

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Mii lea demeansa?

**Liigenamahus: Diedut ja rávvagat
demeansadávdmaid ektui**



Mii lea demeansa?

Leat olu demeansatiippat, ja iešguðetlágan buozanvuodain mat vihkáduhttet vuoiŋjamaččaid leat sivvan buohkaide. Buozanvuohtha ovdána dábálaččat go áigi duobbána ja dagaha rievdamiid vuoiŋjamaččaide mat lassánit. Dábálaš dávdamearkkat leat muitin-, giella- ja dádjadanválttisvuodát. Buozanvuohtha sáhhtá maiddái čuohcat logihkalaš jurddašeapmái.

Leat eanas vuorraset olbmot geat ožžot demeanssa, muhto nuorat olbmot vuollel 65 jagi sáhhtet maiddái buohccát. Norggas leat badjel 100 000 olbmo geain lea demeansa.

Árra demeansamearkkat

- **Váttisvuodat bargat beaivválaš doaimmaid**, dego čuovvut biebmoráhkadanneavvagiid, dahje geavahit teknihkalaš veahkkeneavvuid nugo PC ja gáiddusstivrema.
- **Giellaváttisvuodat**, váttisvuodat muitit dinggaid namaid dahje ahte sátne- ja oaiviláddejuvumi hedjona dahje jávká.
- **Fuomášupme- ja áicilvuodaváttisvuodat**, sjohtilit massá áicilvuoda dahje leat váttisvuodat čuovvut ságastallama.
- **Váttisvuodat muitit áiggi ja báikki**, dego muitit šiehtadusaid ja dádjadit amas báikkiin. Hedjonan árvvoštallannávccat, ovdamearkka dihte váttisvuodat hálddašit ekonomii ja/dahje hedjonan lohkoipmárdus.
- **Muittohuvvan**, mii váikkuha návccaide doaibmat beaivválaš eallimis, váttisvuodat oahppat juoidá ođđasa.
- **Váttisvuodat abstrákta jurddašemiin**, lohikalaš jurddašeapmi hedjona ja gierdevašvuhta heivehemiide unnu. Muhtimiidda šaddá váttis ipmirdit ironiija.
- **Rievdi miella**, sáhttet leat deprešuvdnamearkkat dahje sáhtttá leat erdui.
- **Meannorievdamat**, dego persovnnalašvuodarievdamat, fuollameahttunvuhta, erren birrasis.
- **Initiatiivva ja ángiruššama massin**, unnit návccat álggahit doaimmaid. Doaimmaheapme ja váttisvuodat mearrediđolaš doaimmaiguin.



lešgudetge demeansatiippat

Alzheimer buozanvuohta

Dábáleamos demeansašládja lea Alzheimer buozanvuohta, 60 % buohkain geain lea demeansa lea dát demeansašládja. Sihke nuorat olbmot ja vuoras olbmot sáhttet oažžut Alzheimer buozanvuođa.

Vaskuleara demeansa

Sivvan vaskuleara demensii lea vuoiŋnamašvardin, gillončoaltu dahje eará buozanvuođat vuoiŋnamaččaid varrasuonain. Oallugiin lea vaskuleara demeansa ja Alzheimer oktanaga.

Frontotemporála demeansa

Dát lea vuoiŋnamašvihki mas vuoiŋnamaččaid ovddabealoasit leat fáhtehallan, ja dovdomearka lea ahte persovnnalašvuohta rievdá. Čuohtá unnit muitui go eará demeansadávdain. Dábálaš dávdamearkkat sáhttet leat váilevaš ipmárdus iežas ja earáid dilálašvuhtii. Dávdamearkkat sáhttet čuožžilit dađistaga dahje fáhkka.

Lewy-sealla demeansa

Lewy-sealla demeanssa dávdamearkkat sáhttet muittuhit sihke Alzheimer dávdda ja Parkinson dávdda. Dávdamearkkat sáhttet earáhuvvat beaivvi mielde, ja soddjilvuohta hedjona ja viggá gahččat. Dasa lassin vásihit máŋggas hallusinašuvnnaid dego ahte oidnet ja gullet diŋggaid mat eai leat duodat.

Eará demeansašlájat

Dasa lassin gávdnojit olu buozanvuođat ja dilid mat sáhttet addit seammalágan dávdamearkkaid go demeansa. Muhtun diliid sáhtta dálkkodit. Danne lea dehálaš oažžut rievttis diagnosa. Eatnasiin ilbmet mentála doaimma rievdamat ovdal go dovdet rievdamiid fysalaččat. Dađistaga dárbbáša veahki eará olbmuin dahje dearvvašvuođabálvalusain.

Diagnosa lea dehálaš

Demeansa álgá dávjá eahpečielga ja geahppa dávdamearkkaiguin. Oallugat vázzet guhká ja dovdet ahte juoga lea boastut, ja váivašuvvet rievdamiid geažil eaige ipmir mas dat boahtá. Leat go don dahje okta du lagamuččain fuolastuvvan, berrebehtet váldit oktavuodá fástadoaktáriin. Čielggadeapmi álgá fástadoaktára luhtte, guhte dahká vuosttaš demeansačielggadeami.

Čielggadeapmi

Fástadoavttir dahká álkes kognitiiva iskosiid, mat leat muhtun jearldagat ja praktihkalaš barggut. Dahkkojuvvojit maidái medisiinnalaš iskkadeamit, nugo varraiskosat, čuoldin dihte eará buozanvuodaid. Čielggadandásis árvvoštallá fástadoavttir leago dárbu røntgeniskkademiide dahje eará spesialistaisskkademiide.

Diagnosa čuohtcin dovdduide

Demeansadiagnosa sáhhtá čuohtcit iešguđet láhkái dovdduide. Muhtumat vásihit geahpádusa go dihtet mii lea boastut, ja earát fas sáhhtet biehttalit, morrašii šaddat ja ballat boahte áiggis. Dovdu go oažžu dakkár duodalaš dieđu sáhhtá leat molsašuddi ja vásihuvvot iešguđet láhkái čalbmeravkaleamis čalbmeravkaleapmái.





Nuppástuhttin

Go don dahje okta du bearrašis lea ožžon demeanssa, de sáhtta vásihit dorrvohisvuoda. Oallugat leat almmatge vásihan ahte lea vejolaš eallit buori eallima demeanssain. Mihttomearri lea leahkit nu iešbirgejeaddji ja dorrvolaš go vejolaš, almmá rievdatkeahtta beare olu eallimis. Dađistaga go buozanvuhta ovdána, de dárbbáša veahki dasa maid álo lea nagodan ieš. Sáhtta leat hástaleaddji, sihke buohccái ja lagamuččaide. Go ságastallá dan birra sáhtta leat álkit gieđahallat dili. Lea ain lihka dehálaš ovtastallat earáiguin. Searvevuhta ja doaimmat sáhttet leat hui ávkkálaččat. Lea dehálaš bures dásset doaimmaid ja vuoiŋnasteami. Demeansa sáhtta dahkat váttisin sirret jurddaváikkuhusaid. Sáhtta leat buorre muittuhit earáide ahte «Dál šattai beare olu. Sáhttit go váldit ovtta dingga háválassii?»

Rabasvuhta buozanvuoda birra

Oallugat vásihit ahte rabasvuhta geahpeda. Sáhtta leat stuorra veahkki jus nagoda juogadit jurdagiid ja dovdduid iežas lagamuččaign. Eatnasat ellet buori eallima vaikko leage demeansabuozanvuhta. Ipmárdus birrasis ja dat ahte dohkkehit buozanvuoda lea dehálaš jus galgá nagodit dan. Oallugiid mielas lea dat hástaleaddji, ja nagodit heivehallat ođđa dilálašvuhtii lea proseassa.

Sáhtta leat buorre hupmat demeansakoordináhtoriin dahje earái fágaolbmui dan birra.

Lagasvuohta dovdduid dáfus, bárradilli ja skihpárat

Buozanvuohta sáhtta earáhuhttit bárradili dahje bearraša. Barggut ja rollat sáhttet rievdat. Buohcci lea sorjavaš iežas lagamuččain, ja dát sáhtta leat váttis muhtumiidda.

Olu oapmahaččat lohket ahte lea buorre beassat fuola atnit. Lea buorre jus sáhttibehtet háleštit guhtet guimmiideattetguin movt demeansa váikkuha bearrašii. Muhtumat vásihit ahte buozanvuohta maiddá sáhtta nanosmahttit oktavuodaid. Dárbu lagasvuhtii ja fysalaš oktavuhtii ii unno vaikko leage fáhtehallan demeansadávdii.

Oallugat geain lea demeansa, vásihit ahte oktavuoha skihpáriiguin rievda. Muhtumat vásihit ahte skihpárat veahkehit. Earát vásihit ahte sii geassádit. Doalahan dihte oktavuoda skihpáriiguin, sáhtta leat buorre leat rabas dávdda birra. Leat álkit buot oasálaččaide go dihtet mii lea sivvan rievdamiidda maid demeansabuozanvuohta dagaha.



Dárbu láhčit diliid

Dán gihppagis čállit mii iešguđetlágan demeansatiippaid birra ja hástalusaid birra maid dat sáhttet buvttihiit. Hástalusat sáhttet rievddadit olbmos olbmui, beroškeahttá diagnosas mii dus lea. Dat sáhtta maiddá rievddadit dađi mielde guđelágan doaibma lea ja beaivefoarpma mielde.

Sáhtta eallit buori eallima demeanssain, muhto ferte láhčit muhtun diliid eará láhkái go ovdal. Muita hedjona, ja olmmoš sáhtta váibat jođáneappot go ovdal, ja šaddá dađistaga hástaleaddjin olu olbmuiguin servvoštallat oktanaga. Sáhtta leat hástaleaddjin dádjadit, sihke oahpes ja amas báikkiin. Dat lea dábálaš go lea demeansa, ja dat ferte vuhtiiváldot.



Árben ja eastadeapmi

Go soames bearrašis lea ožžon demeanssa, sáhttet eanebut ballat ahte lea árbedávda. Eat dieđe vel doarvái árbema birra. Dutkan čájeha ahte soapmásiin leat hearkkes genat, muhto lea veadjemeahttun diehtit gii boahtá fáhtehallat buozanvuhtii. Mii diehtit dattetge ahte eallindábit sáhttet váikkuhit demeanssa ovdáneapmái. Lea danne dehálaš čuovvut eiseválddiid doaibma- biebmodoallorávvagiid. Lea maiddáih dehálaš iskat dearvvašvuodadili fástadoaktára luhtte go leat dearvvašvuodáhástalusat. Divššokeahtes dávddat sáhttet vahágahttit rupmaša ja vuoŋŋamaččaid. Daid dávddaid dárkkisteapmi ja reguleren sáhtta eastadit ahte vuoŋŋamaččat billahuvvet ja demeansadávda ovdána. Dearvvašlaš eallingeardi fysalaš ja sosiálalaš doaimmaiguin, mánggabealat ja dearvvaš biebmodoallu lea buorre. Borgguheamis, alkoholas ja gárihuhttinmirkkuin sáhttet čuoahcat negatiivvalaččat demeanssa ovdáneapmái.

Vurkkodit muittuid

Vaikko demeansa sáhttaga muittohuhttit, lea álo olu maid muitá. Sáhtta leat buorre hállat ja čállit buriid muittuid ja vejolaččat ráhkadit govvagirjji iešguđetge vásáhusain. Sáhtta vásihit muittuid ođđasis go geahčada govvaálbumiid, filmmaid ja guldala musihka ovttas lagamuččaiguin. Muittut sáhttet maid leat rupmašis. Dávjá sáhttit mii vásihit ođđasit dovdduid mat ledje go gulaimet šuoŋa vuosttaš geardde. Lávluma ja musihka vásihemiin ovttas earáiguin, šaddet maiddáih sáгат.

Fápmudusat

Sáhtta leat áigeuovdil ráhkadit čálalaš fápmudusaid. Boahteáigefápmudusain sihkkarastá ahte sávaldagat persovnnalaš ja ekonomalaš diliide ollašuvvet. Dát boahtá easkka fápmui go ii šat nagot ieš mearridit. Dát addá fápmudusa ovtta dahje eanet olbmuid geaid nammada ieš ja mat dasto sáhttet ovddastit buohcci ja doaimmahit buohcci ovddas boahte áiggis.



Demeansa čuohcá olles bearrašii

Go soames bearrašis oažžu demeanssa de rievdá maddái oapmahaččaid eallin. Máhttu demeanssa birra sáhtta dahkat álkibun hálldašit hástalusaid maid buozanvuhta dagaha.

Dat ahte deaivat earáid seamma dilis sáhtta leat buorre, sihke sutnje gii lea buohcci ja oapmahaččaide.

Eanas gielddain leat ságastallanjoavkkut go sáhtta deaivat earáid seamma dilis. Eanas lágideaddjit dollet maddái oapmahašskuvllaid, kurssaid oapmahaččaide ja muhtumiin leat maddái kurssat sidjiide geain alddiineaset lea demeansa, geavaheaddji-/demeansaskuvllat.



Nasjonalforeningen for folkehelsen leat báikkálaš demeansasearvvit mat lágídit diehtujuohkinčoahkkimiid demeanssa birra ja deaivvadansajiid sin oapmahaččaide. <https://nasjonalforeningen.no/lokallag/>

Jus don dárbbasat háleštit oapmahaččain geas lea vásáhus demeanssain, de gávnnat oktavuođadieđuid dás: <https://nasjonalforeningen.no/likeperson>

Demeansalinnjá lea bagadallanbálvalus mas leat fágaolbmot geat máhttet olu demeanssa birra. Demeansalinnjá lea rabas mánnodagas bearjadahkii dii. 09-15.

Loga eambbo demeanssa birra sámegillii Aldring og Helse (Boarásmuvvan ja Dearvvašvuhta) -siidduin: <https://www.aldringoghelse.no/demens/samisk/>



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Searvva min fárrui!

Álbmotdearvvašvuoda nátionálasearvi lea eaktodáhtolaš, humanitára organisašuvdna mas leat dearvvašvuodajoavkkut ja demeansasearvit miehtá riikka. Min mihtut leat ovddidit álbmotdearvvašvuoda, ja ruhtadit dutkama váibmo- ja varrasuotnavigiid ja demeanssa birra. Organisašuvdna lea maid beroštusorganisašuvdna demeansabuhcciide ja sin oapmahaččaide. Mii bargat áigeguovdilis ja boahtteáigásaš doaimmaiguin main lea mearkkašupmi álbmotdearvvašvuhtii.

Min áŋgiruššan ruhtaduvvo čoggojuvvon ruđain ja skeaŋkaiguin.

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

DEMEANSALINNJÁ 23 12 00 40 | VÁIBMOLINNJÁ 23 12 00 50
nasjonalforeningen.no

Tjuovo mijáv:



Facebook



LinkedIn



Instagram



Blusky