



ОАРМАНАЧЧАИДЕ

# Rávvgat go olmmoš lea jápmán

## Vuosttaš váttis beaivvit

Vuosttaš áiggi maŋgel go ráhkis olmmoš lea jápmán, de sáhtát dovdat dovdduid mat leat vuostálasti ja jorbbodahtti. Sáhtát dovdat morraša, heađi, šohka ja suhtu. Sáhtát maid dovdat geahpádusa jos son gii jámii lei buohcci guhká. Divtte iežat dovdat buot dovdduid. Lea dehálaš ahte dat mii dáhpáhuvvá dáid beivviid lea du mielas riehta.

Dál don fertet ollu hálddašit, sihke praktihkalaš áššiid ja dovdduid. Mii doavut min rávvagat livčče ávkin dutnje.

*Bottaža ledjen du luhtte  
bottaža vuonnastin*

*Ja dál de ustiban, ráhkislottázan  
dál lea áigi fas vuolgit  
Álo lea nu  
De loahpas*

Nils Aslak Valkeapää  
*Ruoktu váimmus*  
DAT o.s. 1990





## Ale hohpohala

Oru jápmán olbmo luhtte nu guhká go siđat. Sáhtá leat buorre jaska čohkkát dahje háleštit bearrašiin, ustibiin dahje buohcceviesu bargiin. Jos siđat girkolaš meanuid doallat jápmán olbmo lanjas, de buohccedivššár veahkeha. Báhppa- ja háleštanbálvalus maid veahkeha.

## Jápmán olbmo dikšut

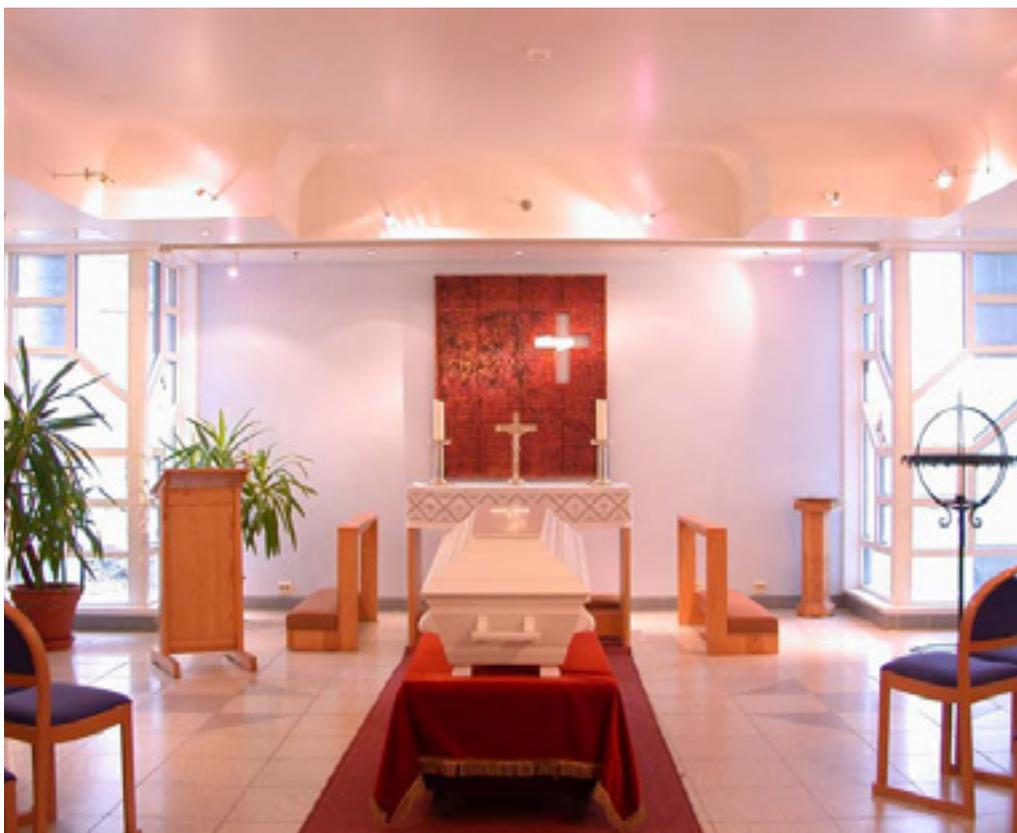
Moadde diimmu maŋŋá jápmima, de lea vejolaš jápmán olbmo dikšut. Don sáhtát leat mielde. Jos it dieđe maid galggat bargat, de buohcceviesu bargi sáhtá veahkehit du.

## Jápmán olbmo geahččat

Jápmán olmmoš fievrriiduvvo buohcceviesu gistolatnjii. Jápmán olbmo oaidnit sáhtá leat buorre vuohki dearvvuodaid dahkat. Jos áiggut jápmán olbmo oaidnit dahje ruoktot váldit, de sáhtát jearrat veahki buohcceviesu bargis, hávdádeaddjis ja báhppa- ja háleštanbálvalusas.

## Mánát sáhttet leat mielde

Eanas mánát girdet oaidnit jápmán olbmo ja leat mielde hávdádusas. Mánnái sáhttá leat buorre oaidnit duohtavuoda, ii ge okto šaddat govahallat mii dáhpáhuvvá. Čilge mii gistolanjas lea ja movt jápmán olmmoš lea. Buohcceviesu bargit dahje báhppa- ja háleštanbálvalus sáhttet leat du mielde.



## Hávdádeaddji

Don ieš fertet váldit oktavuoda hávdádeddjiin nu johtilit jo vejolaš. Hávdádeaddji sáhtá veahkehit du ordnet praktihkalaš áššiid hávdáдемиин. Muite ahte lea du duohken mearridit maid ieš áigut bargat ja masa dárbbasat veahki. Bargga nu ollu go orut veadjimin. Praktihkalaš barggut sáhttet veahkehit moraštanáiggis.

Man ollu hávdádus máksá lea dan duohken man ollu hávdádeaddji galgá du veahkehit. Hávdádeaddji dahje NAV oadjokantuvra diehtá man ollu ruhtadoarjaga sáhtát oažžut stáhtas.

## Báhpirat maid fertet ordnet

Don fertet váldit oktavuoda girkoверддиin ja oapmesirdinrivttiin vai oaččut hávdádussaji ja oapmesirdinduodaštusa. Hávdádeaddji sáhtá du veahkehit.



## Moraš ja fuolla

Olbmot leat máŋggalágánat ja hálddašit  
roasuid máŋgga láhkái. Dát dieđut ja  
rávvagat sáhttet du veahkehit dan dilis  
mas don leat dál.

*Vuolggán  
vuoí sáhtášin boahit  
manan  
vuoí lagabus livččen*

*Du jurdagiid áibmui  
du váibmui  
suonjan  
Váibmui*

*Ja nu de johtán  
áiggiid ábii'e  
čuovvulan  
biekka johtolagai'e*

Nils Aslak Valkeapää  
*Ruoktu váimmus*  
DAT o.s. 1990



## Dábálaš garrasit reageret

Moraš sáhtta addit máŋgga lágan dovdduid.  
Ále suorgan jos dovddut bohtet easkka maŋŋil.  
Máŋgasiin leat stáđismeahttun dovddut  
moraštanáiggi ja suorganit go dakkár dovddut  
leat. Suova iežat dovdat máŋgga lágan dovdduid ja  
muital earáide du dovdduid birra.

## Huma earáiguin

Ovdal hávdádusa, de leat ollu praktihkalaš áššit  
maid fertet bargat. Maŋŋá hávdádusa, de jaskkoda  
ja moraš sáhtta šaddat vel garraseappot. Don  
berret muitalit du lagamus olbmuide makkár  
dovddut dus leat. Sáhtát maid háleštit earáiguin  
geaidda luohtát, fástadoaktáriin dahje báhpain.  
Jos buohcceviesus dárbbasat háleštit, de sáhtát  
váldit oktavuoda dainna ossodagain mas jápmán  
olmmoš lei.



## Okto ja earáiguin

Muital du lagamus olbmuide siđat go leat okto vai earáiguin ovttas. Lea dábálaš ahte dárbu rievdá. Muhtomin don dárbbášat olbmuid siste Leahkit ja nuppi eará háve fas okto. Háleš du lagamus olbmuiguin ja gávnnna mii lea buoremus didjiide.

## Moraš sáhttá bistit

Moraštanáiggi guhkkodat lea olbmos olbmui gitta, dan duohken makkár olbmo dilli lea. Vuosttaš, lossa moraš sáhttá bistit moadde vahkku dahje mánuid ja jagiid. Ohcaleapmi ja jaskes moraš sáhttá bistit olles eallima.

## Muitte iežat áimmahuššat

Morašdilis sáhtta vajáldahttit iežas áimmahuššat, danne go ii beroš šat rupmaša juohkebeaivválaš dárbbuin. Lea dehálaš dearvvašvuoda áimmahuššat. Galggašit borrat nu mo dábálaččat ja doarvái vuoiŋgastit ja oadđit.

## Bargu

Sáhtta leat buorre bargui mannat ja árgabeaivvi vásihit. Skuvla dahje bargu sáhtta dutnje addit «bottu» buot das mii dáhpáhuvvá. Muhto, muhtun olbmot dárbbášit muhtun áiggi leat okto ruovttus vuos. Huma fástadoaktáriin ja gávnna dan mii dutnje ja du lagamus olbmuide heive.



## Huma mánáiguin

Ollesolmmoš sáhhtá leat eahpesihkar mo galgá láhttet go mánná morašta. Deháleamos lea addit buriid dieđuid, guldalit maid mánná muitala ja háleštit mánáin. Mánáide sáhhtá leat váivi jos eai beasa diehtit mii geavvá. Váldde oktavuoda mánáidgárddiin ja skuvllain nu jođánit go vejolaš. Ovttas sáhhtibehtet gávnnahit mo mánná galgá buoremus láhkái árgabeaivválaš doaimmaiguin fas álgit.

## Gulahala olbmuiguin

Ustibat ja bearaš beroštit álggos. Maŋŋil eai dáidde beroštit nu sakka. Váldde oktavuoda go orut iežat mielas dárbbáseamen sin. Ále vuordde ahte sii árvidit maid don dárbbášat. Eai dáidde riektá árvidit, dahje sáhhtet árvidit menddo maŋŋit. Muhtomin sii árvidit boastut. Geahččal dohkkehit olbmuid. Ále garvve servvoštallamis vaikko olbmui leat váilevašvuodat.



## Illu ja buorre

Illudehket fal go leat buorit ja lihkolaš beaivvit, állet dan dihte giksašuva heajos oamedovdduin. Moraš ja illu leat dovddut mat bohtet oktanis, ja váivi ja illudovdu sáhttet seahkanit go ráhkis olmmoš lea jápmán.

## Osku ja rituálat

Osku sáhttá šaddat jeđđehussan moraštanáiggis. Muhtumiidda lea váttis oskut lossa moraštanáiggis. Vaikko makkár osku dahje eallinoaidnu lea, de rituálat addet dovdduide saji, ja fásta dagut sáhttet leat buorit go min siste muđui lea seahki. Hávdidi luhtte fitnat, gintala ruovttus cahkkehit, govaid geahčadit ja muittašit sáhttet leat buorit rituálat dahje ipmilbálvalusas fitnat hállemasbeaivvi.



## Dehálaš mearráduusat

Vuosttaš moraštanjagi lea dehálaš ahte jurddašalat bures ovdal go mearridat maidege mii váikkuha du eallimii (ođđa bargu, fárren, earráneapmi ja eará). Jeara rávvagiid ustibiin, bearrašis dahje fágaolbmuin ovdal go mearridat maidege.

## Girjjálašvuohta

Don sáhtát gávdnat dieđuid ja jedđehusa fágagirjjiin, čáppagirjjálašvuođas ja čállosiin olbmuin geaid ráhkis olmmoš lea jápmán. Girjegávpi ja girjerájus sáhttet veahkehit du gávdnat girjjiid sihke ollesolbmuide ja mánáide.



It  
leat  
okto

**Báhppa- ja háleštanbálvalus** lea  
pasienttaid, lagaš olbmuid ja bargiid várás.  
Háleš minuin buot áššiid birra.

**Ringe midjiide 900 12 988**  
[www.unn.no/ps](http://www.unn.no/ps)



DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVIESSU |  
UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE

