

GULÁDALLAM JA SÆBRÁSTALLAM

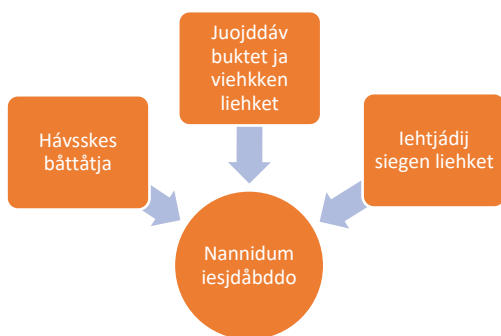
Demænsaskihpudahka álu merkaj edna rievddadusá sunji gænna l demænssa ja suv lagámusájda. Dát aj guoská rádnajda ja ietjá oahppásijda muhtem mudduj. Luondulasj la soarjjit ja boahpteájge badjel mårásttit. Moaddása soajttá hádjáni, suhhti ja vájvástuvvi. Ihkap asjmen sjaddá ja rijdo badjáni, ja aktijvuohta gæhttjaluvvá.

Akta reaksjávnná soajttá liehket gæssádit ja sæbrástallamav garvvet. Man rabás la demensa birra málssu ulmutjis ulmuttij gænna l demænssa ja familjas familjjaj. Ienemusájda dávk lisj vuogas bájke ulmutijda giehttot gáktu dille la sijáj siegen liehket.

Lásjmudallam ja sosiála aktijvuohta la ájnas. Hávsske lisj dávk oahpes dájmej joarkket. Lagámusá, varresvuodabargge ja iehtjáda máhhti doarjjan ja viehkken liehket. Teknologija ja viehkkenævo li dávk aj jasskavuotnan ja iesjrádálasjvuohtaj doarjjan.

Ájnas árggabiejven

Juohkkahasj dárba dábddát juojddáv buktá ja jut viehkken la. Báktji gá váset ij rat sosiála aktijvuodajn bierggi. Hávsskes báttátja ja aktisasjvuohta iesjdábdov ja værddogisvuodav nanni.



Ulmutja demensajn e lámpe juohkka dingav majt bukti. Juohkkahattjaj la hávsske dábddát jut ájn mierkki juojddáv iehtjádijda. Sæmmi báttá la suohtas iesj aktu duov dáv nahkat állit.

Parájda ja familjjajda la álu ájnas joarkket aktisasj dájmej árggabiejven nav guhkás gá vejulasj. Dát soajttá gájbbet sij gudi li duv birra vehi viehkedi ja árggabiejvev hiebadi.

Rievddama ma li ájnnasa guládallamij ja aktijvuohtaj

Mássjelisvuohta – Mássjelisvuodav járgjiddit moatte ássjijda avta bále soajttá sjaddá gássjel.

Oahppam ja mujtto – Ij mujte ádá diedojt degu ávddála. Ihkap la álkkep dábddát gá huomahit. Huomahit dán aktijvuodan merkaj mujttet dáhpádusájt jali namájt váni makkirak mujttádus jali ietjá viehkke. Gá dábddá de adná detáljajt birrasin viehkken mujttet.

Giella – Gássjelisvuoda dádjadit, ságastit ja riekta bágojt gávnnat. Álu buorebut mujttá iednegielav gá giela majt la mañjela iellemin oahppam.

Dájdo - Vuojnno, gullo, happsem ja májstem soajtti binnu.

Mañjenagi gá demænssa njámmu de sjaddá lássát mujttet ja dádjadit majt iehtjáda javlli, sierraláhkáj gá moattes li tjoahken ja avtatnjálmes sáhkadi. Danen la ájnas gáhttit jut ælla ilá moadda jiena ja ávastime ma hiemssidi. Álu hæhttu diedojt gærddádit. Sunji gænna l demænssa soajttá sjaddá lássát gássjelis gatjálvisájda vásstedit, tjielggit, ja iesj subtsastit. De ihkap la vuogas guládallamvuohke dáhpádusájt *gærddádit*. Lagámusájda ja iehtjádijda luluj vuogas ájádallat gáktu buoremusát guládallat vásádusáj giehttoma baktu, dádjadit ja liehket dádjadahte.

Oajvvadásá guládallamij

- Ane oanegis, álkkes gárgadisájt, ale val abstrakta moallánagájt ja tjielggidusájt ane.
- Ale mujtov hástala, ale gatjáda mujtá gus... ?
- Ale gatjáda gássjelis gatjálvisájt degu manen...?, gáktu...? ja gut...? ma gájbbedi mujttá.
- Liege tjielgas, ane álkkes gielav ja lággñi avtav ássjev ájgen.
- Ale buvte dássjedis ja ávkedis diedojt.
- Viehkedaste gá guládallam ganuk, valla ale val válde badjel.
- Ane tjielgga rumájgielav.
- Liege assten ja ráfen gá aktan lihpit.

Duodde hásstalusá guládaládjijn

Muhttijn sjaddi ságastallama ja aktijvuoda sierraláhkáj gássjela danen gá sujna gænna l demænssa ja lagámusán li állu ietjálágásj dádjadusá diles. Soajttá guokta vuojno dan birra mij la javladuvvam ja dagáduvvam, dile árvustallam ja makkir viehkev dárba. Gá la juojddáv vajálduhtám de ij lijssi tjuottjodit mujna la riehta. Moadda lagámusá vájbbi gá sámmi tiemá ja gatjálvisá gærddáduvvi.

Sierraláhkáj la hásstalus gá gáddalussjá ja rædostuvvá (degu vierreájádusá suolvuoda ja jáhkodisvuoda birra). Sámmi guosská gá sán gænna l demænssa tjielggi ássijit ja dámat muhtemij/juoŋga vuoksjuj mij ij la dáppe (tjalmmegæjdo). Dákkir dilen la sierraláhkáj ájnas jut lagámusáj la nágin gejj máhtti ságastit ja rádiijt oadtjot varresvuohta- ja huksodievnastusás.

Dábdos ássje viehkken

Aj maŋgel gá la demensav oadtjum lijkkui ienemusá dahkat dav majt ávddála li dahkam. Lagámusájda ja iehtjádijda la álu mávsulasj biggit ájnegisá histávra, kultuvra ja giela milta ja nali. Oahpes bájke ja gávne ihkap mujtojt báktáli ja li buorre álgon ságastallamij ja aktijvuohtaj.

Akta oajvvadus la iesj ávddán buktet oahpes dáhpádusájt, ságastit lahka fuolkij ja ietjá ájnas ulmuttjij birra. Ságastallama daj ássij badjel ma li læhkám ja ájn li ájnnasa iellemin, soajttá nannij suv histávra ja árvov. Ájnas la dádjadit ja vieledit. Álla agev máttij bágoj duogen aktisasjvuodav dábdát.

Jus la luonnduj, juhtusijda ja æládusájda tjanáduvvam, de hiehpá dáj birra ságastit. Lagámusá ja iehtjáda máhtti viehkken mujttet. Gá giella hedjun de la mávsulasj ájádallat gáktu máhtta **dájdojt arvusmahttet** dakkir láhkáj mij sunji hiehpá.

Gæhttjat gávájt ja filmajt oahpes bájkis ja ulmuttjij. Ávvudallat luonndovásádusáj, giedjegij ja bájnoj ávdás.

Gulldalit musihkav, divtajt, lávllagijt ja juojgajt ihkap arvusmahtta lávllot ja dånssut ja aktisasjvuodav ja ávov buktet.

Happset ja májstet oahpes biebmajt ja juhkusijt soajttá viehkken mujttet ja dáhkkitid. Sámmi ietjá hájjaj ja májstaj majt ávdutjij dábdá.

Dábdát liekkosvuodav ja galmmasav, stáffajt, ráffijt ja diedon tjuoma baktu gá duohtat dávk mujtojt buktá ja buorre dábdajt.

Labudit mujtojt báktá, ja dálusj tjehpudagá ávddán báhti oahpes dilijn, degu gá dájgevuoddi, guolbev sábas, slihturijt sujtti jali ihkap dånssu.

Gá áttjut dájmajt ma sunji hiehpi, máhtti lagámusá ja iehtjáda viehkeidit hábbmit vásádusájt maj baktu dábdá ja dáhkkitiduvvá. Dát soajttá iesjábdo nanni.

Rabásvuohta

Jus subtsasta familljaj, rádnajda, rádnájda ja oahppásijda skihpudagá birra de sjaddá álkkep dilev dádjadit. Familja ja værmástahka aj dárba oahppat demensa birra váj bukti árkkabiejen viehkeidit ja doarjjot. Iehtjádijt iejvvit gudi li muodugasj dilen, ietjas vásádusáj birra subtsastit ja iehtjádij vásádusájt gullat, la ájnas moadda lagámusájda. Sihke varresvuohta- ja huksodievnastusá ja luojvoj siebre li viehkken ietjasa fálddagáj. Lagámusáskávlá ja ságastallamjuohkusa li buojkulvisá forajs gánná lagámusá máhtti buorre rádiijt oadtjot ja nubbe nuppes oahppat.

Fálddagáj ja dievnastusáj aktijvuodan la ájnas álget skihpa ulmutja duogátjijn, iellemvuogijn ja dábij. Jus ulmutja histávra ja kultuvrav dábdá de la dat viehka mávsulasj gá galgá persávnálasj huvsov ja dájmajt fállat ma aneduvvi mávsulattjan.

Referánsa/Oajvvadusá girjálásjuohtaj: Aldring og helse: *Utfordringer og muligheter – samvær med personer med demens*, (2013), *Jeg er minnene mine* (2017), Dvd-en *Kommunikasjon og holdninger* (2012) **Nasjonalforeningen for folkehelsen:** *Håndbok for pårørende* (2017) **Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester for den samiske befolkningen i Finnmark:** *Hva skal jeg gjøre i dag, tro?* (2013)

Tiebmá-árkka la dagáduv *Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse Varresvuohtadirektoráhta* diŋnguma milta ja la oassen lagámusáj dájmajs *Demænssaplánan 2020*. Gudi li tjállám: Per Kristian Haugen, Kirsti Hotvedt, Reidun Ingebretsen. **Almoduvvam: 11.01.19**