

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Mij le demenssa?

Diedo ja bagádusá
demenssaskihpudagá hárráj



Mij le demænssa?

Gávnnuji moatte lágásj demensa, ma báhhti duot dát skihpudagás ma vahágahtti vuoŋŋamav. Skihpudahka ávdđán dábálattjat guhkep ájgev ja rievddat vuoŋŋamav maŋenagi. Dábálasj merka li gássjelisvuoda mujto hárráj, váttessvuoda giela hárráj ja gássjelisvuoda diehtet gánná le. Máhtukvuolta dájdulettjat ájádallat máhtta aj skihpudagás vájkkuduvvat.

Ienemus oasse gudi skihpudagáv oadtju li vuorrasap ulmutja, valla nuorap ulmutja 65 jagiis nuorabu máhtti aj skihpudagáv oadtjot. Vuonarijkan li badjelass 100 000 ulmutja skihpasa demensas.

Árra dábddomerka demænsšaj

- **Gássjelisvuoda bæjválasj dahkamuháj**, duola dagu biebbmobagádusájt dádjadit jali tehnikkalasj viehkkemævojt adnet degu PCav ja ietjá ræjdojt.
- **Giellagássjelisvuoda**, váttess namájt mujttet dingajda, jali bágoj ja moalgedimij dádjadus váneduvvá jali gáhtu.
- **Berustime ja mássjelisvuoda gássjelisvuoda**, ruvva hæmssárasstet jali gássjelis ságastallamijt tjuovvot.
- **Gássjelisvuoda mujttet ájgev ja bájkev**, duola dagu mujttet masi guorrasam ja gávnnat gási galggá amás bájkijn.
- **Dájdodo váneduvvam**, buojkulvissan gássjelisvuohta rudájt dâmadit ja/jali dádjadus tállaj hárráj váneduvvá.
- **Mujtodisvuohta** mij vájkkut máhtukvuohtaj rijbadit bæjválasj iellemin, gássjelisvuoda ádâ ássijit oahppát.
- **Gássjelisvuohta abstrávta ájádusáj**, dâjdulasj ájádallam váneduvvá ja ulmusj sjaddá binnep mássjekedis. Muhtema e desti suohttasijt dâdjada.
- **Miella rievddá**, máhttá liehket mærkkan hâjesvuohtaj jali asjmagis miellaj.
- **Ulmotjahthemvuoge rievddi**, duola dagu ulmusjvuohkerievddama ja apatijja, miella mæsskusin viessot.
- **Masset dâjmalasjvuodav ja berustimev**, binnep máhtukvuohta álget juokkirak bargujn. Æljodisvuohta ja gássjelisvuohta bargojt állidit.



Duot dát demænssaskihpudahka

Alzheimer skihpudahka

Dábálamos demænssa le Alzheimer skihpudahka, birrusij 60 % divna demænssa skihppiin le dakkár demænssa. Vuorrasappo valla aj nuorabu máhtti Alzheimer skihpudagáv oadtjot.

Vaskulera demænssa

Vaskulera demænssa boahdá vuojnamvarddemis, varragielluhis jali ietjá skihpudagájs vuojnġama varravárijn. Moaddásin le vaskulera demænssa ja alzheimer avta bále.

Frontotemporála demænssa

Dát le vuojnġamskihpuđahka mij le vuojnġama gállobielen, ja dábddámærkka l ulmusjvuohke rievddá. Mujtto binnebut vájkkuduvvá gá ietjá demænssa skihpudagájs. Oahpes symptávmá máhtti liehket binnep dádjadus ietjas ja ietjádíg diles. Symptávma máhtti maġenagi jali hæhkkat boahtet.

Demænssa Lewy-rubmahij

Symptávmá demænssaj Lewy-rubmahij le muodugasj Alzheimer ja Parkinson skihpudagáj. Symptávmá máhtti rievddat bieje birán, ja gulluji degu rumáj le gasjkos ja ulmusj vargga járřál. Duodden li degu tjalmmegæjddusa gá sjaddá vuojnnet ja gullat juojddá mij ij la alma.

Ietjá demænssa tjerda

Duodden li moadda skihpudagá ja dile ma vaddi demænssa symtávmájt. Muhtemijt dájš máhttá dálkudit. Danen la ájnas oadtjot duolla diagnávsáv. Ienemusáj hárráj rievddadime mentála dájmajs báhti ávddál gá rievddadime dáhpaduvvi rubmahin. Maġenagi dárbaġuvvá viehkke ietjádijš jali varresvuoda dievnastusás.

Diagnávssá le ájnas

Demænssa álggá álu symptávmáj ma ælla nav tjielggasa. Moaddásij hárráj gállá ájgge ja dábddi juoga ij le navti gáktu galggá, ja måråsti rievddadimijs majt e diede gåssta båhti. Jus le dujna jali lagámusájn måråstime, bierribihtit stuovesdåktárijn guládallat. Guoradallam álggá stuovesdåktára lunna, guhti dahká vuodulasj demænssa guoradallamav.

Guoradallam

Stuovesdåktár dahká álkkes kognitijva gæhttalimijt, ma li muhtem gatjálvisá ja ájnegis praktihkalasj dahkamusá. Medisijnalasj guoradallama dagáduvvi aj, degu varraåtsálvisá, ma máhtii álgodit ietjá skihpudagájt. Guoradaládijn árvustallá stuovesdåktár jus le dárbbu røntgenguoradallamij jali ietjá sierraguoradallamijda.

Gáktu ulmutja duosstu diagnávsa

oadtjot diehtet gáktu dille le, madin iehtjáda sihti vuornnot, ja surggo ja ballo badján boahhteájge hárráj. Dábdo gá oadtju dakkir alvos diedov máhtta dábddut moatte láhkáj bálttås báddáj.



Nuppástuhttem

Gå dâdnâ jali ietjes familjan la demensav oadtjum, de jasskavuoda dâbdo binnu. Moaddása li huoman âtsådallam máhttelis le buoragit viessot demensajn. Ájggomus le liehket jasska ja bierggit ietja ja ij rievddadit nav âlov bæjválasj viessomin. Maŋenagi gå skihpudahka âvddân, sjaddá darbbo væhkkáj dasi majna iesj la agev rijbadam. Dát sjaddá hásstalussan skihppáj ja lagámusájda. Gå aktan ságastihpit dáj ássij birra de sjaddá álkkep rijbadit bæjválattjat. Sæmmi ájnas le ietjádij siegen liehket degu âvddâla. Aktisasjvuohta ja dâjma máhtti liehket buorre viehkken. Ájnas le gávnnat buorre vuogev goassa barggat ja doajmmat ja goassa vuoŋnadit. Demænssa buktá gássjelisvuodajt tjuolldet dajt ma dâhpáduvvi. Máhttá liehket buorre ietjádijt mujttadahttet ja javllat «Sjattaj ilá âllo. Máhttep ienni ságastit avtav âssjev âjgen?»

Rabâsvuohta skihpudagá hárráj

Moaddásijda le rabâsvuohta buorren. Buorre viehkken jus máhttá juogadit ájádusájt ja dâbdojt ietjas lagámusáj. Ienemus oasse buoragit viessu vájku li skihpasa. Dâdjadus birrasis ja dâhkkidit skihpudagáv le ájnas jus galggá buoragit doajmmat. Moaddásijda le hásstalussan, ja le prosæssa nahkat rijbadit dan âdâ dilen. Buorre luluj ságastit demænssakoordinatorijn jali ietjá fáhkaulmutij dan birra.

Lahkavuolta dâbdoj hárráj, guojmitja ja rádna

Skihpudahka máhttá buktet rievddadimijt guojmitjij gasskaj jali familja. Bargo ja dahkamusá, ja rállá máhtti rievddat. Skihppe dâbddâ ietjas tjanádum lagámusájda, ja máhttá dâbddut gássjelin muhtemijda. Moaddása lagámusájs javlli buorre le huvsov vaddet. Buorre le jus máhttebihtit ságastit gaskada gáktu demænssa vájkut familljaj. Muhtema dâbdi skihpudahka máhttá aj sijáv lagábuju tjadnat. Dárbbu lahkavuoltaj ij sjatta binnep vájku dal demænssaskihpudahkaj le boadádallam.

Moaddásijn gejn le demænssa, átsádalli dille rádnej hárráj rievddá. Muhtema dâbdi rádna berusti. lehtjáda dâbdi rádna gæssádi ietjasa ierit. Bisodittjat aktijvuodav rádnej, le buorre liehket rabás skihpudagá hárráj. Álkkep le divnajda gå diehti mij le sivvan rievddadimijda ma demænssa skihpudagáv tjuovvu.



Dárbbo hiebadibmáj

Dán brosjyran tjállep duon dán demænsaskihpudagá birra ja daj hásstalusáj birra ma badjáni. Hásstalusá ærráni ulmutjis ulmutjij, berustahtek makkár diagnávssá le ulmutjin. Da máhtti aj ærránit dájmas doajmmaj ja dassta gáktu gævvá jur dan bieje.

Ulmotjin máhtta liehket buorre viessom demensajn, valla muhtem dájma vierttiji hiebaduvvat ietjá láhkáj gá ávddåla. Mujtto nævrru ja ulmusj ruvábut vájbbá gá ávddåla, sjaddá gássjelabbo moaddásijn sæbrástallat avta bále. Sjaddá aj hásstalusson gávnnot gási galggá, juogu dal oahpes jali amás bájkijn. Dát le dábálasj gá ulmutjin le demænssa, ja dáv hæhttu vieledit.



Árbbe ja hieredibme

Gå soames familjan le demensav oadtjum, de sjaddi moaddása familjan måråstit jus dát le juoga mij árbev tjuovvu. Vilá ep nuohkásav diede mij árbbáj gullu. Átsådime vuosedi muhtemijn li rasjes giena, valla ij la dálátjij máhttelis diehtet guhti skihpudagáv oadtju. Dav majt galla diehtep le jut viessomvuoge máhtti vájkkudit demensa ávddånibmáj. Danen sjaddá ájnas tjuovvot oajválattjaj oajvvadusájt mij gullu dájmadea ja biebbmuj. Ájnas le aj átsådit varresvuoda dilev stuovesdåktåra lunna gå li hásstalusa varresvuoda hárráj. Jus skihpudagá e dálkuduvá, de máhttá rumáj ja vuoŋnam vaháguvvat. Dárkesti ja ráddji dajt skihpudagájt máhttá hieredit vaj vuoŋnam ij vaháguvá ja demænssa ávddåná. Lassjes viessom rubbmelasj ja sosiála dájma, målsudahkes ja lassjes biebbmo, le buorre. Suovastibme, alkohåvllå ja gárevåbnnasa vaddi nievres vájkkudusájt demænssaávddånibmáj.

Mujtojt vuorkudit

Vájku dal demænssa vájkkut vaj ulmusj vajålduhttá, le galla huoman ållo majt mujttá. Máhttá liehket buorren ságastit ja tjållet buorre mujtojt ja dahkát gåvvågirjev duot dát åtsådallamis. Dåssta máhtti mujto ådåsis badjánit gå gåvvåjt gæhttjá, filmajt ja musihkav guldalit aktan lagåmusáj. Mujto máhtti aj rubmahin dåbddut. Álu máhttep ådåsis dåbddåt dav majt dåbdåjma, gå gulájma låvllagav jali tjuoalvisáv vuostasj bále. Jus guldalip låvllagijt ja musihkav iehtjádij siegen, de oadtjop aj juojddá man birra máhttep ságastit.

Fábmodusá

Máhttá liehket dárbbbo dahkat muhtem tjålalasj fábmodusájt. Fábmodus boahte ájgij hárráj vaddá dunji doajvov vaj ietjat persåvnålasj ja rudáj hárráj vidjura ålliduvvi. Dát doajmmagohtá dalloj gå ij le desti máhttelis dunji ietját badjel mierredit. Dát vaddá fábmodusáv soabmåsij jali ienebujda gesi ulmusj iesj vaddá máhttelisvuodav ávdåstit ja dåmadit skihppe ávdås boahte ájge.



Demænssa guoskadahtta álles familjav

Gå soames familjan demensav oadtju de rievddat dat aj iellemav lagámusájda. Diedo demensa birra máhtti giehpedit dilev vaj rijbbat daj hásstalusáj ma skihpudagájt tjuovvu.

Æjvvalit iehtjádij sæmmi dilen máhtta liehket buorren, juogu dal sunji guhti le skibás ja aj lagámusájda. Moatten suohkanin li ságastallamjuohkusa gánná bæssi æjvvalit iehtjádij sæmmi dilen. Moatten suohkanin li aj kursa lagámusájda, ja aj kursa dajda gudi ietja li skihpasa, addne-/demænssaskávlá.



Nasjonalforeningen for folkehelsen li bájkálasj demænssasiebre ma ásadi diehtotjåhkånimijt demensa hárráj ja sijá lagámusájda.
<https://nasjonalforeningen.no/lokallag/>

Dárbaha gus ságastit muhtem lagámusájn gænna li átsádallama, de gávná guládallamdiedojt dánna: <https://nasjonalforeningen.no/likeperson>

Demænssalinnja le bagádallamdievnastus gánnå li fáhkaulmutja ma ålov diehti demensa birra. Demænssalinnja le rabás mánnodagás bierjjedahkaj kl. 09-15.

Lågå ienebuv demensa birra sámegiellaj «Aldring og Helsen» sijdojn: <https://www.aldringoghelse.no/demens/samisk/>



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Oassálaste midjij!

Álmmukvarresvuoda nasjonálasiebrre le luojvoj, humanitera organisasjávnná varresvuoda juohkusij ja demenssasiebrij riikav miehtáj. Mijá ulmme le álmmukvarresvuodav ávdedit ja ruhtadit dutkamav tsáhke- ja varravárreskihpudagáj ja demensa hárráj. Organisasjávnná le berustiddjij organisasjávnná ulmutjijda demensajn ja sijá lagámusájda. Mij barggap ájggeguovddelis ja boahtteájjggásasj dájmaj ma li álmmukvarresvuohtaj ájnna. Mijá barggo ruhtaduvvá tjoahkkiduvvam rudáj ja vattáldagáj.

Oscars gate 36 B | Postboks 7139 Majorstua | 0307 Oslo
Telefon: 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no

DEMENSLINJEN 23 12 00 40 | HJERTELINJEN 23 12 00 50
nasjonalforeningen.no

Tjuovo mijáv:



Facebook



LinkedIn



Instagram



Blusky