|  |
| --- |
| [Veahkkefálaldat gielddain](https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/) |
| Sørsamisk |
| **Álšaguovddáš** |
| Háliidat go don veahki buoret biebmodollui, álššaiduvvat dahje heaitit snuvssemis/borgguheames, de sáhttá álšaguovddáš leat dutnje ávkin . Álšaguovddáš lea gielddalaš dearvvašvuođabálvalus. |
| Olu álšaguovddážiin leat fálaldagat mánáide ja nuoraide, ollesolbmuide, bearrašiidda ja pensionisttaide. |
| Illustrašuvdna: |
|  |
| **Sisdoallu** |
| Mii álšaguovddáš lea? |
| Mo váldit oktavuođa? |
| Fysalaš aktivitehta álšaguovddážis. |
| Biebmodoallu álšaguovddážis |
| Heaitit snuvssemis ja borgguheames álšaguovddážis |
| «Dušše Don» sáhtát miehtat rievdadusaide |
|  |
| **Mii álšaguovddáš lea?** |
| Álšaguovddáš lea dearvvašvuođaovddideaddji ja eastadeaddji gielddalaš dearvvašvuođabálvalus. Álšaguovddáš sáhttá veahkehit du bidjat konkrehta mihtuid, hutkat aktivitehtaid ja fálaldagaid mat heivejit dutnje, ja doarjut du čađahit dan maid leat plánen. |
| Bagadallat ja čuovvolat du sihke individuálalaččat ja joavkkuin, ja vuolggasadji leat du dárbbut ja mihtut. Álšaguovddáš lea dearvvašvuođabálvalus, ja sii geat barget doppe, leat dearvvašvuođabargit. |
| Buot álšaguovddážat galget veahkehit: |
| lihkadit eanet |
| oažžut dearvvašleappot biebmodoalu |
| heaitit snuvssemis dahje borgguheames |
|  |
| Olu álšaguovddážiin leat fálaldagat mánáide ja nuoraide oktan bearrašiiguin. Muhtun guovddážiin leat maiddái fálaldagat veahkehit birgehallat lossamielain ja nođiiguin, oađđinváttisvuođaiguin ja váralaš alkoholageavahemiin. |
| Dearvvašvuođadirektoráhtas leat maiddái dieđut álšaguovddážiid birra. |
|  |
| **Mo váldit oktavuođa?** |
| Ulbmiljoavku lea sii geain lea dávda dahje stuorát riska oažžut dávdda, ja sii geat dárbbašit doarjaga rievdadit eallindábiid ja hálddašit dearvvašvuođahástalusaid. |
| Fástadoavttir, eará dearvvašvuođabargit dahje NAV sáhttet addit dutnje dikšunmearrádusa, dahje don sáhtát ieš váldit oktavuođa. |
| Badjel beali Norgga gielddain ja gávpotosiin lea álšaguovddáš. Jus imaštalat leat go álšaguovddáš doppe gos don orut, de sáhtát váldit oktavuođa iežat gielddain dahje iskat [álšaguovddážiid bajilgova](https://www.helsedirektoratet.no/tema/frisklivssentraler/oversikt-over-kommuner-med-frisklivssentral). |
| Gávdnojit maiddái [oahppan- jbirgehallanfálaldagat](https://www.helsenorge.no/helsehjelp/laring-og-mestring/), main láhčet dili vai don buorebut oahpásmuvat iežat diliin ja nanosmuvat ja birgehalat buorebut iežat eallima hástalusaiguin. |
|  |
| **Fysalaš aktivitehta álšaguovddážis** |
| Álšaguovddáš veahkeha ja bagadallá du lihkadišgoahtit individuálaččat dásis ja fállá dutnje searvat iešguđetlágan joavkkuide ja aktivitehtaide. Aktivitehtat leat sihke olgun ja siste ja leat láhččon nu ahte buohkat sáhttet searvat beroškeahttá fysalaš álššain ja doaibmanávccain. Deattuhat aktivitehtailu ja sosiála searvevuohta. |
| Sii veahkehit maiddái du gávdnat aktivitehtaid mat heivejit dutnje, ja maiguin don sáhtát joatkit go čuovvoleapmi álšaguovddážis loahpahuvvo. |
| Geahča maiddái [Aktivitehtabeaivegirjji – dutnje gii háliidat álššaiduvvat](https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/aktivitetsdagbok-for-deg-som-vil-komme-i-bedre-form) mii sáhttá leat ávkkálaš. |
|  |
| **Fysalaš aktivitehta ja lihkadanillu** |
| Ii leat dárbu garrasit hárjehallat vai šaddá buorebut dearvvašvuohta. Smávva rievdadusažat árgabeaivvis sáhttet ollu váikkuhit. |
|  |
| **Biebmodoallu álšaguovddážis** |
| Álšaguovddáš veahkeha du háhkat buoret biebmodoalu individuálalaš ságastallamiiguin ja Bra Mat-kurssain. Kurssas rávvejit mo praktihkalaččat válljet ja ráhkadat biepmu biebmoválljemis ja, oahpat áddet biebmomerkemiid ja beasat lonohallat vásáhusaid earáiguin. |
| Ná sáhtát ráhkadit dearvvašlaš biepmu |
|  |
| **Heaitit snuvssemis ja borgguheames álšaguovddážis** |
| Álšaguovddáš veahkeha bagadallá mo heaitit snuvssemis ja borgguheames individuálalaččat ja fállá snuvssa- ja borgguhanheaitinkurssa.. Sáhttá leat álkit heaitit ovttas earáiguin. |
| Ii gávdno fasihtta mo álkimusat heaitit borgguheames dahje snuvssemis. Sii geat ožžot [veahki heaitit, lihkostuvvet dávjjit go sii geat geahččalit heaitit okto](https://www.helsenorge.no/rus-og-avhengighet/royk-og-snus/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett). |
| Oaččo veahki heaitit snuvssemis ja borgguheames |
| Lea álki vehkiinheaitit Geavat Slutta áppa, hála dearvvašvuođabargiiguin dahje apotehkain, geavat dálkasiid, iskka fálaldaga lagamus álšaguovddážis. |
|  |
| Illustrašuvdna: |
|  |
| **«Dusse Don» sáhtát miehtat rievdadusaide** |
| «Dušše Don» lea Dearvvašvuođadirektoráhta kampánnja ja gulahallanvuoruheapmi mii máinnaša fysalaš aktivitehta, psyhkalaš dearvvašvuođa, biebmodoalu, duhpáha, alkohola ja oađđima. |
| Dan oktavuođas lea sihke ráhkaduvvon ja čohkkejuvvon máŋga [digitála reaiddu doarjut du gii háliidat rievdadit eallindábiid](https://www.helsenorge.no/baredu) ja hálddašit dearvvašvuođahástalusaid. |
| Okta reaidduin lea áppa mii doarju iešguđetlágan dilálašvuođain, Heia meg. |
| **Heia meg-áppa** |
| Heia meg lea áppa dutnje gii háliidat rievdadit eallindábiid. Dat doarju du beaivválaččat ja addá dutnje ávkkálaš rávvagiid mat álkit rievdadit eallimat. |
| **Jus háliida neavvagiid ja bagadallama, de sáhttá váldit oktavuođa gieldda dearvvašvuođa- ja fuolahusbálvalusain.** |
| **Gielddalaš dearvvašvuođa- ja fuolahusbálvalusaid láhka** |
| **Justiisa- ja gearggusvuođadepartemeanta – hálddašanáššiid meannudanvuohki** |
| Justiisa- ja gearggusvuođadepartemeanta |
| **Dearvvašvuođa- ja fuolahusdepartemeanta – fuolahusbálvalusaid kvalitehta dikšun- ja** |
| **kvalitehta dikšun- ja fuolahusbálvalusain** |
| Referánssat |
| Sisdoalu lea Dearvvašvuođadirektoráhtta ráhkadan |
| Maŋimuš ođasmahtton vuossárgga ođđajagimánu 7.b. 2019 |
| **Gávdnet go dan maid ledjet ohcamin?** |