



Árradoarjaga bálvalusat

Beroš boazodoallis

Leatgo dus hástalusat dearvvašvuodain, ruhtadiliin, buvttademiin dahje olmmošgaskavuodain? Noađuhago bargomearri, fitnodatdoalu hástalusat dahje boahtteáigi?

Mela bargonácarávveaddjis oaččut persovnnalaš bagadallama ja rávvema áššiin, mat smiehtahit du. Mii kártet ovttas du dili, ohcat čovdosiid ja veahkehit gávdnat dárbbalaš áššedovdiid. Go divostat áiggil johtinguovllu, de sihkkarasttat iežat buresveadjima ja bargonávccaid seailuma.

ČUT MIN BOKTE VEAHKI OVDAMEARKKA DIHTII

- veadjimii
- olmmošgaskavuodaide
- fitnodatdoalu hástalusaid
- nuppástusaid dego oamasteaddji molsumii
- bargonákcahástalusaid.

VÁLDDE ROAHKKADIT OKTAVUOĐA

Don leat iežat fitnodaga dehálamos fápmu, nappo hás anát ávvira maiddái alddát. Váldde roahkkadit oktavuoda juo odne! Du miehtama vuodul maiddái du lagaš olmmoš dahje eará olmmoš sáhtta dahkat dan du beales.

Oktavuodaváldima maŋnel mii soahpat duinna deaivvadeami. Mii sáhttit deaivvadit du ruovttus dahje eará heivvolaš báikkis, mii sáhttit deaivvadit maiddái gáiddusin. Mii kártet ovttas du dili ja dutnje heivvolaš čovdosiid. Dávjá juo ságastallan sáhtta čielggasmahttit dili. Dárbbu mielde ja du miehtama vuodul mii láidestit maid eará ámmátolbmuid du doarjjan. Min veahkki lea nuvtá ja luhtolaš. Gávnnat lasi dieđuid čujuhusas: mela.fi/sme/boazodoallit

Mela
bargonákca bálvalusat
dorjot du, jus
dárbbášat veahki
barggus veadjimii
[mela.fi/sme/
boazodoallit](https://mela.fi/sme/boazodoallit)

Min veahkki
lea luhtolaš ja
nuvtá.

Min bargonácarávveaddjit veahkehit du áššiin, mat laktásit du bargonávccaide.

- Lassidieđut árradoarjaga bálvalusain mela.fi/sme/boazodoallit
- Váldde oktavuoda mela.fi/sme/oktavuohtadiedut
- Čuovo mielde ja diŋgo ođasreivve mela.fi/uutiskirje

BARGONÁKCARÁVVEN JA BAGADALLANBÁLVALUSAT

Mela bargonákarávveaddjiid rávven ja bagadallan lea guovddáš oassi árradoarjaga bálvalusain. Rávven lea persovnnalaš ja dat fállá veahki iešguđetlágan diliin, mat noađuhit bargonávccaid. Dákkár sáhtta leat ovdamearkka dihtii iežas dearvvašvuhtii, veadjimii, olmmošgaskavuodaide, eallinnuppástusaide dahje ekonomalaš hástalusaid laktáseaddji ášši.

Bargonákarávven sáhtta veahkehit ovdamearkka dihtii veajuiduhttinmolssaeavttuid kártemis. Doarjaga sáhtta oažžut maiddái barggu joatkima vejolašvuodaid suokkardallamii, jus dus leat geardumassii dahje guhká bisti buohcuvuodaluomut, oaččut hilgu mearrádusa ámmátlaš veajuiduhttin- dahje bargonávccahisvuodaaláhatohcamušii dahje jus eanadoalu buvttadandilli dahje eallindilli nuppástuvvet ovdamearkka dihtii náittosearu dahje beallelačča buohccáma mielde.

Bargonákarávven lea luhtolaš. Dan oktavuodas bargonákarávveaddjit veahkehit dili čielggadeamis ja kártejit oppalaš dili. Sii ohcet maid vuogas molssaeavttuid dili čoavdima várás. Oaččut bagadallama ja rávvema, vai du dillái gávdnoidit heivvolaš bálvalusat du bargonávccaid doarjjan.

Bargonákarávven deattuha ovddalgihtii eastadeaddji barggu. Oktavuoda nappo gánnáha váldit vuollegis šielmmáin. Mađi árat muttus ášši beassá čielggadit, dađi eanet gávdnoidit maid čoavddusmolssaeavttut. Go johtinguovllu divusta árrat, de sihkkarastá iežas buresveadjima ja bargonávccaid seailuma, nappo ále báze okto iežat suokkardallamiiguin. Bálvalus lea nuvtá.

Sáhtat ieš váldit oktavuoda bargonákarávveaddjai. Maiddái eanandoalu, boazodoalu dahje guollebivddu čanasjoavkkuide gullevaš bargi sáhtta láidestit du árradoarjaga bálvalusaid ollái, jus du bargonávccat barggu gáibádusaid hárrái dagaha hástalusaid. Veahki ollái láidestit álo duinna ovtas oktasá áddejumi ja du iežat miehtama vuodul.

OASTINBÁLVALUSČATNASUPMI

Árradoarjaga bálvalusaid gullá maiddái vihkkeallanvuloš vejolašvuhta oažžut oastinbálvalusčatnasumi áššedovdibálvalussii, mii doarju mielladearvvašvuoda. Dát bálvalusat sáhttet leat ovdamearkka dihtii indiviida-, bárra- dahje bearašpsykoterapiija dahje psykologabálvalusat. Oastinbálvalusčatnasumiid ulbmil lea dahkat vejolažžan beassat áššedovdiveahki ollái dalle, go dat dárbbášuvvo Mela bargonákarávveaddji fállan rávvema ja bagadallama lassin.

Oastinbálvalusčatnasumi sáhtta ohcat váldimiin oktavuoda bargonákarávveaddjiin. Son kárte du dili ja guorahallá duinna vuogas molssaeavttuid čoavdin dihtii dili. Okta dáin molssaeavttuin sáhtta leat oastinbálvalusčatnasupmi, ja dalle ohcamuš oastinbálvalusčatnasumis devdojuvvo ovtas bargonákarávveaddjiin. Oastinbálvalusčatnasumi oažžun eaktuda maid bargonákarávveaddji ávžžuhusa, mii čállojuvvo ohcamušii.

Oastinbálvalusčatnasumit leat eanemustá 500 euro (alv 0 %) ja dat leat fámus 12 mánotbaji daid addinbeivvi manjel. Oastinbálvalusčatnasumit leat persovnnalaččat ja daid sáhtta oažžut eanemustá guokte viđa kaleanddarjagi áigodagas vuosttamuš oastinbálvalusčatnasumi addima rájes.

Lassidieduid oastinbálvalusčatnasumiin oaččut bargonákarávveaddjiin.

Mela
bargonákarávven
fállá veahki
iešguđetlágan
diliin, mat noađuhit
bargonávccaid.

Sáhtat ohcat
eanemustá 500
euro árvosaš
oastinbálvalusčatnasumi
áššedovdibálvalussii,
mii doarju
mielladearvvašvuoda.