai. Ii gávdno danne okta «rivttes» vuohki reageret, dahje okta «málle» mii heive buohkaide. Olusat leat vásihan ahte ábuha hállet soapmásiin dili birra. Sáhtta maiddái leat ávkkálaš rátkit bargguid ja vuordámušaid.

Demeansaovdáneapmi mielddisbuktá olu hástalusaid ieš olbmui, oapmahaččaide ja birrasii. Rabasvuohta diagnosa birra sáhtta dagahit ahte lea álkit oažžut dárbblaš veahki ja doarjaga earáin.

Veahkki bearrašis ja ustibiin

Dus oapmahažžan sáhtta leat dárbu veahkkái ja bosiheapmái. Lea vuogas smiehttat gii bearrašis ja fierpmádagas sáhtášii veahkehit. Sii leat várra imaštallan rievdamiid olbmoss geas lea demeansa. Jus don leat rabas ja fáttmasteaddji árrat dávdamannolagas, de lea álkit sidjiide veahkehit ja doarjut. Sii sáhttet leat dehálaš veahkeheadjit ja veahkehit ahte olmmoš geas lea demeansa, ja don oapmahažžan sáhttieahhtti doalahit searvevuoda ja doaimmaid.

Lea ge čielggas jus bivddát veahki bearrašis, ustibiin ja oahppásiin. Sin mielas dáidá leat váttis diehtit mo sáhttet veahkehit. Jus ráhkadat listtu konkrehtalaš bargguin, de šaddá álkit sidjiide veahkehit.

Bálvalusat ja fáldadagat

Vaikko álggos eai leat almmolaš bálvalusat ja fáldadagat áigeguovdil, de dasa šaddá dárbu dađistaga go dávda ovdána. Gielda sáhtta addit didjiide bajilgova bálvalusain ja fáldadagain mat gávdnojit. Áigeguovdil fáldadagat sáhttet leat beaivedoaibma fáldadagat, ruovttuvuđot bálvalusat, helpenorrin, doarjjaolmmoš ja diehtajuohkin- ja doarjja fáldadagat.

Olusiidda lea dorvu deaivvadit earáiguin geat leat sullasaš dilis lonohallan dihtii vásáhusaid, juogadit morraša ja doarjut guhtet guoimmiset árgabeaivvis. Sihke dearvvašvuoda- ja fuolahusbálvalusain ja eaktodáhtolaš organisašuvnnain leat fáldadagat, nugo oapmahašskuvllat ja ságastallanjoavkkut.

Oapmahaččaid ja veahkkeapparáhta bargiid ovttasbargu

Oapmahaččaid ja veahkkeapparáhta lagaš ovttasbargu lea dehálaš sihke ruovttuvuđot bálvalusain ja ásahusfuolahusas. Lea vuogas juogadit dieđuid, čielggadit vuordámušaid guhtet guoibmáseattet ja mo dii sáhttiehtet ovttasbargat vai olbmoss geas lea demeansa, lea buoremus lági mielde dilli.

Oapmahažžan don sáhtat veahkehit veahkkeapparáhta bargiid oahpásmuvvat demeansabuohcci olmmo dábiide, vieruide ja árvvuide. Vásáhusat čájehit ahte go olbmoss geain lea demeansa, ja don oapmahažžan vuhtiiváldojuvvobehtet dearvvašvuodabargiin geat áddejit, láhčtet dili individuála fuolahussii ja dovdet ovttaskas olmmo kultuvrra ja gielladuogáza ja geavahit dulkabálvalusa dárbbu mielde, de lea álkit dutnje oapmahažžan oadju. Rabas dialoga ja fásta gulahallan olmmoš veahkkeapparáhtas lea dehálaš oapmahaččaide.

Áigeguovdil neahttasiiddut

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.

Referánssat/girjjálašvuodarávvagat: Aldring og helse: 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).

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

Doarjjafállit: Reidun Ingebretsen, Celine Haaland-Johansen og Kirsti Hotvedt

Almmuhuvvon: 19.04.21