

LAPS-LUAMÁTTÁH

Párnáa psykososiaallii tiervásvuodâ árvuštállámvyehi 4–13-ihásáid

1

Párnáa nommâ	Persovntubdâldâh
Luámáttuv tevdee nommâ já virgesajattâh	
Tevdimpeivimeeri já toimásaje	

Valjii jieškote-uv koččamuš puotâ muulsâivtu, mii kovvee taan tove tile pyeremusávt. Jieškote-uv koččamušâst váldoo huámášumán ohtâ, tuodâlumos muulsâiähtu. Ravvuuh sijđoin 2–4.

1. Ovdánem ahetääsi háarán Ij mañanem tâi riskâ toos 0 Uccâ mañanem tâi riskâ mañanemân..... 1 Kuáhtulâš tâi tuodâlâš mañanem..... 2	8. Tuodâlii mielâtiervásvuodâhemádâs iápádâs, jiešhiävulâšvuodâ tâi eres vahâgitted riskâ Ij iápádâs, ij riskâ..... 0 Uccâ iápádâs tâi riskâ 4 Kuáhtulâš tâi tuodâlâš iápádâs tâi riskâ..... 8
2. Toimânaavcah päikkipirrâsist (piäiválij tooimâi luhostum, tadvâmeerhâi vaikuttâs) Iä lah vädisvuodâh..... 0 Uccâ vädisvuodâh..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih vädisvuodâh..... 2	9. Perruu toimânaavcah tâi párnázân vaiguttejje peerâtaheeh Iä lah vädisvuodâh / ij tiäđust..... 0 Uccâ vädisvuodâh..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih vädisvuodâh..... 2
3. Toimânaavcah peivitiþsoost/þkoovlâst já oppâm Iä lah vädisvuodâh..... 0 Uccâ vädisvuodâh..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih vädisvuodâh..... 2	10. Láá-uv párnáa perrust tâi aldasuuvâst lamaš mielâtiervásvuodâ hemádâsah? Iä lah / ij lah tiäđust..... 0 Láá, oobijn/viiljâin tâi aldasuuvâst..... 1 Láá, vaanhimist..... 2
4. Toimânaavcah ustevijguin já eres sosiaallijn koskávuodâin (peivitiþso, þkovlâ, astoäigi, äigiájánâsah) Iä lah vädisvuodâh..... 0 Uccâ vädisvuodâh..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih vädisvuodâh..... 2	11. Uáivádâsâi kevttim Iä lah čuolmah / ij tiäđust..... 0 Riskâ- tâi lijgekvttim vaanhimist..... 2 Uáivádâsâi kevttim párnáast..... 2
5. Vaanhimij naavcah heiviittállâđ párnáa tobdoeellim já lattim (piäiválij tooimâi luhostum, tadvâmeerhâi vaikuttâs) Iä lah vädisvuodâh..... 0 Uccâ vädisvuodâh..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih vädisvuodâh..... 2	12. Peerâviehâvâldi Ij / ij lah tiäđust..... 0 Oobij/viiljâi kooskâst..... 1 Lii, vaanhimij kooskâst tâi párnáid čyeccee... 2
6. Siisâkulij čyeccee tadvâmeerhah (om. ilottesvuotâ, þlundevuotâ, perustume uccáávuotâ, kiásádättâm, atâštâs) Iä lah tadvâmeerhah..... 0 Uccâ tadvâmeerhah..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih tadvâmeerhah 2	13. Ovdâlist pahudum párnáa eromâš torjuu tárpu (ovdânmân lohtâsejje, psykososiaallâš) Ij lah tárpu / ij lah tiäđust 0 Ucce tâi uánihisáigásâš..... 1 Kuáhtulâš tâi koorâs, kuhesáigásâš tâi juátkoo..... 2
7. Olgoskulij čyeccee tadvâmeerhah (om. vuástálistemmielâ, aggressiivlášvuotâ, liävuttemesvuotâ, hettejjejee lattim) Iä lah tadvâmeerhah..... 0 Uccâ tadvâmeerhah..... 1 Kuáhtuliih tâi tuodâliih tadvâmeerhah..... 2	14. Lii-uv vaanhimist huolâ suu párnáa tobdoelimist, lattiimist, vuáijumnaavcâst tâi nubijguin piergiimist? Ij lah huolâ..... 0 Uccâ huolâ..... 1 Kuáhtulâš tâi tuodâlâš huolâ..... 4

SOOJIJ 1–14 ČYEGISMEERI OHTSIS

RAVVUUH

Puoh koččâmušâid, moh čäittih huolâ párnáa tâi perruu tiileest kalga väldid huámmášumán. Ovtâskâsuv huolâst kalga sárnuđ vaanhimijguin, árvištállâđ huolâ vaikuttâs párnáa psykososiaallii tiervâsvuotân já ovdánmân sehe árvištállâđ máhđulii torjuu táárbu.

Olesčyegismeeri 4–7 čuujoot párnáa tâi perruu torjuu, lasečielgim tâi tipšo táárhun vuáđutiervâsvuodâhuolâttâsâst já vuáđupalvâlusâin (peivitipšo, ovdâškovlâ, uáppeehuolâttâs, peerâpargo). Oovtâstpargoviärmáduv čokkim párnáa torjuu já tipšo vuáváámân já ton oláštumân lii tehálâš.

Olesčyegismeeri 8 tâi eenâb čuujoot toos, ete kalga smiettâđ párnáipsykiatrâlii konsultistem, párnáipsykiatrâlijd kieldân puohum palvâlusâid tâi párnáa vuolgâtem spesiaalpyecceetipšo párnáipsykiatrâlii árvištállâmân. Jis olesčyegismeeri šadda ienááš perruu toimânaavcâid já stressitahheid valdâleijee koččâmušâin (koččâmušah 9-12), te vuosâsaajeest kalga smiettâđ perruu stivrim eres spesiaalpalvâlusâi pirrádâhân (rávisulmui mielâtiervâsvuotâ- tâi uáiváditteepalvâlusah, párnáisuojâlem tâi eres sosiaaltoimâ).

Maangâin árvištállâmluámáttuv koččâmušâin árvištálloo valdâlum tadvâmeerhâ tâi vädisvuodâ tääsi. *Uccâ tadvâmeerhâid/vädisvuodâid* puáhtá táválávt tubdâstid, mutâ toh iä hettii párnáa tâi perruu toimânaavcâid. *Kuáhtuliih já tuođâliih tadvâmeerhah/vaigâdvvuodah* hiäjusmihet párnáa tâi perruu toimânaavcâid, tovâtteh kierdâm já vâätih täärhib árvištállâm torjuu já tipšo orniimist. Párnáa toimânaavcah verdiduvvojeh vyerdimist orroo távâlii ahetaási miäldâsii piergiimân já táidoid sierâ tiilijn.

1. Ovdánem ahetaási háárán

Almosárvištállâm párnáa tiileest ovdánem háárán. Täst váldojeh huámmášumán árbejum já šoddâm ráájist orroo sehe eres suujâi tiet šoddâm ovdánemáájánmeh tâi spiekâstmeh ovdánmist, párnáa neurologisâš já kielâlâš ovdánem, kognitiivlâš tääsi já psykososiaallâš ovdánem.

2. Toimânaavcah päikkipirrâsist (piäivâlij tooimâi luhostum, tadvâmeerhâi vaikuttâs)

Piäivâlij tooimâ luhostumân kuleh ahetaási miäldâsávt alnestis huolâtem tááiđuh tego purâdem, persovnlâi hygieniast huolâtem, hiivsigist eellim, kárvudâttâm já uáđđim. Párnáa naavcah heiviittid jieijâs lattim já tobdoeellim uáinojeh päikkipirrâsist eromâšávt tušástum- já pettâšumetiilijn sehe tast, maht sun váldá vuástá vaanhim stivrim. Taa váldoo huámmášumân meid jieijâs ahetaásán hiäivulijn pargoin, tego päikkipargoin já škovlâpargoin, huolâtem táidü.

3. Toimânaavcah peivitipšoost/škoovlâst já oppâm

Taa árvištállojeh párnáa oppâm hináh já tahheeh, moh vaigutteh toos, tego oppâmnaavcah, oppâmmotivaatio, aicâdem já juávhust toimâm tááiđuh. Huámmášumân váldojeh meid párnáa naavcah toimâđ almolij ravvui já vuordui mielid sehe sirdâšumtiilij luhostum.

4. Toimânaavcah ustevijguin já eres sosiaallijn koskâvuodâin (peivitipšo, škovlâ, astoäigi)

Párnáa sosiaallijd tááiđuid koskâvuodâst siämmáahasâid skiparáid árvištâleh peivitipšoost, škoovlâst, astoäigi já puđâldâsâin. Taa váldoo huámmášumân, ete lii-uv páárnâš perustum vuáruvaikuttâsâst, láá-uv sust naavcah toohâđ sosiaallijd alguid já naavcah paijeentoollâđ skippáarkoskâvuodâid sehe láá-uv sust tááiđuh čuávidiđ ruossâlâsvuodâid.

5. Vaanhimij naavcah heiviittállâđ párnáa tobdoeellim já lattim (piäivâlij tooimâi luhostum, tadvâmeerhâi vaikuttâs)

Vaanhimijn kojâduvvoov, ete maht aargâ hästee tileh luhostuveh párnáin. Savâstálloo tobdotiilij jyehimist párnáin; iloi jyehimist, lohđutmist, rávhuidutmist já párnáa negatiivlij tobdotiilij killáámist. Savâstálloo tast, ete magarij šoddâdemvuovijguin vaanhimeh stivrejeh já räijejeh jieijâs párnáa lattim ovdâmerkkân pettâšumetiilijn tâi ko páárnâš vuástálist vaanhim ravvuid. Savâstálmáin vaanhimáin árvištâleh suu naavcâid iberdiđ párnáa saavâid já tááruid sehe västidiđ toid ahetaásán hiävulii vuovvijn. Árvištálloo, ete lii-uv vaanhim feerim jieijâs koskâvuodâst párnázân

Párnáa psykososiaallii tiervâsvuođâ árvuštállâmvyehi 4–13-ihásáid

almolávt-uv positiivláš já oro-uv vaanhimist, ete sun piergee tuárvi pyereest jieijâs párnáa tobdoi já lattim heiviittálmist párnáa ahetaási táarbui miel. Kalga väldid huámmášumán meid párnáa eromâš torjuu táarbu vaikuttâs.

Stuárráábij párnái puotâ vaanhimij naavcah heiviittállâđ párnáa tobdoellim já lattim uáinojeh meid párnáa jieijâs nahcân heiviittállâđ tobdoi čäittim já lattim sierâ tilálâšvuođáid hiävulij já sosiaallávt tuhhiittum vuovijguin.

6. Siisâkulij čyeccee tadvâmeerhah (om. ilottesvuotâ, šlundevuotâ, perustume uccáávuotâ, kiásádättâm, atâštâs)

Tadvâmeerhah láá tärkkilistum árvuštállâmluámáttuvâst.

7. Olgoskulij čyeccee tadvâmeerhah (om. vuástálistemmielâ, aggressiivlášvuotâ, liävuuttemesvuotâ, hettejeijee lattim)

Tadvâmeerhah láá tärkkilistum árvuštállâmluámáttuvâst.

8. Tuođâlii mielâtiervâsvuođâhemâdâs iápádâs tâi jiešhiävulâšvuođâ tâi eres vahâgittem riskâ

Tuođâlii mielâtiervâsvuođâhemâdâssáin uáivilduvvoo párnáa jiešhiävulâšvuotâ, psykoottisâšvuotâ tâi ton iápádâs, tuođâliih impulscontrol hemâdâsah, tuođâliih puurrâmhämâdâsah tâi uáivádittehemâdâsah.

Jieijâs vahâgittee lattiimin annojeh párnáa saavah jieijâs vahâgitmist, vuáváameh tâi njuolgâ viggâmušah vahâgittid jieijâs sehe jieijâs vahâgittee tavoh. Herkkivuotâ parttijd, kiärdoo päärtih já navcâttesvuotâ suojalid jieijâs ahetaási miäldásâžžân lii jieijâs vahâgittee lattim.

Iärrásij vahâgittem riskâ lii lasanâm, jis páárnâš uhked iärrásijd vahâgitmáin tâi sun láttee nuuvt ete piäjä iärrásijd riiskân. Tuođâliih lattimtadvâmeerhah láá ovdâmerkkân volliitteijee lattim, tuulâi čokkiitem já julmevuotâ ellei kuattá. Tuođâlâšvuođâ iberdem lii hiäjusmum, jis páárnâš ij paste iärruttid ahetaási miäldásávt räaji tuotâvuotâ já kuvättállâm kooskâst tâi sust láá omâs jurduuh tâi epitáválávt vuáimáliih paloh.

Kuáhtuliih tâi tuođâliih vaigâdвуođah tain aašijn väätih huápulávt täärhib tutkâmuš já tipšo. Taah tadvâmeerhah väätih sehe psykiatrâlii já mangii meid párnáisuojâlem árvuštállâm já tipšo.

9. Perruu toimânaavcah tâi párnázân vaigutteijee peerâtaheeh

Taa árvuštâllojeh maangálágáneh perruu toimânavccáid tâi párnázân vaigutteijee stressitahheeh: pargottesvuotâ, paargon lohtaseijee eres vaigâdвуođah, ekonomâlâš pačarâs, soomatlâš puocâm perrust, vaanhimij šoddâdemsierâmielâlâšvuođah, parâkoskâvuotâvaigâdвуođah, vaanhimij iäru, riijdoh huolâtteijeevuotâst, silloom, peerâkriisah. Váldoo huámmášumán meid ovdebij tâi äigikyevdilij traumaatlij kriisâi vaikuttâs. Perruu mielâtiervâsvuođâ- já uáiváditteevâdisvuođah árvuštâllojeh koččâmušâin 10 já 11.

10. Láá-uv párnáa perrust tâi aldasuuvâst lamaš mielâtiervâsvuođâ hemâdâsah?

Váldojeh huámmášumán táálááh já ovdebááh mielâtiervâsvuođâ hemâdâsah.

11. Uáivádâsâi kevttim

Uáivádâsâin uáivilduvvoo alkohol, jieškote-uvlágán narkotiikamnâseh já uáivádittee tãrguttâsâst kevttum talkkáseh. Párnáin uáivádâsâi kevttimân rekinistoo meid tubbáák puáldim. Eromâšávt tubbáák puáldim algâttim nuorâ avveest lii riskâ párnáa tiervâslii ovdánmân.

Váldoo huámmášumán táálâš riskâkevttim tâi uáivádâsâi kevttim vaigâdвуođah. Kuohtui vaanhimij uáivádâsâi kevttim árvuštálloo: moh uáivádâsah kiävttojeh, mon ennuv já mon távjá. AUDIT-koijâdállâm kiävttu avžuuttuvvoo. Vaanhimáin árvuštálloo, ete maht vaanhimij uáivádâsâi kiävttu vaaigut párnázân. Táarbu miel tuárjuh vaanhim já stivrejeh suu uáivádâspalvâlusâi olán.

12. Peerâviehâväldi

Peerâviehâväldin annoo viehâväldi parâkoskâvuodâst, párnáid čyeccee viehâväldi já viehâväldi oobij/viiljâi kooskâst. Fyysisâš viehâväldi lii puohlágán pohčâs tovâtem nube ulmui, meid fyysisâš kurâtem tego vuoptâin kiškom, snippâlem já toškâlem. Perâviehâväldin annoo fyysisii viehâväldi lasseen párnáá kuáridem já emotionaallâš viehâväldi tego huánum, kivsedem, vuálánittem teikkâ uhkedem.

13. Ovdâlist pahudum párnáá eromâš torjuu tárbu (ovdánmân lohtâseijee, psykososiaallâš)

Selvâttuvoo, ete láá-uv ovdil avžuuttâm párnâžân eromâš torjuu tâi lii-uv páárnâš finnim ovdánmân lohtâseijee, kielâlii tâi psykososiaallii tipšo tâi vajoidittem: sárnumterapia, peivitišo tâi škoovlá toorjâtoomah, toimânterapia, neuropsykologlâš vajoidittem, mielâtiervâsvuodâpalvâlusâi tâi párnâisuojâlem toorjâtoomah.

Läivis torjuu tárbun annoo koskâpuddâsâš tile, mii puárrán vuáđupalvâlusâi vievâst.

Kuáhtulâš já vuáimâlâš torjuu tárbun annojeh tileh, main párnáá tadvâmeerhah tâi suu ovdánmân vaigutteijee riskâtaheeh láá vaattâm kuhesáigásii torjuu tâi tipšo. Vuáimálii torjuu táárbun pyehtih lahted meid párnáá kivkked šoddâm tuodâliih tadvâmeerhah tâi juátkoo torjuu tárbu psykkisii hemâdâs tiet.

14. Lii-uv vaanhimist huolâ suu párnáá tobdoelimist, lattiimist, vuáijumnaavcâst tâi iärásijguin piergiimist?

Vaanhimist kojâduvoo, ete lii-uv sust huolâ mon peri ääšist, mii lahtâs suu párnáá pyereestvajemân tâi lii-uv vaanhim huolâstum vaigâdvuodâst, mii jo lii párnáást.