

Liehkiet lagámussan

Rállá ja vuorddemusá

Gå nágin demensas skihppá de dat álu gájbbet stuorra málssomijt, dasi gullu aj gáktu viessu aktan sán gænna l demænssa, lagámusá, famillja, rádna ja værmádahka. Lagámussan váset ulmusj demensajn dárbađ ienep ja ienep viehkev ja doarjjagav. Demensa ávddánime álgon sjaddá álu edna iehpesihkarvuohta ja juorrulibme juohkkahattjan.

Lagámussan liehkiet málssu ednagav, dan duogen le gus iellemguojmme, mánná, oarbben jali ietjá tjanástahka sunji gænna l demænssa. Edna la aj aktijvuoda duogen ja man lahka la tjanádum sunji gænna l demænssa. Ij la álkke jårggálit vuolus bajás familja rállajt ja vuorddemusájt nubbe nubbáj, já náginijda soajttá lahka ulmutja demænssa vájkkut ietjasa iellema jasskavuohtaj. Soajttá la dat ulmusj gænna l demænssa læhkám jaskadussan ja doarjjagin iehtjádijda familjan.

Árggabiejven rijbbat

Jus galggá árggabiejven rijbbat lagámussan de galggá málssomij bierggit, sihke dábdoj ja praktihkalasj vidjurij gáktuj. Árggabiejve tjuolmajt galggá tjoavddet sæmme bále gá guhkás ájádallá ávddålijuovlluj. Sæmme bále gæhtttjal várajda válldet aktijvuodav ulmuttij demensajn vuohkasamos láhkáj. Moadda lagámusá subtsasti siján la nuoges udnásj biejvijn ja e nagá boahhte ájgij juorrulimij sæmme bále. Dát soajttá vuogas vuohke udnásj tjuolmaj rijbbat.

Kultuvra ja dábe

Muhtem familjan soajtti ulmutja moatte láhkáj tjuolmav giehtadallat, ja soajttá ehpit guorrasa man alvos dille duodaj le, ja mij bierri dagáduvvat. Gávnnuji duot dát dábe ja vuoge gáktu gássjelisvuodaj birra ságastit sihke familja álggolin ja sisbielen. Soajttá badjáni nievres guotto ja tabu demensa birra. Familjaj gánná huksodahkamusá ienemusát priváhta ássjen aneduvvi, de soajtti lagámusá vuorddelit ávddål almulasj dievnastusájs viehkev ánodei.

Hukso ja oamedåbdo

Lagámussan la dábálasj dábddát ij állu rijba dahkamusáj ja vuorddemusáj. Ájnas la gæhtttjala liehkiet gierddis ietjajnit dakkir dilen gánná båhti gájbbádusá majt illa hárjjánam giehtadallat jalik gárvvåsin.

Akta gasska mij álu dåbdu sierralåhkáj lássåt, la gá sán gænna l demænssa hæhttu jáhtet ålgus ietjas sijdas boarråsijddaj. Lagámusá álu dåbdi sihke surgov ja muhtem mudduj noade la giehpedum ja danen soajtti oadtjot nievres oamedåbdov. De soajttá vuogas allasis javllat buorre huksuj aj gullu nágin ássjiit fáhkaulmuttijda guodet. Dát ij merkaha dån la hæjttám suv birra berustimes.

Åhtsålubme ja surggo

Moadda lagámusá subtsasti sij vásemi lårhppet suv gænna l demænssa "biehkes bæhkkáj". Dákkir surggo gáhtjoduvvá vuorddemsurggo ja dasi gulluji håjes miella, moarre, rasjesvuohta ja binnef fámo. Dát surggo la moatte lårhkáj muodugasj dajna surgujn mij jábmemav tjuovvu.

Duodden ietjas surgguj vásemi aj lahka lagámusá álu surgov sujna iesj gænna l demænssa. Våjvve l dav vuojnnet. Dåbdojda la håsstalus rijbbat rievddama ja massema tjadá váni ballåmis jali sjaddamis dåmagahtes. Ságastit surgo birra mav váset, la moaddåsijda ájnas. Ságasta familjajn ja rádnaj, jali åtså viehkev fáhkaulmuttijs.

Iesjhukso

Lagámusá álu gulli: «*Mujte val ietjat huksat.*» Dákkir alodusá li álu buorremielaga, valla ráde majt bierri dahkat soajtti muhttijn duodde noaden sjaddat. Soajttá dåbdu degu dahkamus majna ij rijba. Våjku soajttá gássjel vuorodit, de la ájnas sierra ájgijn. Mij dunji vaddá ávov ja båtåttjav? Le gus rádnajt iejvvit, hárjjidallat jali dåssju vehi aktu allasis tjåhkkåhit? Biedjat vehi ájgev allasij ja buorre dábijt bisodit la ájnas gá galggá ietjas varresvuodav bisodit, ja soajttá fámojt vaddá huvso dilen ja lagámusá rállan.

Rabásvuohta

Mij hásstalusáj rijbbap moatte láhkáj. Danen ij gávnnu «riekta» vuohke gáktu reagieri, jali «tjelggidus» mij gájkajda hiehpá. Moaddása li vásedam viehket ságastit náginijn ietjas dile birra. Soajttá aj viehkken dahkamusáj ja vuorddemusáj tjuoldátjit.

Demensa skihpudagáj tjuovvu moadda hásstalusá ulmuttij iesj, lagámusájda ja birrasijda. Jus rahpasit subtsas diagnávsá birra de soajttá sjaddá álkkep viehkev ja doarjjagav oadtjot iehtjádijs.

Viehkke familjas ja rádnajs

Dån gut la lagámus soajttá dárba viehkev ja «friddjabáttáv». Soajttá ávkken jus ájadalá gudi familjan ja værmádagán máhtti viehkedit. Soajttá la imájdallam sån gut la demensas skihppám nav rievddá. Jus rahpasit giehto ja iehtjádiht sebradahtá árrat skihpudagán, de sidjij sjaddá álkkep doarjjagin ja viehkken liekhet. Soajtti li ájnas doarjjagin ja viehkken váj sån gænna l demænssa ja dån lagámussan bessabihtte iehtjádij siegen liekhet ja dájmaida sæbrat.

Liege konkrehta jus viehkev ánoda familjas, rádnajs ja oahppásijs. Soajttá dábdi gássjel la diehtet majt máhtti dahkat viehkken. Jus dagá listav konkrehta dahkamusáj, de sidjij sjaddá álkkep viehkedit.

Dievnastusá ja fálddagá

Vájku álgon e almulasj dievnastusá ja fálddagá hieba, de dajt dárbahtpit mañenagi gá skihpuhka ávddån. Suohkan máhtta aj didjij tjelggit makkir dievnastusá ja fálddagá gávnnui. Hiebalgis fálddagá soajtti liekhet biejjvedájma, dievnastusá sijdan, viehkeårrom, oanegis ájge årrom, doarjjaulmusj ja diehto- ja doarjjafálddagá.

Moaddásiida soajttá doarjjan iehtjádiht iejvvit gudi li sæmme dilen váj bæssa vásádusáj lánudit, surgov juohket ja stáddán liekhet nubbe nubba árggabiejen. Sihke varresvuohta- ja huksodievnastusá ja luojvoj siebre viehkedi fálddagáj degu lagámusáj skávlá ja ságastallamjuohkusa.

Aktisasj barggo lagámusáj ja varresvuoda barggij gaskan

Lahka aktisasj barggo lagámusáj ja varresvuoda suorge barggij gaskan la ájnas sihke gá la sáhka dievnastusás sijdan ja huvsos ásadásán. Ávkálasj la diedoj ma manni goappátja guovlojda, tjelggit majt nubbe nuppes vuorddebihtit ja gáktu máhttebihtit aktan barggat váj sån gænna l demænssa máhtta buoremus láhkáj soaptsot.

Lagámussan máhtta viehkedit váj varresvuoda suorge bargge oahpásmuvvi dábiida ja árvojda ma li sujna gænna l demænssa. Vuojnnám lip gá sån gænna l demænssa ja dån lagámussan váraida váldeduvvabihtit varresvuoda barggijs gudi dádjadi, dilev láhtti individuála huksuj, kultuvrav ja gielladuogátjav dábdid ja dálkáv adni dárbo milta, de la álkkep dunji lagámussan liekhet jasska. Rabás ságastallam ja stuoves guládallamulmusj varresvuoda suorgen la mávsulasj lagámusájda.

Guoskavasj næhttable

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.

Referánsa/oajvvadás majt láhkát: 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).

Tiebmá-árkka la dagádum Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse baktu Varresvuodadirektoráhta diñngoma milta, oassen 2020 Demænssaplánas.

Gudi li tjállám: Reidun Ingebretsen, Celine Haaland-Johansen og Kirsti Hotvedt

Almoduvvam: 19.04.21