

Sjiehteladteme byjreskh almetjidie demensine

Jis byjreskidie hiejesne sjiehteladta dellie sáájhtoe almetje demensine maahta sov biejjeladtje darjomh haalvedh, jñh seamma tñjjen jearsoesvoetem sjugniedidh. Vuesiehtimmien gaavhtan sjeakoes byjreskh maehhtieh heerredidh olles tsáatskeslesvoete jñh konsentrasjovne stirrelgáetieh.

Daamtaj byjreskh hiejesne gellie dáájresh jñh mojhatesh jieliedistie tjeekie. Dan ávteste maahta haestiedihks árrodh jarkelimmieh darjodh. Dan gáhkese gáarede almetje demensine byöroe meatan vaaltasovvedh prosessese, jñh byöroe jarkelimmide ánneti ánneti darjodh. Gaavnehth maam díhte demente almetje tuhtjie vihkeles utniehtidh. Vihkele hieje jáarhka buajhkoes árrodh jñh jearsoesvoetem vadta, seamma tñjjen goh hieje edtja funksjonelle árrodh.

Maahta byjreskidie hiejesne naa aelhkíe ráajvarimmiejgumie sjiehteladtedh. Gellieh dejstie raerijste teema-aarhkesne maehhtieh hijven viehkine árrodh akten áenebe jallh guhkebe boelhken. Dáájrehtimmien mietie maahta nuhteligs árrodh májhtelidh hiejem sjiehteladtedh aareh skíemtjellasesne, men aaj mænngan skíemtjellasesne, v.g. tñiehtjellisnie institusjovnesne.

Jis raerieh jñh bíhkedimmiem sáejhta, maahta tñjjetlen healsoe- jñh hoksediensjinie gaskesadtedh. Ergoterapeevte jallh mojhatesedáehkie tñjjetlesne maahta goerehtalledh, jñh raerieh vedtedh demense almetjen jñh fuelhkien sjaavnjoet jñh daerpiesvoeti mietie.

Raerieh jñh tipsh guktie maahta byjreskidie sjiehteladtedh:

Sjeakoes jñh ræhpas byjreskh

Aelhkebe bijjeguvviem höölstedh jñh sjeakoes byjreskinie vaaksjoehtidh.

Såemies ráajvarimmieh maehhtieh árrodh:

- Ovdaerpies daeverh jñh mööbelh báarhte vaeltedh
- Gaajhke byöroe vihties sijjiem utnedh
- Biejh vihkeles daeverh guktie leah váájnesisnie
- Aellieh gaajhkh jaepieboelhken vaarjoeh jñh gaamegh fraamme utnedh
- Utnieh sjeakoes skáaph jñh skuffah

Mierhkeme jñh átnoe klaerijste

Mierhkeme jñh átnoe klaerijste maehhtieh viehkiehtidh guktie aelhkebe sjædta ovmessie daeverh jñh tñiehtjelh gaavnedh.

Såemies ráajvarimmieh maehhtieh árrodh:

- Mierhkh skáaph jñh skuffah sisveginie.
- Mierhkh doh veeljemh mah daamtajommes átnasuvvieh mikrobaarovuebnesne, vuebnesne, bissememaasjinesne jñh plearoeh.
- Mierhkh tjoevkesebáalam eevre jeatjah klaerine
- Mööbelh eevre jeatjah klaerine goh guelpieh jñh viedtjñh viehkiehtieh guktie vielie váajnoes sjidtieh.

Tjoevkese

Nuekie jñh reaktoe tjoevkese viehkehte guktie aelhkebe sjædta vueptiestidh jñh guarkedh mij byjreskinie sjugnietávva. Goereht mejtie almetje reaktoe klaasetjelmieh nuhtjie darjoemassese, jñh hoksh dah leah raajnes.

Såemies ráajvarimmieh maehhtieh árrodh:

- Hijven tjoevkese barkoesijjiej bijjeli.
- Ektedh jienebh tjoevkesegaaltijh akten tjoevkesebáalese.
- Luejhtieh iemie tjoevkesem sijse.
 - Aellieh baajh klaaselijñieh klaasem gaptjedh jñh vaeltieh ovdaerpies daeverh báarhte klaaseste.
- Installeerh el-báalah mah tjoevkesem jñjtsistie báaltajehtieh akten vihties tñjjen.

Tjoeje

Almetjñh demensine maehhtieh dáeriesmoerh utnedh ovmessie tjoejh toelhkestidh. Maahta joekehts tjoejh gaertjiedidh viehkine gijjiem jñh tjoejem tñiehtjellinie giehpiedidh. Jis sjyöhtehke, goereht mejtie almetje demensine lea govlemeabparaatem báaltajahteme jñh mejtie abparaate jáhta guktie edtja.

Såemies ráajvarimmieh maehhtieh árrodh:

- Giehpedh duekiegijjem viehkine tjoejegaaltijdie giehpiedih
- Májhtelh man tjarke gijjie lea ovmessie maasjinine
- Hijven akustihke
 - Nuhtjñh tekstijh
 - Nuhtjñh plaatah mah gijjiem giehpiedieh daerpiesvoeten mietie

Jearsoesvoete

Jearsoesvoete hiejesne edtja heerredidh olles naaken gahtjh jñh olles aelkieh bueledh. Lissiehtamme jearsoesvoete maahta aaj viehkiehtidh guktie almetje maahta biejieladtje darjomeshaalvedh guhkebem, jñh jearsoe domtoe hiejesne årrodh.

Gahtjemehööpteme

- Dibrehth gietesteerestahkem jñh gelenderem
- Vuarjesjh mejtie traahpe njiskiehtimmieheaptoem daarpesje
- Vuarjesjh oksenjarphekkh bäärhte vaeltedh jallh dagke raampam biejedh
- Vaeltieh bäärhte loeves guelpiejevegh jñh vielie
- Dibrehth loeves ledningh olles naaken gahtjh
- Utnieh stöörege jñh funksjonelle mööbelh

Praedtiehööpteme

- Vaeltieh gaajhkem bäärhte mij maahta praedtiem sjugniedidh
- Målsoeh stearijnetjoevkesh batterijetjoevkesinie
- Giehtjh soevebieljelæjjah jñh hoksh nuekie soevebieljelæjjah gäävnesieh
- Skååffh tije-tsaahkam jñh vuebnievaeptiem elektriheles abparaatide
- Hoksh tellefovnenommerh skiemtjebijlese, praedtiesuarkan jñh pollisese akten sæjjan biejedh gusnie aelhie dejtie vujnedh
- Utnieh daerpiem jamhkelimmiedalhketjh jaksoesmieresne

Praktihkeles vuesiehtimmie guktie maahta byjreskidie sjiehtedidh

Jeenjesidie tjöövke lea vihkele areena gusnie gellie darjomigujmie giehtelieh mah mielem vedtieh, goh beapmoeh jurjiehtidh, byöpmedidh, lihtieh bisseth jñh ektesne årrodh. Viehkine aelhie råajvarimmijste maahta tjöövke nuhtjedh goh aarebi.

Tipsh:

- Biejh dirregh, kääph, teellerhkh jñh lihtieh jñh vielie mah daamtajommes åtnasuvvieh, akten sæjjan gusnie lea aelhie dejtie jaksedh, jallh baajh naakede destie bienghesne tjåadtjodh.
- Vaeltieh bäärhte daeverh jñh abparaath mah eah leah åtnosne.
- Vuarjesjh skuffah jñh skåaph mierzkesjidh teekstine jñh/jallh guvine. Jñh vuarjesjh mejtie edtjh skåapeoksh bäärhte vaeltedh jallh klaaseokside målsodh juktie buerebe bijjeguvviem sjugniedidh.
- Mierhkh doh båalah mah jeenjemes åtnasuvvieh vuebnesne, mikrobaarovuebnesne jñh jeatjah abparaatine.
- Målsoeh urrebe tjöövkedirregh mah eah leah vielie åtnosne, vielie æhpieh dirregujmie.
- Sjeakoeh jueskieskåapem jñh darjoeh öörnegem desnie, olles beapmoenåake sjidh.
- Installeerh vuebnievaeptiem jñh tijejbåalah, vuesiehtimmien gaavhtan kaeffiemaasjinese juktie praedtievaahram giehpiedidh.
- Hoksh daerpiem jamhkelimmiedirregh leah jaksoesmieresne, jñh lisseht maaje jamhkelimmiespreejne
- Utnieh maereles mööbelh tjöövkesne, men geeht olles fer traegkie jñh dæve sjidh.

Raerieh lidteratuvren bijre: 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.*

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse lea teema-aarkem dorjeme stillemen mietie Healsoedirektoraateste, goh bielie Demensesoejkesjistie 2020.

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

Bæjhkoehamme: 19.04.21