

Pyeri vaanhim,

Eromâšávt vuossâmuš äpittesvuotâ, njuorâháá šoddâm já tipšom pyehtih mieldis fyysisijd, psyykkisijd já sosiaallijd nubástusâid, moh nanodeh vanhimij naavcâid, mutâ pyehtih meiddei stressid puáttee vanhimijd.

Nubástussâid lii älkkeb vuáháduđ, jis taid puáhtá rahttâttâđ jo äpittesvuotâ ääigi. Vanhimeh pyehtiv hiettâđ tast, ete suoi orostává motomin huápui siste-uv suogârdállâđ jieijâs eellim já savâstállâđ tast oovtâst.

Taan luámáttâhân láá čuákkejum vuossâmuu párnás vyerdee perruid kuávdášliih ääših, moh pyehtih leđe perrui vyeimikâlden tâi argâeellim

nuáđđin. Tun puávtáh tarkkuustállâđ tain luámáttuvvâin tahheid, moh adeleh vuoimijd tuu tâi tuu perruu elimist (luámáttuv muulsâivtuh aabâs tâi uásild siämmáá uáivilist) tâi stressejeh argâeellim (aabâs tâi uásild sierâ uáivilist). Ko tuubdah taid tahheid, tunjin lii älkkeb smiettâđ magarijd nubástusâid máhđulávt tarbâšah jieijâđ jurdâččem- já toimâmvuovvijd.

Luámáttâh lii uáivildum tuu já tuu perruu anon. Jis halijdah, puávtáh savâstállâđ jieijâđ perruu naavcâin meiddei ravviittuvâst. Riegišt jyehi celkkuu puotâ neelji muulsâivtust oovtâ, mii västid pyeremusávt tuu eellimtile.

Perruu tiervâsvuotâ já eellimvyevih	Aabâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aabâs sierâ uáivilist
Mun tuubdâm jieččân tiervâsin.	1	2	3	4
Mun lam iänäáš pyere já čuovâdis mielâst.	1	2	3	4
Must lii lyettivâš tobdo puáttee šoddâdem iähtun.	1	2	3	4
Mun tiäđâm magareh hááituh uáivádâsâi (alkohol, narkotiik) kevttimist láá ove ovdánmân.	1	2	3	4
Mun lam tiäđulâš uáivádâsâi kevttim hááituin jieččân tiervâsvuotân.	1	2	3	4
Mun tiäđâm magareh hááituh tubákkist láá ove ovdánmân.	1	2	3	4
Oovtâgin perrujuessân uáivádâsâi kevttim ij toovât munjin huolâ.	1	2	3	4
Mun lam iänäáš aktiivlâš já virkkuu.	1	2	3	4
Mun uáđâm jieččân mielâst tuárvi.	1	2	3	4
Mun viigâm purâdiđ ain tiätu merikooskâi.	1	2	3	4

Jieijâđ párnivuotâ feerimeh	Aabâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aabâs sierâ uáivilist
Must onnii párnážin pyere huolâ.	1	2	3	4
Muu párnivuotâ päikki lâi torvolâš.	1	2	3	4
Mun tohhejim tagarin ko lijjim.	1	2	3	4
Muu jieččân párnivuotâ feerimeh iä väivid muu.	1	2	3	4

Parâkoskâvuotâ	Aaibâs siâmmáá uáivilist	Uásild siâmmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Muoi pyehteen sárnuđ jieččân tobdoin.	1	2	3	4
Muoi pyehteen sárnuđ aašijn moh tovâtteh ruossâlâsvuodâid.	1	2	3	4
Fyysisâš viehâvâldi ij kuulâ munnuu koskâvuotân.	1	2	3	4
Vuoinjâlâš viehâvâldi ij kuulâ munnuu koskâvuotân.	1	2	3	4
Muoi viggeen päikkipargoin njebžillis já kuohtuid vuovâs pargojuáhun.	1	2	3	4
Muoi leen kiäráseh nubbe nuubán.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete munnuu seksuaalelimân pyehtih puáttid nubástusah párnáá šoddâm miel.	1	2	3	4
Muoi pyehteen sárnuđ jieččân seksuaalelimist.	1	2	3	4
Muoi viggeen ornid ääigi oovtâst oromân (já ohtâsâš äigiájânâssâid).	1	2	3	4
Muoi adeleen nubbe nuubán meiddei priivaatvuodâ já jieijâs ääigi.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete parâkoskâvuodâ toimâm lii tehâlâš oles perruu pyereestvajemân.	1	2	3	4
Mun lam vaalmâš porgâđ munnuu parâkoskâvuodâ ovdedem oovdân.	1	2	3	4

Vanhimin šoddâm já vanhinvuotâ	Aaibâs siâmmáá uáivilist	Uásild siâmmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Párnáá vyerdim já šoddâm oroh munjin luándulâš eellimnubástussân.	1	2	3	4
Mun luátám toos, ete mun oopâm tipšod jieččân párnáá.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete tobdočoonâs párnázân ovdán kuuloold párnáá vyerdim, šoddâm já tipšom miel.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete meiddei ruossâlâs tobдох kuleh vyerdimááigán.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete muu vanhimiijnân uázžum miinstâr enni tai eeččin toimâmist vaaigut muu jieččân vuáhán toimâđ vanhimin.	1	2	3	4
Mun tiädám, ete mun puávtám oppâđ toimâđ vanhimin nubenáál ko muu jieččân vanhimeh toimâv.	1	2	3	4
Muoi pelikuoimijn viggeen kavnáđ ohtâsii uáinu párnáá tipšomân já šoddâdmân lahtojeijee aašijn.	1	2	3	4
Mun tiädám, kost mun finniim táárbu miel lasetiäđuid pärnitipšomân já vanhinvuotân lahtojeijee aašijn.	1	2	3	4
Munnust láá tuárvi tááiđuh päikkipargoi porgâmân (tegu mälistem, posâlâddâm, čurgim).	1	2	3	4
Mun tiädám, ete párnáá šoddâm muttá muu äigikevttim já puáhtá rajiid muu äigiájânâssâid.	1	2	3	4
Mun oskom ete mun vuáhâduum pyereest párnáá šoddâm tovâtteh eellimnubástussân.	1	2	3	4

Sosiaallâš torjâ	Aaibâs siâmmáá uáivilist	Uásild siâmmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Must lii aainâs-uv ohtâ olmooš, kiäst mun uážum torjuu já iše ko tarbâšâm.	1	2	3	4
Mun tiäđám ete uážum iše já torjuu jieččân tâi muu pelikyeimi vanhimijn ko tarbâšâm.	1	2	3	4
Mun tuubdâm mottoom vyerdee perruu tâi pärniperruu, moin puávtám savâstâllâđ feerimijn.	1	2	3	4
Mun tiäđám, maid aašijd mun puávtám kojâdiđ ravviittuvâst.	1	2	3	4
Must lii tuárvi tiätu pärniperruid uáivildum palvâlusâin munnuu päikkikoddeest.	1	2	3	4

Ekonomâllâš tile, pargo já aassâm	Aaibâs siâmmáá uáivilist	Uásild siâmmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Mun jiem lah huolâst munnuu ekonomâlii tile tiet.	1	2	3	4
Mun lam tuđâvâš munnuu tááláá aassâmpirrâsân.	1	2	3	4
Munnuu aassâmviste heivee pärniperrui.	1	2	3	4
Pargottesvuotâ tâi ton aaštâ ij stressii munnuu perruu.	1	2	3	4
Muu tâi muu pelikyeimi pargo/uápuh iä toovât meendu ennuv vädisvuodâid munnuu perâelimân.	1	2	3	4
Mun viigâm táárbu mielđ kavnađ uđđâ vuovijd heiviittid pargo (tâi uápuid) oohân perâelimâin pärnáá šoddâm maŋa.	1	2	3	4

Eres ääših moh adeleh munjin/perrusân vuomijid

Eres munnuu eellimtile stressejejee tahheeh