

Taageerada garashada ee cudurka asaasaqa

XAASHIDA XAQIIQDA EE KA SOO BAXDA XARUNTA ISWIDHISHKA EE CUDURKA ASAASAQA

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på somaliska

Cudurka asaasaqu wuxuu ka dhiga nolol maalmeedka mid adag

Cudurka asaasaqa waxay saamaysaa awoodda fikirka, xusuusta, luqadda iyo waxa loogu yeero hawlaha garashada. Calaamadaha waxaa keena cudurka kala duwan iyo dhaawac soo gaara maskaxda. Cudurka asaasaqa – oo sidoo kale loo yaqaan cillada garashada – caadiyan waxay ka dhigtaa xitaa hawlaha fudud mid aad u adag oo si tartiib-tartiib ah u sii adkeeya maaraynta caawin la'aan.

Noocyada kala duwan ee taageerada garashada

Si la mid ah sida qalabka socodka uu uga caawiyo qofka qaba naafanimada jireed, taageerada garashada waxay caawin kartaa dadka cudurka asaasaqa qaba. Taageerada garashada waxay ku lug yeelan kartaa la qabsiga guriga si ay suurtagal u noqoto in la maareeyo inkasta oo xanuun uu jiro, laga yaabee in taageerada qaar laga helo qaraabada. Waxa kale oo ay ku lug yeelan kartaa gargaarka garashada ee taageera xusuusta oo kaa caawiya inaad ka qaybgasho si firfircooni leh muddo dheer.

La qabsiga fudud ee guriga

La qabsiga caadiga ah, fudud ayaa ah in waxyaabaha guriga ku jira meel fog laga dhigo oo aan la arki karin. Marka ay jiraan waxyaabo yar, waxaa fududaata inaad xoogga saarto oo aad si sahlan u garato meelaha. Isticmaalka jikada iyo qalabka guriga waxa lagu fududayn karaa in badhamada lagu calaamadiyo koolo midabyo dhalaalayo leh. Calaamadaynta gacmaha albaabbada iyo kontaroolada qubayska midabbo kala duwan ayaa sidoo kale waxtar leh.

Way fududahay in la helo musqusha saqda dhexe haddii leyrarka aan la damin albaabkana laga dhigo mid wax yar furan. Waxaad ku qori kartaa ballamaha iyo hawl maalmeedka sabuuradda cad ama sabuuradda ogeysiiska. Albaabka firijika inta badan waa meel ku habboon.

Tusaalooyinka badan oo taageerada garashada ah

Sabuuradaha cad ayaa ah hal tusaale ka mid ah gargaarka taageerada garashada oo laga iibsano dukaan. Tusaalooyin kale waxaa ka mid ah aaladaha raadraaca wireless-ka, rimuut kontaroolada, iyo taleefoonnada gacanta ee leh hawl fudud iyo badhammo cad.

Waxa kale oo jira caawinaad garashada oo la tijaabin karo ka dib marka uu qiimeeyo daaweeyaha shaqada. Tusaalooyinka waa kalandarka elektarooniga ah, alaarmiga mobilada iyo kormeerayaasha shooladda. Kaalmooyinka kale waxay u shaqeeyaan sidii taageero toos ah qaraabada ama shaqaalaha daryeelka.

Ha dib u dhigin isticmaalka qalabka taageerada

Waxa laga yaabaa inaad u malayso inay fiican tahay in la sugo intii suurtagal ah ka hor inta aan la isticmaalin taageerada garashada, ilaa ay u muuqato mid lama huraan ah. Dhab ahaantii, lidkeeda waa run. Sababtoo ah awoodda lagu baranayo waxyaabo cusub ayaa si tartiib-tartiib ah ugu sii xumaata asaasaqa. Kaalmoyin badan ayaa u baahan in la barto si loo awoodo in la isticmaalo. Marka ay tani hore u dhacdo, way sii badanaysaa suurtagalnimada inaad ka faa'iidayso.

Taageero gooni loo habeyay

Ma jirto taageero garasho oo qof walba ku habboon. Calaamadaha cudurka asaasaqa way kala duwanaa karaan waxayna sidoo kale isbeddeli karaan waqti ka dib. Sidaa darteed, taageerada waxay u baahan tahay in la waafajiyo duruufaha shaqsiga, baahiyaha iyo rabitaannada gaarka ah. Daaweeyaha shaqada ayaa arrintan kaa caawin kara.

La xidhiidh daaweeyaha shaqada

Dhakhaatiirta shaqada waxay ku siin karaan talo ku saabsan taageerada garashada iyo caawinta la qabsiga guriga ka dib booqashada guriga. Waxa kale oo ay ku talin karaan, dalban karaan oo ay tijaabin karaan qalabka taageerada garashada. Taageerada garashada sidoo kale waxay u baahan tahay in la daba galo maadaama baahida isticmaaluhu ay isbeddelaan waqti ka dib.

© Svenskt Demenscentrum

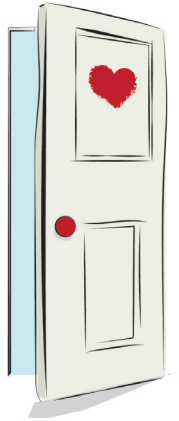
Warbixin dheeraad ah iyo waraaqaha xaqiiqada oo soomali ah ayaa laga heli karaa website-ka Svenskt Demenscentrum: www.demenscentrum.se/so



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se



Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

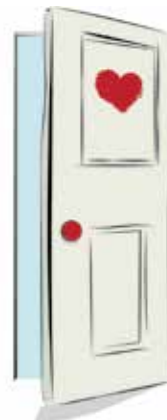
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se