

SOTI-TOI'MMJEI MOŠTTLISTT PÄÄRNAI DA PIÄRRJI KÄÄZZKÕÖZZIN

Vuälla 6-eksaž pärnaivui'm da piärrjivui'm reäuggai ämmatnii'kkid

Mošttliist vuei'tte äü'kked puk soti- toi'mmjeei, kook teivva piärrjid jiiijäs tuâjast. Mošttli'stte leät pohttam almmjallaž aa'sšid, kook vuei'tte pue'tted sagstööllmõöžžin ou'dde da tõi vääras ämmat-tuâjjli'žže vuei'tlvaž vuäppõöž, mä'htt kâ'nnat täimmad le'be koozz ohjjeed piärrji.

Mošttlistt vuäitt lee'd še vuäpstõõgg/piärvuäpstõõgg tuâjjla mosttlisttân tuâggast, ko'st vuäitt tä'rksted taarbšeen, mä'htt koon-ne tiõttum ää'sšest vuäitci piärrjin täimmad.

Reäuggmõöžžäst pärnaivui'm da piärrjivui'm älgg mu'stted vä'ldded lokku še pärna da piärrji kiõll- da kulttuurituâgga.

Mošttliist täimmamvuäddjuurd vuälgg tä'st:

1. Ko kaaunõõđak piärrjin da vuä'pstak si'jjid aargâst, äü'kked **Toi'mmjeei aarg mošttliist** sagstööllâm tuä'rjjen. Mošttliist vuäitt u'vdedd še piärrja jiocces domoi viikkâmnalla.
2. Jõs sagstööllmõöžžin kaggâtt ou'dde mäi'd-ne, mäi'd le'čci pue'rr tä'rkstööllâd da sagstööllâd piärrjin veäl tää'rkben, vää'ld mie'ldd kõiõjõslomaakk taarb- da vue'jjmeäldlaž kõiõččmõöžžid de taarbšeen pijj oudpeämm kõiõččmõöžžid oudpeämm u'čtee'! tiuddeemnalla. (Lomaakki tiuddummuž vuäitt vuä'psted da prosee'ss jätt'ted kii täättas soti-ämmat-tuâjjlaž.) Raaj sagstööllmõöžžin da suäppum aa'sšin taarblaž ke'rjjumšid.
3. Raak piärrji mie'ldd ohjjuum jioččhâaid prosessa (vääžnai, što piär lonjan da čõnnâatt raajjâd mä't'tõõttmõöžžid dommaargâst)
4. Taarb mie'ldd da piärrji loo'vin äâ'n kõiõjõöžž ö'httekeässmõöžž määngsuârggsaž ä'rttel sagstööllmõöžžin (tät vaajtâäll vuu'di/päi'kk-koo'ddi mie'ldd)
 - Jõs lomaakkin puätt ou'dde tue'rj tarbb oudpeämmast, jä'rjstet tuä'rjj vuõss-sââ'jest še tön täimm'mõ'sše.
 - Ärvtõõlât da ohjjoövât taarb mie'ldd jee'res soti-kääzzkõöžžid.

Jõs puätt vaaiktelm, što kõiõččmõöžžäst liä čijlmõõvmmõöžž da tä'rkkeemvuõđ ku'kespi'stti, miärkteei vaiggâdvoõđ, kook juätkkje tuärjjumšin huõlkâni häi'ttjee'jen, le'be kaggâtt kaađ jee'res neuropsykiaatraž va'žžtõöžžäst mä'te adhd:

- » Jõs leäk jee'res, gu tiõrväsvuõthoi'ddjeei, vää'ld reäuggmõ'sše mäâimõsân tä'st mie'ldd (vuäpstõõgg) tiõrväsvuõthoi'ddjeei.
- Vuälla 6 ekksa čijlmõõvmmõöžž da vää'lpesvuõđ va'žžtõöžžid see'lvtet
 - » Vuäpstõõgg mie'ldd vuõlttõöžžin pärnaineurologiaa'je/ pärnaipsykiaatriaa'je tää'rkab ärvtõõllmõöžžid
 - » Piärvuäpstõõggâst vuei'tet tuejjeed čiołggõõllmõöžžid, jõs äännmõöžžäst liä pärnaipsykiaatr kääzzkõöžž. Taarb mie'ldd spesiaalpuõccihâaid konsultaatio le'be vuõlttõs
- Kaađ jee'res neuropsykiaatraž va'žžtõöžžäst gu adhd
 - » Ohjjummuš spesiaalpuõccihoiddu pärnaineurologiaa'je/ pärnaipsykiaatriaa'je
- Jõs huõlteei jiočč puu't'tad čijlmõõvâm- da vää'lpesvuõđ va'žžtõöžž jijstes
 - » Ohjjummuš häiddtaarb arvõ'sse takaidâhtra, tuâjitiõrväsvuõttâhtra le'be vue'lggaž kõddâž miõlltiõrväsvuõttkääzzkõöžžid. Terapianavigaattor vuõssplaanummšen vuäđđtiõrväsvuõttuâlast

Mä'htt vuäitak vuä'psted piârri da koozz vuäitak taarb mie'ldd si'jjid ohjjeed:

- Jös arggrytm lij piödggnam da arggrutiinin liä vää'n
 - » Vuä'ppest aarg tääimain, piij 1–2 täävtööz ouddm. someääi'j, vuä'dmööžž, poorrâm le'be jee'res nâkam muttsa.
 - » taarb mie'ldd ohjjâd vuäpstöög tiörvâsvuötthoi'ddjeeja
- Va'žžtööz poorrâm- le'be vue'dđemaa'sšin
 - » ohjjâd vuä'pstempäi'k tiörvâsvuötthoi'ddjeeja, kää'tt ärvvtääll taarb to'Immeemterapeeut le'be sârnamterapeeut arvö'sse
- Jös piârri aargâst lij tue'rj tarbb, puärrazvuöðast va'žžtööz le'be jeät päâ'st ta'rjjeed päärnže tue'rj, le'be jös vä'žžtööz liä äldsin dommaargâst
 - » Ohjjâd päärnâžpiârri sosiaalkääzzköözzid (peämm da piärvuä'pstummuš, päärnâžpiârri sosiaaltuäj da ohjjummuš, piârri dommkääzzkös, piärtuäj, dno.)
 - » Vue'ittve'ted tuejjeed ööutsää'jest puärrsin öhttvuöttvälddmööžž sosiaalhuäl tue'rj taarb ärvvtööllmööžž vääras, vää'ld lokku še öölgtemvuöð tuejjeed päärnaisuöjjelemi'lmmtööz taarb mie'ldd: [Piârri da tuäjjäksai kääzzköözi lomaakk](#)
- Huölteei taarbaš vuä'pstöözid puärrazvuö'tte le'be jös piârri se'st äärrai köskkvuöðin liä ristreeid
 - » Ohjjâd peämmam- da piärvuä'pstö'sse
- Jös päärnast liä va'žžtööz taauröšköskkvuöðin
 - » vää'ld öhttvuöð ouddpiömmu
 - » ohjjâd peämmam- da piärvuä'pstö'sse le'be päärnâžpiârri sosiaalkääzzköözzid/piärtuöjju, što piär vuä'žž tue'rj taauröštäidai mä'tt'ööllmööžžin
- Jös päärnast liä tobdlma öhttnee'i va'žžtööz
 - » ohjjâd puärrsid puärrazvuöð tuärjjei kääzzköözzid vue'kka'rvvööžž vuäðald, što see'st lij ri'ttjeei silttummuš staañad päärna (vuäpstöög tiörvâsvuötthoi'ddjeei, peämmam- da piärvuä'pstummuš)
- Jös päärnast liä äblkâ'stem vaiggâdvuöð le'be aiccvaiiggâdvuöð
 - » ohjjâd vuäpstöög tiörvâsvuötthoi'ddjeeja, kää'tt ärvvtääll taarb täimmamterapeeut a'rvvöözzid
- Jös päärnast lij mainstummuž fi'ttjem le'be puu't'tem vaiggâdvuöð
 - » ohjjâd vuäpstöög tiörvâsvuötthoi'ddjeeja, kää'tt ärvvtääll taarb sârnamterapeeut a'rvvöözzid
- Jös piâr lij vaalmâš aktiivlaž, jiöççtääimlaž reäuggmö'sše, muu'st Mielenterveystalo jiöççhâidd-prograammid, koid vuäitt tuejjeed jiöççnâñji le'be puärrsivui'm (päärnai ohjjuum jiöççhâidd LOOH).
 - » [Nepsynallšem päärnai jiöççhâiddprogramm](#)
 - » [Päärnai va'žžtös jälstööttâm jiöççhâiddprogramm](#)
 - » [Päärna da puärraz vuärrvaikkööz jiöççhâiddprogramm](#)
 - » [Päärnai vue'dđemvaiggâdvuöð jiöççhâiddprogramm](#)
 - » [Paarrköskkvuöð jiöççhâiddprogramm](#)
 - » [Narodleett mäauste'mes kääzzköözi pie'lkuei'mid](#)
- Muu'st ohjjeed piârri vue'llgaž köddâž täimm'mö'sše (vue'ss käunn'je še Toi'mmjeei aarg tuä'rjjen -moštliiast jäargbeä'lest QR- koodân):
 - » Piärköösköstäimm'möžžâst vue'lğgemsâäjjen puärrazvuöð tuä'rj
 - » [Maainâš vie'kktummuš, Veä'k'k huölid- da Nepsy cha'tte](#)
- Lapha hytetu- seiddös [Pue'rrvâijimöš a'rğge - Lappi pue'rrvâijjamvu'vdd](#)
- Verddsažtuä'rjj, organisaatio jm. [Toivo- suävldös, www.lähellä.fi](#) (jm. pääiklaž organisaatio da öutstööz) de [www.suomi.fi](#) (vä'lddkääddlaž organisaatio)
- [Raauk vie'k'k -puäluž](#)
- Puärrsid täimmamoodd tue'rj: A'rğge viögg- joukk, VuörsoummuiVire- ougglösjoukkharjjetös
- Muu'st, što vuäitak päi konsultâ'sttd da raukkâd tue'rj jiijjad tuöjju:
 - » Kääzzkösvuä'pstös vuäitt konsultâ'sttd päärnai- da nuöripsykiatria (LKS da LPKS)
 - » Ämmatne'k vuäitt konsultâ'sttd päärnai- da nuöripsykiatria konsultaatio- da arvvtöölläm- ärttel LaNka- ärttel.
 - » Säa'mkiöllsaž ää'sšni'k'ki beä'lnn vuäitt konsultâ'sttd Lapha säa'mkiöllsaž da kulttuurmeäldlaž kääzzköözi ämmatni'k'kid (jm. Säa'mkiöllsaž piärvuä'pstei da tiörvâsvuötthoi'ddjeei). Säa'mkiöllsaž kääzzköözi jä'rjstummšest va'sttd säa'mkiöllsaž kääzzköözi kääzzköš-šurr.