

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Mij lea demense?

**Tsegkiebaakoe: Bievnesh j̄ih raerie
demenseskiemtjelassi b̄ijre**



Mij demense?

Gellie sáarhts demenseskiemtjelassh gáávnesieh, mah gaajhkh leah joekehts skiemtjelassi gaavhtan mah aajlam eerjieh. Skiemtjelasse siejhhemes jijtjemse ánneti ánneti evtete, jìh sjìdtije jarkelimmieh aajlesne vadta. Siejhme demensevæhtah leah dâeriesmoerh mojhtesinie, tsagkesh gíeline jìh dâeriesmoerh vaaksjoehtidh. Skiemtjelasse maahta aaj maahtoem baajnehtidh jïermijeslaakan ussjedidh.

Doh jeenjemes almetjh mah demensem áadtjoeh leah báarasåbpoe almetjh, men nuerebe almetjh vuelelen 65 jaepien báeries maehtieh aaj skiemtjine sjìdtedh. Nöörjesne bijjelen 100 000 almetjh demensem utnieh.

Aareh væhtah demensese

- **Dåeriesmoerh siejhme biejjieladtje laavenjassh darjodh**, goh beapmoebihkedassem fulkedh jallh teknikheles viehkievierhtieh nuhtjedh goh PC jïh maajhkontrolle.
- **Gïeledåeriesmoerh**, tsagkesh nommh aatide mujhtedh jallh goerkese baakojste jïh mïelijste geahpanieh jallh gaarvanieh.
- **Tsåatskelesvoete- jïh konsentrasjovnedåeriesmoerh**, ånnetji stirrelgåata jallh dåeriesmoerh meatan fulkedh mubpiejgumie soptsestalledh.
- **Dåeriesmoerh tïjjem jïh sijjem mujhtedh**, goh latjkoeh mujhtedh jïh ovnohkens sijjine gaavnedh.
- **Geahpanamme vuarjasjimmiefaamoe**, vuesiehtimmien gaavhtan dåeriesmoerh ekonomijem gïetedidh jïh/jallh geahpanamme taalegoerkese.
- **Mojhtesevaanoe** mij maahtoem baajnehte biejjieladtje jïeliedisnie bearkadidh, dåeriesmoerh maam joem orre lïeredh.
- **Dåeriesmoerh abstrakte ussjedimmine**, jïermijes ussjedimmie geahpene jïh maahta vaenebe fleksijbele sjïdtedh. Naakenh dåeriesmoerh åadtjoeh ironijem guarkedh.
- **Jarkelimmieh bïevsterisnie**, maahta væhtah vuesiehtidh depresjovnese jallh verkebe reesmesåvva.
- **Jarkelimmieh dâemiedimmesne**, goh persovnelesvoetejarkelimmieh, apatije, isolasjovne byjreskijstie.
- **Skraejriem jïh ïedtjem teeHPie**, geahpanamme maahtoe laavenjassigumie nierhkedh. Njåasjlagamme jïh dâeriemoerh darjomigumie vihties ulmien vööste.



Joekehts sàarhts demenseskiemtjelassh

Alzheimeren skiemtjelasse

Siejhmemes demenseskiemtjelasse lea Alzheimeren skiemtjelasse, medtie 60 % gaajhkijste demensine daam demensesàarhtem utnieh. Dovne nuerebe jìh bàarasàbpoe almetjh maehtieh Alzheimeren skiemtjelassem àadtjodh.

Vaskulære demense

Vaskulære demense lea aajlavertemen, jallh virredàmhpan jallh jeatjah skiemtjelassi gaavhtan aajlan virreàerine. Jeenjesh vaskulære demensem jìh alzheimerem seamma tìjjen utnieh.

Frontotemporale demense

Daate aajlaskiemtjelasse mij aajlan àvtebieliem baajnehte, jìh dellie persovnelesvoete jorkese. Mojhtese vaenebe baajnehtamme sjædta goh jeatjah demenseskiemtjelassine. Siejhme skiemtjelassevæhtah maehtieh àrrodh faatoes daajroe jìh goerkese jìjtse jìh mubpiej tsiehkien àvteste. Skiemtjelassevæhtah maehtieh ànnetji ànnetji jallh faahketji jìjhtedh.

Demense Lewy-legemigujmie

Skiemtjelassevæhtah demensine Lewy-legemigujmie maehtieh dovne Alzheimeren skiemtjelassen jìh Parkinson skiemtjelassen bìjre mājhtajehtedh. Skiemtjelassevæhtah maehtieh jeerehtidh aktene biejesne, maahta gæhtjoes sjìdtedh kråahpesne jìh vaahresne àrrodh gahtjedh. Lissine jeenjesh hallusinasjovnh dååjroeh, jìh dellie dååjroe maam akt vuejnedh jìh govledh mij ij leah rìektes.

Jeatjah sáarhts demenseskiemtjelassh

Lissine gellie skíemtjelassh jìh tsiehkìeh gáávnesieh mah maetìeh skíemtjelassevæhtah vedtedh mah demensine mǎjhtajehtìeh. Gåarede naakenh dejstie tsiehkijste bǎehtjierdidh. Dan ávteste vihkele reaktoe diagnovsem áadtjodh.

Dej jeenjemes luvnie doh mentaale funksjovnh sijhtìeh jorkesidh ávtelen doh fysiske jarkelimmìeh vǎajnoes sjidtièh. Ánnetji ánnetji sæjhta viehkiem daarpesjidh jeatjah almetjijstie jallh healsoedíenesijstie.

Diagnovse vihkele

Demense daamtaj aalka mujvies jìh viesjies skíemtjelassevæhtajgumie. Jeenjesh guhkiem vaedtsieh demtièh naakede lea bǎajhtode, jìh jarkelimmijste tjoeperdièh bieleden guarkedh mestie bǎetìeh. Jis datne tjoeperdh jallh akte dov lǐhkemes almetjijstie tjoeperde, byörede staeriesdǎaktarinie gaskesadtedh. Salkehtimmie staeriesdǎakteren luvnie aalka, mij aktem voestegas demensesalkehtimmiem dorje.

Salkehtimmie

Staeriesdǎaktere aelhkìe kognitijve teesth dorje, gusnie naan gyhtjelassh jìh naan gille praktihkeles laavenjassh. Medisijnen goerehtimmìeh aaj dorjesuvvieh, goh vǐrrepyöv, juktie daejredh ij leah jeatjah skíemtjelassi gaavhtan. Salkehtimmieboelhken staeriesdǎaktere vuarjesje mejtie daerpies røntgengoerehtimmìeh jallh jeatjah spesialistegoerehtimmìeh darjodh.

Reaksjovnh diagnovsese

Maahta joekehtslaakan reageeredh gosse demensediagnovsem åådtje. Naakenh tuhtjeh joekeen hijven daejredh mij lea faatoes, men jeatjebh maehtieh nyöjhkedh, sorkenidh jïh asvine bætijen aajkan asvedidh. Domtese dagkeres itjmies bièvesem åadtjodh maahta jeerehtidh jïh maahta domtesem joekehtslaakan dååjredh tïjteste måbpan.

Jarkelimmie

Gosse datne jallh akte fuelhkesne demensem åådtjeme, maahta dååjredh jïjnje ov-jearsoes domtoe. Jeenjesh leah læjhkan dååjrehtamme jielede demensine maahta hijven sjïdtedh. Ulmie lea dan jïjnjem jïjtje buektiehtidh goh gåarede jïh jearsoe årrodh, bielemen fer jïjnjem jieliedisnie jarkelidh. Mearan skïemtjelasse evtiesåvva, sæjhta daerpies årrodh viehkine såemies darjoemidie mejtie iktesth jïjtje buektiehtamme. Maahta stoorre haesteme årrodh, dovne disse gie skïemtjes jïh doh lïhkemes almetjidie. Gosse dan bïjre ektesne soptseste maahta aelhkebe sjïdtedh tsiehkïem gïetedidh. Annje seamma vihkele mubpiejugumie ektine årrodh. Ektievoete jïh darjomh maehtieh hijven viehkie årrodh. Vihkele hijven balaansem gaavnedh darjomi jïh lïegkedimmien gaskem. Demensen gaavhtan maahta geerve sjïdtedh veesmedh dam maam vuajna jïh gåvla. Maahta væjsehke årrodh mubpide mājhtajehtedh «Daelie ånnetji fer jïjnje sjïdti. Maehtebe ajve akten aaten bïjre soptsestidh?»

Ræhpasvoete skiemtjelasen bijre

Jeenjesh tuhtjeh frijje domtoe ræhpas årrodh. Sæjhta stoorre viehkine årrodh jis buektehte åssjaldahkh jïh domtesh juekedh sijjen lïhkemes fuelhkine. Doh jeenjemes hijvenlaakan jielieh jalhts demenseskiemtjelassem utnieh. Goerkese byjreskistie jïh skiemtjelassem jååhkesjidh leah vihkele jis edtja dam buektiehtidh,. Jeenjesh tuhtjeh daate haestemh vadta, jïh akte prosesse buektiehtidh jïjtemse sjïehtedidh don orre tseahkan.

Maahta hijven årrodh demensekoordinatovrine jallh jeatjah faagealmetjigujmie soptsestidh dan bijre.

Domtesh jïh lïhkesvoete, paarretsiehkïe jïh voelph

Skïemtjelasen gaavhtan maahta jarkelimmieh sjïdtedh paarretsiehkesne jallh fuelhkesne. Barkoelaavenjassh jïh råållah maehtieh jorkesidh. Dihte gie skiemtjine sjïdteme maahta jearohke sjïdtedh sov lïhkemes fuelhkeste, jïh naakenidie maahta geerve domtedh.



Gellie lihke fuelhkielïhtsegh jiehtieh njaelkie hoksem vedtedh. Hijven jis dijjieh maehtede sinsitnine soptsestidh mij demense fuelhkine dorje. Naakenh dââjroeh skïemtjelasse aaj maahta lihkebe baanth fuelhkielïhtsegi gaskem vedtedh. Jalhts skïemtjelassem ââdtjeme dle seamma jïjnjem lihkesvoetem jïh fysiske ektiedimmiem daarpesje goh aarebi.

Jeenjesh mah demensem utnieh, dââjroeh tsiehkïe voelpide jorkese. Naakenh dââjroeh voelph sijhtieh viehkiehtidh. Jeatjebh dââjroeh voelph gaarvanieh. Juktie ektiedimmiem voelpigujmie tjâadtjoehtidh, maahta væjsehke ârrodh ræhpas ârrodh skïemtjelasen bïjre. Aelhkebe gaajhkesidie gosse fâantoej bïjre daajra dejtïe jarkelimmide mejtie demenseskiemtjelasse vadta.



Daerpies sjiehteladteminie

Daennie tjaalegisnie tjaelebe joekehts sáarhts demenseskiemtjelassi bijre jñh mah haestemh dah maehtieh vedtedh. Haestemh sijhtieh almetjijstie almetjasse jeerehtidh, jñh lea jearohke dehtie diagnovseste maam átna. Dah sijhtieh aaj jeerehtidh darjomen mietie jñh guktie almetjen biejjie lea.

Maahta hijvenlaakan demensine jieledh, men tjuara dagke maam akt jeatjahlaakan sjiehteladtedh goh aarebi. Mojhtese náakebe sjædta, jñh maahta verkebe sæjlodh goh aarebi, ánnetji ánnetji stuerebe haesteme sjædta gelliej almetjigujmie árrodh seamma tíjjen. Maahta aaj stoeer haesteme sjídtedh gaavnedh gáabph edtja, dovne áehpies jñh ovnohkens sijjine. Daate siejhme demensine, jñh dam tjuara krööhkestidh.

Aerie jñh hööpteme

Gosse akte fuelhkesne lea demensem áádtjeme, jienebh maehtieh tjoeperdidh mejtie daam skiemtjelassem eerpie. Annje ibie nuekie daejrieh aerpien bijre. Dotkeme vuesehte naakenh práásehke geenah utnieh, men daan mearan ij gáaredh daejredh gñeh skiemtjelassem evtiedieh. Mijjieh gujht daejrebe mijjen jieledervoeth maehtieh evtiedimmiem demenseste baajnehtidh. Dan ávteste vihkele goltelidh maam áejvieladtjh juvnehtieh darjodh jñh byöpmedidh. Aaj vihkele giehtjedidh guktie healsoe lea staeriesdåakteren luvnie gosse haestemh healsojne átna. Skiemtjelassh mejtie ij báehtjerdh maehtieh dovne kråahpem jñh aajlam skaarohtidh. Giehtjedimmiem jñh reguleereme daejstie skiemtjelassijste maehtieh hööptedh aajla skaarese sjædta jñh demenseskiemtjelasse evtiesávva. Aejlies jieledervoekieh fysiske jñh sosijaale darjomigujmie, jeereldihkie jñh aejlies beapmoe leah hijven. Rievhkestimmie, alkohovle jñh geeruvevoetemehtieh maehtieh demenseevtiedimmiem náakelaakan baajnehtidh.



Mojhtesidie gorredidh

Jalhts demensen gaavhtan åajaldihks sjædta, iktesth jijnjem måjhta. Maahta væjsehke årrodh hijven mojhtesi bijre soptsestidh jñh dejtie våålese tjaeledh, jñh dagke aaj guvviegærjam ovmessie heannadimmijste darjodh. Maahta årrodh mojhtesh vihth mujhtedh gosse guvviegærjah jñh filmh vuartesje, jñh musikhese goltelidh dej lñhkemes fuelhkielñhtsegigujmie. Mojhtesh maehtieh aaj dabran årrodh kråahpesne. Daamtaj maehtebe vihth damtijidh maam damtimh, gosse aktem laavlomem jallh melodijem govlimh dan ellen voestes aejkien. Jis laavlomem jallh musikhem mubpiejugujmie ektine dååjrebe, dellie aaj åadtjobe man akt bijre soptsestidh.

Elliesfaamoeh

Maahta sjyöhtehke årrodh såemies tjaaleldh elliesfaamoeh tseegkedh. Båetijen aejkien elliesfaamoe lea hoksedh jñjtjedh sjaavnjoeh persovneles jñh ekonomeles tsiehkief bijre illesuvvieh. Elliesfaamoe easkah faamoem åådtje gosse ij vielie buektehth jñjtse sjæjsjalimmieh vaeltedh. Dñhte elliesfaamoem vadta akten jallh jieniebidie almetjidie mejtie jñjtje nammohete, gie dellie maahta sjæjsjalimmieh vaeltedh skñemtjijen åvtete båetijen aejkien.

Demense abpe fuelhkiem baajnehte

Gosse akte fuelhkesne demensem åådtje, dellie dñhte aaj jieledem jarkele skñemtjijen lñhke fualhkan. Gosse daajroem åtna demensen bijre maahta aelhkebe sjñdtedh dejtie haestiemidie gñetedidh mah skñemtjelasseste båetieh. Jeatjebh råakedh mah seamma tsiehkesne maahta njaelkie årrodh, dovne dñsse gie skñemtjes jñh lñhke fualhkan. Doh jeenjemes tñjñlth soptsestallemedåehkieh utnieh gusnie maahta jeatjebh seamma tsiehkesne gaavnedidh. Doh jeenjemes tñjñlth aaj lñhkefuelhkieskuvlh jñh kuvsjh lñhke fualhkan öörnief, jñh naakenh aaj kuvsjh faalehtieh dejtie gñeh jñjtjh demensem utnieh, utnife-/ demenseskuvlh.

Nasjonalforeningen for folkehelsen voenges demensesiebrieh átna mah biévnesetjáanghkoeh demensen biĵre jĵh gaavnedimmiesijjĵieh öörnieh dejtĵe mah demensem utnieh dej lĵhke fualhkan.

<https://nasjonalforeningen.no/lokallag/>

Daarpesjh lĵhke fuelhkine soptsestidh gie dāĵrehtimmiem átna maahtah gaskesadtemebievnesĵ gaavnedh daesnie:

<https://nasjonalforeningen.no/likeperson>

Demenselinja lea biĵkedimmiedienesje faagealmetjĵugjmie mah jĵĵnjem maehtĵeh demensen biĵre. Demenselinja lea ræhpas måantan raejeste bearjadahken raajan ts. 09-15.

Lohkh vielie demensen biĵre saemiengĵelesne daejnie sæjrojne:

<https://www.aldringoghelse.no/demens/samisk/>



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Dåeredh mijjiem!

Nasjonaalesiebrie lea almetjehealsoen ávteste, Almetjh maehtieh meat-an healsoedáehkine jïh demensedáehkine abpe laantesne. Siebrie edtja almetjehealsoem evtiedidh jïh beetnehiehtieh ohtsedidh guktie dotkijh maehtieh vaajmoeskiemtjelasside, morhtjeskiemtjelasside jïh demenseskiemtjelasside dotkedh. Siebrie edtja daaletjen jïh bætije biejjide faalenasside nænnoestidh guktie almetjehealsoem bueriedidh.

Mijjieh beetnehvierhtie tjöönghkeminie jïh beetnehvadtesh áadtjobe.

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