



SAAMELAISERITYISYYS SENIORIKASTE -HANKKEESSA  
1.11.2015–31.3.2016

Sari Tapiola, kehittäjätyöntekijä  
SenioriKaste-hanke  
Lapin toiminnallinen osakokonaisuus

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	2
2	Saamelainen muistisairas alueellisella muistipolulla.....	3
3	Saamenkielisen muistisairaahan hoidon avuksi fraasisanakirja.....	6
4	Saamelainen ikäihminen palvelujen käyttäjänä .....	7
5	Ikäihmisten terveysneuvonta ja terveystarkastukset Utsjoella.....	11
6	Tiedonsiirtolomakkeet Ylä-Lapissa.....	18

## 1 Johdanto

SenioriKaste –hanke on Pohjois-Suomen Kaste-alueen vanhustyön kehittämishanke. Hankekokonaisuuden muodostaa yhteinen koordinaatio ja viisi toiminnallista osakokonaisuutta, jotka toteuttavat kehittämistoimintaa Kainuussa, Keski-Pohjanmaalla, Lapissa sekä Oulunkaaren alueilla. Lapissa hankkeen hallinnoijana toimii Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä ja toteuttajana Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

SenioriKaste -hankkeen tavoitteena on kehittää vanhustyön palveluja ja toimintatapoja, jotka tukevat erityisesti ikääntyvien kotona asumista. Hankkeessa on kolme toimintalinjaa, joita kehittämistyöhön osallistuvat alueet painottavat toiminnassaan alueellisten tarpeiden perusteella. Toimintalinjat ovat:

- 1.Kotona asumisen tukeminen
- 2.Ikääntyvien arjen sisältöjen monipuolistaminen
- 3.Kuntouttavan toiminnan ja osaamisen kehittäminen

SenioriKasteen Lapin toiminnallisen osakokonaisuuden yksi osa-alue oli saamelaiserityisyyden huomioiminen muistisairaana palveluprosessimallissa.

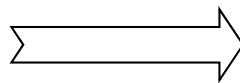
## 2. Saamelainen muistisairas alueellisella muistipolulla

SenioriKaste hankkeessa laaditaan alueellinen muistipotilaan hoitopolku, jossa määritellään mm. miten asiakasta tutkitaan ja hoidetaan tarkoituksenmukaisesti terveyden- ja sosiaalihuollon palvelujärjestelmän eri tasoilla. Hoitoketjua ohjaavat valtakunnalliset hoitosuositukset, jossa sovitaan alueellisesti tai paikallisesti työnjaosta eri toimijoiden kesken. Alueellisissa hoitopoluissa sovitaan työn- ja vastuunjaosta esimerkiksi muistioireen ensivaiheen tutkimisessa ja diagnoosin jälkeisestä seurannasta sekä mitä tehdään terveyskeskuksen avovastaanotolla, muistipoliklinikalla tai erikoissairaanhoidon poliklinikalla. Alueellisessa muistipolussa otetaan myös huomioon saamelaiserityisyys. Seuraavassa kuvataan saamelaisen muistisairaahan turvallinen tie alueellisella muistipolulla. Mallinnuksen tukena toimivat SamiSoster ry Muittohallat –hankkeen työntekijät.

### SAAMELAISEN TURVALLINEN TIE MUISTIPOLULLA

Saamelaisen kielelliset ja kulttuuriset oikeudet sekä yhdenvertaiset palvelut

Palveluntuottajan vastuu ja velvollisuus



Perehdytys ja johtaminen

Luottamuksellisen ja turvallisen asiakassuhteen luominen

Saamenkielisen muistihoidajan palvelut  
-saamenkieliset ja kulttuurinmukaiset muistiselvittelyt

Saamenkielisen geriatriin palvelut - Saamenkielisen muistisairaahan diagnoosi

Kulttuurinen herkkyys  
Positiivinen erityiskohtelu

Perheen autonomian  
kunnioittaminen ja tukeminen  
Elämän historia

Yhteistyö toimijaverkoston kanssa

Saamelaiset ovat Euroopan ainoa alkuperäiskansa, jolla on oma kieli, historia, elinkeinot, kulttuuri, elämäntapa ja identiteetti. Suomen perustuslain mukaan saamelaisilla alkuperäiskansana on oikeus ylläpitää ja kehittää omaa kieltään ja kulttuuriaan (PL 17.3§). Saamelasten kotiseutualue käsittää Inarin, Enontekiön ja Utsjoen kunnat sekä Sodankylän kunnan pohjoisosan. Saamelaisten kielellisiä oikeuksia on vahvistettu saamen kielilailla (1086/2003), jossa säädetään saamelaisen oikeudesta käyttää omaa kieltään viranomaisessa ja toisaalta julkisen vallan velvollisuuksista toteuttaa ja edistää saamelaisten kielellisiä oikeuksia.

Viranomaisilla on perustuslakiin ja yhdenvertaisuuslakiin perustuva velvollisuus edistää ihmisten yhdenvertaisuutta. Tosiasiallinen yhdenvertaisuuden toteuttaminen edellyttää eriarvoisuuden aktiivista poistamista. Yhdenvertaisuuslain mukaisesti viranomaisten tulisi muuttaa niitä olosuhteita, jotka estävät yhdenvertaisuuden toteutumista. Syrjintälautakunta katsoo, että saamenkielisen väestön oikeus äidinkielellä tuotettuihin palveluihin tulee toteutua yhtäläisesti suomenkielisen väestön kanssa. Lisäksi palveluissa tulee kulttuuritausta huomioida asianmukaisesti (Sanila-Aikio, 2016).

Saamenkieliset ja kulttuuriset erityispiirteet huomioon ottavat hyvinvointipalvelut ovat saamelaisten ja saamelaisyhteisöjen hyvinvoinnin perusta. Saamelaisten palveluissa omakielisyys ja kulttuurinen ymmärrys korostuvat erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa, jossa käsiteltävät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia ja vaikeasti kommunikoitavia. Sosiaalisissa ja terveydellisissä ongelmissa korostuu myös yksilön tarve tulla ymmärretyksi oman kulttuurinsa jäsenenä. Omakielisillä hyvinvointipalveluilla on suuri rooli saamen kielen ja kulttuurin säilymiselle ja elinvoimaisuudelle (Magga, Niittyvuopio 2010).

Palvelutuottajan velvollisuus on perehdyttää työntekijänsä kulttuurisensitiiviseen työskentelyyn. Uuden työntekijän on heti työsuhteensa

alussa tärkeää ymmärtää saamelainen muistisairas vanhustyön asiakkaana, jossa mahdollistetaan oman kulttuurinsa mukainen arvokas elämä. Saamelainen muistisairas voi luottaa siihen, että hänen tarpeensa tulevat huomioituksi työntekijän kautta. Työntekijät tarvitsevat esimiestensä vahvaa tukea toteuttaakseen kulttuurisensitiivistä hoitotyötä muistisairaahan hoidossa.

Luottamuksellisen suhteen rakentaminen alkaa osoittamalla kunnioitusta ikääntyneen kieltä ja kulttuuria kohtaan. Tärkeää on arvostava suhtautuminen ja positiivisen ilmapiirin luominen. Ennaltaehkäisevässä työssä informaation sisällön tuottaminen ja luottamuksen rakentaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita kulttuurisensitiivisessä hyvinvointia edistävässä työssä. Luottamusta lisää ymmärretyksi tuleminen. Saamelaisen muistisairaahan ja hänen läheistensä kohtaamisessa on tärkeää kiireetön vuorovaikutus.

Muistisairauksien arvioinnin päämääriä ovat tarkka diagnoosi, huolellinen selvitys toimintakyvystä sekä sosiaalisen verkoston mahdollisimman tarkka kartoitus. Saamenkielisten asiakkaiden muistisairauksien diagnosoinnissa ehdottomana lähtökohtana on se, että muistisairas voi kommunikoida omalla äidinkielellään sekä muistihoitajan että erikoislääkärin vastaanotolla. Saamenkieliset muistiselvittelyt muodostavat perustan laadukkaalle hoidolle ja kuntoutukselle. Tulee muistaa, että kielilain velvoittamana muistisairauden diagnostiikassa arviointimenetelmät ja materiaalit tulisi tuottaa pohjois-, inarin- ja koltansaameksi. Saamelainen muistisairas ja koko perhe tarvitsevat omankielisen ammattihenkilöstön tukea sairauden ensi oireista aina sairauden loppuvaiheeseen saakka. Työhön tarvitaan myös kulttuurisensitiivistä näkökulmaa, jolla tarkoitetaan saamenkielisen muistihoitajan herkkyyttä, tietoja, taitoja ja asenteellisia valmiuksia ottaa työssään huomioon asiakkaan kulttuuritausta sekä toimia monikulttuurisessa ympäristössä.

Saamelaisessa kulttuurissa ei ole tapana tuoda ulkopuolisten tietoon perheen ja suvun sisäisiä asioita. Saamelaiseen puhe- ja kommunikointitapaan liittyy paljon erilaisia kiertoilmaisuja, jotka voivat tarkoittaa sitä, että asioista puhutaan

tarinoiden ja toisen ihmisen kautta. Saamelaiseen puhe- ja kommunikointitapaan liittyy paljon erilaisia kiertoilmaisuja. Yhteisöllisyys, perhe ja sukulaisuussuhteet ovat saamelaisen ikääntyneen asiakkaan voimavara. Joskus perheen ja suvun vaikeuksista ja ongelmista vaikeneminen estää asioiden esille ottamisen ja käsittelyn yhdessä. Sukupolvityössä perheen ja suvun käyttäminen suunnitellusti ja jäsennellysti vanhustyön voimavarana lisää yhteisöllisyyttä, luontevia suhteita ja luonnollista kanssakäymistä henkilöstön ja asiakkaiden perheiden välillä. Tiedon tuottaminen koko yhteisölle lisää muistisairaahan turvallisuutta ja yhteisön ymmärrystä muistisairaahan arjessa. Yhteisöllisyys, perhe- ja sukulaisuussuhteet ovat saamelaisen ikääntyneen asiakkaan voimavara.

Saamelaisen asiakkaan kieli- ja kulttuuritausta sekä elämänhistoria huomioidaan hoito-, palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaa laadittaessa ja toteuttaessa. Myös yhteistyö ja tiedon jakaminen omaisten ja sukulaisten sekä muiden asiakkaalle tärkeiden ihmisten kanssa on hyvä olla rutiiniluonteista, sillä he tietävät eniten omasta läheisestään. Kieli ei ole vain verbaalisen kommunikaation väline, vaan sillä on vahva emotionaalinen ulottuvuus. Äidinkieli on tunteiden kieli. Se on kieli, jonka avulla henkilö ensimmäiseksi oppii ilmaisemaan itseään ja tunteitaan. Äidinkieli on myös kieli, jonka avulla henkilö omaksuu sen ryhmän säännöt, normit ja arvot, johon hän kuuluu. Se on ihmisen identiteetin tukiranka ja rakennusaine. Äidinkielellä on suuri merkitys hoidon laatuun. Mitä sairaampi potilas on, sitä suurempi merkitys äidinkielellä on.

### 3 Saamenkielisen muistisairaahan hoidon avuksi fraasisanakirja

Sosiaali- ja terveystalvissa pyritään ottamaan huomioon saamenkielisten ikääntyvien omakieliset palvelut. Haasteita palveluita suunniteltaessa aiheuttaa saamenkielisten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten puute. Erityisesti saamelaisalueen kunnissa tarve on valtava. Muistisairauteen sairastuneen asiakkaan äidinkieli on tärkeässä roolissa hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Kommunikointikyky on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää ja

sen mahdollistaminen on ikäihmisen ja muistisairaana perusoikeuksia. Kaksikielisen ikäihmisen muistisairaudesta edetessä aikuisiällä opitut asiat unohtuvat ensimmäisenä. Käytännössä se tarkoittaa myöhemmin opitun kielen köyhtymistä. Hoitotyössä tällaiset tilanteet ovat päivittäisiä.

Muistisairaana hoidon tueksi on laadittu suomi-pohjoissaame fraasisanakirja (liitteenä), jonka tarkoituksena on tukea hoitajan ja saamenkielisen muistisairaana välistä vuorovaikutusta hoidon toteutuksessa. Fraasisanakirjaan on koottu aihealueittain yleisimpiä tärkeitä muistisairaana hoidossa käytettäviä sanoja ja lauseita suomeksi ja pohjoissaameksi. Fraaseja on yhteensä noin 300. Fraasisanakirjan kielentarkastajana toimi Ellen Näkkäläjärvi.

#### 4 Saamelainen ikäihminen palvelujen käyttäjänä

Saamelaiden kokemusasiantuntijoiden haastattelujen tarkoituksena oli saada tietoon, mitä mieltä saamelainen ikäihminen on nykyisistä sosiaali- ja terveyspalveluista. Jokaisesta saamelaisalueen kunnasta (Inari, Enontekiö, Sodankylä ja Utsjoki) haastateltiin kolme eläkeikäistä kokemusasiantuntijaa. Yhteensä haastateltavia on 12 henkilöä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Tarkoituksena ei ollut tarkastella kriittisesti jo voimassa olevia palveluita, vaan kuulla palvelujen käyttäjien kokemuksia nykytilasta ja tulevaisuudesta. Haastattelut tehtiin ilman tunnistetietoja, jotta haastateltavia ei voi tunnistaa.

Saamenkielisiltä ikäihmisiltä kysyttiin neljä kysymystä:

Miten koet nykyiset ikäihmisten vanhuspalvelut kunnassasi?

Miten kehittäisit kuntasi vanhuspalveluita?

Miten mielestäsi saamen kieli ja kulttuuri huomioidaan kuntasi vanhuspalveluissa?



Miten saamenkieli ja kulttuuri tulisi huomioida vanhushuollossa?

Seuraavissa taulukoissa on laadittu tiivistelmä vastauksista.

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUIDEN TOIMIVUUS		
PERUSTERVEYDENHUOLLON PALVELUT		
tyytyväisyys	kriittisyys	kehittämisehdotukset
Hoitoon pääsy nopeaa	Takaisinsoittojärjestelmä haasteellinen ikäihmisille	Terveyskeskuksen takaisinsoittojärjestelmät poistettaisiin
Toimiva hoitoon ohjaus	Jonotusaika	Asiakaslähtöistä hoitotyötä kehitettävä
Nopea reagointi voimien muutoksiin	lääkärinvastaanotolle pitkä	Hoitajien määrää lisättävä
Hyvä lääkäritilanne	Jonotusaika hammaslääkäriin pitkä	Potilaan kotiutusta kehitettävä
Osastohoito laadukasta	Kotisairaanhoidon palvelut riittämättömät	Lääkäreiden määrää lisättävä
	Luottamuspuola terveydenhuollon palveluita kohtaan	Ikäihmisten mielenterveyspalveluita lisättävä
	Kuntouttavat palvelut puutteellisia	Kuntien välistä yhteistyötä tehostettava
		Fysioterapeuttipalveluihin tehokkuutta

Pienimmissä kunnissa saamelaiset ikäihmiset olivat tyytyväisiä nopeasta lääkäriin pääsystä. Vastaavasti kiitosta annettiin suurempien kuntien laadukkaalle osastohoidolle ja toimivasta hoitopolkujärjestelmästä.

Terveyskeskuksen takaisinsoittojärjestelmä koettiin haasteelliseksi saamelaisten ikäihmisten keskuudessa. Haastateltavat kertoivat, että uuden teknologian oppiminen luo epävarmuutta ja usein asiat jäävät näin ollen hoitamatta tai apua on haettu naapurikunnasta. Kotisairaanhoidon ja kuntouttavat palvelut olivat puutteellisia tai niitä ei ollut saatavilla.

Kehittämiskohteena saamelaiset ikäihmiset näkivät, että terveyspalveluissa lääkäreiden ja hoitajien määrää tulisi lisätä. Pelkona on myös, että palvelut heikkenevät entuudestaan tulevaisuudessa syrjäisillä alueilla. Tämän vuoksi kuntien yhteistyötä olisi tiivistettävä. Yksinäisten ikäihmisten määrä on suuri, joten myös ikäihmisten mielenterveyspalveluita on kehitettävä.

ERIKOISSAIRAANHOIDON PALVELUT		
tyytyväisyys	kriittisyys	kehittämisehdotukset

Nopea pääsy hoitoon	Norjan erikoissairaanhoidon palvelut käytännössä haasteellisia kieliongelmiin ja sekavan järjestelmän vuoksi. Hoitajat molemmissa maissa huonosti informoitu	Erikoislääkäreiden palvelut jalkautetaan maakuntiin esim. silmälääkäri
Hoitoketjut selkeitä ja hyvin informoituja		Terveyspalvelujen yhdistäminen Norjan kanssa.
Ensihoito toimii hyvin		
Ensihoitajat ammattitaitoisia	Ensihoidossa liian monta siirtoa	Ensihoidossa potilassiirrot yhdellä kyydillä

Saamelaiset ikäihmiset olivat tyytyväisiä erikoissairaanhoidon palveluihin. Hoitopolut ovat selkeitä ja niistä myös informoidaan ikäihmisiä hyvin. Ensihoito nähdään laadukkaana ja tehokkaana.

Ensihoidon osalta ikäihmisten mielestä kehitettävää olisi potilaskuljetuksissa. Ihanteellinen tilanne olisi jos potilaat voitaisiin kuljettaa läpi maakunnan yhdellä siirrolla.

Lapin sairaanhoitopiirin ja Helse Finnmarkin välisen yhteistyösopimuksen turvin Suomen raja-alueen saamelaisväestö on voinut hakeutua erikoissairaanhoidon Norjaan. Sopimuksen mukaan kaikkien rajaseudun asukkaiden tulee voida päästä hoitoon rajan yli kielellisten/kulttuuristen tarpeiden tai palvelun läheisyyden perusteella. Saamelaiset ikäihmiset kokevat tarvitsevansa lisäinformaatiota asiasta. Ikäihmisten haastatteluissa nousi myös esille se, että molempien maiden terveydenhuollon henkilöstöllä ei ole riittävästi tietoa palvelu-/hoitoketjusta. Saamelaisten ikäihmisten mielestä terveyspalveluita tulisikin kehittää entisestään Norjan kanssa.

SOSIAALIPALVELUT		
tyytyväisyys	kriittisyys	kehittämisehdotukset
Vanhuspalveluiden kehittämistyö edistyksellistä	Vanhuspalveluista tiedottaminen	Resurssien vahvistaminen
Päivätoimintapalvelut	Vanhuspalveluiden keskittäminen	Palveluohjauksen tehostaminen
Kotipalvelut	Vanhuspalvelujen puute ja laatu	Syrjäisten alueiden vanhuspalvelujen vahvistaminen
Kuljetuspalvelut Toimiva ja aktiivinen vanhusneuvosto		Palvelujen tasapuolistaminen

Suuremmissa saamelaisalueen kunnissa vanhuspalvelujen kehitystyöhön on panostettu kovasti. Kunnassa toimii vanhusneuvosto, jolla aktiivinen rooli kunnan toimielimissä.

Pienemmissä saamelaisalueen kunnissa vanhuspalveluista tiedottaminen olisi ensi arvoisen tärkeää. Saamelaiset ikäihmiset kokevat, että vanhuspalvelut keskittyvät liiaksi kyläkeskuksiin. Reuna-alueilla asuvat ikäihmiset jäävät usein vähäisten vanhuspalvelujen varaan.

Kehittämiskohteena saamelaiset ikäihmiset näkivät, että vanhuspalveluissa työntekijöiden määrää tulisi lisätä, jotta kaikki saisivat palveluita tasapuolisesti asuinpaikasta huolimatta. Myös palveluohjaukseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä ikäihmisillä ei ole useinkaan tietoa, millaisiin palveluihin ja tukiin heillä on oikeus.

SAAMEN KIELEN JA KULTTUURIN HUOMIOIMINEN		
tyytyväisyys	kriittisyys	kehittämisehdotukset
Saamenkielisten palvelujen saatavuus	Saamenkielisen sosiaali- ja terveysalan henkilöstön puute	Saamenkieliset sosiaali- ja terveyspalvelut
Saamenkieliset terveyspalvelut	Saamelaiskulttuurin ymmärrys sosiaali- ja terveystoimessa	Saamenkielisten sosiaali- ja terveyspalvelujen keskittäminen
Saamenkieliset ilmoitukset ja opasteet	Saamenkielen arvostus	Ikääntyvien saamenkielinen toiminta
Saamenkielisten sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamiseen osoitettu rahoitus	Tulkkipalveluiden saatavuus	Saamenkielinen hoitajakoulutus
	Saamenkielisen kerhotoiminnan puute	Nuorten sitouttaminen saamelaisalueelle
		Saamenkielisen varhaiskasvatuksen vahvistaminen – tulevaisuuden työntekijät

Saamelaiset ikäihmiset ovat tyytyväisiä saamenkielisten palvelujen saatavuuteen ylipäätään. Tyytyväisyyttä lisää, kun ikäihmiset ovat voineet kommunikoida omalla äidinkielellään lääkärin tai hoitohenkilöstön kanssa. Lisäksi saamelaiset ikäihmiset pitivät tärkeänä Saamelaiskäräjien kautta kunnille myönnettävään saamenkielisten sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamiseen osoitettua rahoitusta.

Haasteena nähdään omankielisen sosiaali- ja terveysalan henkilöstön puute. Suuri osa saamenkielisistä ikäihmisistä oli sitä mieltä, että saamen kieltä ja kulttuuria ei arvosteta sosiaali- ja terveyssektorilla. Tämä näkyy asenteena koko saamelaisuutta kohtaan. Lisäksi ikäihmiset kokivat, että saamenkieliset tulkkipalvelut oli käytännössä vaikeasti toteutettavissa.

Kehittämiskohteena ikäihmiset näkivät saamenkieliset sosiaali- ja terveyspalvelut kokonaisuudessaan. Tulevaisuudessa nähtiin yksi saamenkielinen sosiaali- ja terveysyksikkö, johon kaikki Suomessa asuvat saamenkieliset ikäihmiset voisivat ottaa yhteyttä. Tämä voisi olla esimerkiksi puhelinneuvontaa. Lisäksi ikäihmiset esittivät, että hoitajakoulutukseen tulisi liittää saamelaiskulttuuriin liittyvä lyhyt harjoittelujakso saamelaisperheessä. Näin opiskelijat saisivat käytännön kokemusta saamelaisten elintavoista, kielestä ja kulttuurista. Ikäihmiset pohtivat myös miten saamelaisnuoret saataisiin opintojen jälkeen palaamaan saamelaisalueelle. Saamenkielisen varhaiskasvatuksen mm. kielipesätoiminnan vahvistamisella ikäihmiset totesivat olevan suuri merkitys tulevaisuutta silmällä pitäen.

## 5 Ikäihmisten terveysneuvonta ja terveystarkastukset Utsjoella

Terveydenhuoltolain 12 §:n mukaan kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonta on sisällytettävä kaikkiin terveydenhuollon palveluihin. Kunnan on järjestettävä tarpeelliset terveystarkastukset alueensa asukkaille heidän terveytensä ja hyvinvointinsa seuraamiseksi ja edistämiseksi. Terveysneuvonnan ja terveystarkastusten on tuettava työ- ja toimintakykyä ja sairauksien ehkäisyä sekä edistettävä mielenterveyttä ja elämänhallintaa.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (vanhuspalvelulaki) annettiin vuonna 2012. Kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja. Lisäksi kunnan on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille ikääntyneeseen väestöön kuuluville, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä.

Edellä mainittuihin palveluihin on sisällytettävä:

- 1) hyvinvoinnin, terveellisten elintapojen ja toimintakyvyn edistämiseen sekä sairauksien, tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäisyyn tähtäävä ohjaus;
- 2) ikääntyneen väestön terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien tunnistaminen ja niihin liittyvä varhainen tuki;
- 3) sosiaalihuoltoa ja muuta sosiaaliturvaa koskeva ohjaus;
- 4) sairaanhoitoa, monialaista kuntoutusta ja turvallista lääkehoitoa koskeva ohjaus; sekä
- 5) ohjaus kunnassa tarjolla olevien hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista edistävien palvelujen käyttöön.

Kaikkien terveydenhuollon palvelujen taustalla on laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992). Laissa jokaisella Suomessa pysyvästi asuvalla henkilöllä on oikeus hänen terveydentilansa edellyttämään terveyden- ja sairauden hoitoon. Hoidon tulee tapahtua ilman, että hänen vakaumustaan, yksityisyyttään ja ihmisarvoaan loukataan tai syrjitään. Asiakkaan äidinkieli, hänen yksilölliset tarpeensa ja kulttuurinsa on mahdollisuuksien mukaan otettava hänen hoidossaan ja kohtelussaan huomioon.

Suomen perustuslain (731/1999) mukaan saamelaisilla alkuperäiskansana on oikeus ylläpitää ja kehittää omaa kieltään ja kulttuuriaan. Lisäksi saamelaisilla on saamelaisten kotiseutualueella kieltään ja kulttuuriaan koskeva itsehallinto sen mukaan kuin lailla säädetään. Saamen kielilaki (1086/2003) astui voimaan vuonna 2004. Saamelaisten kielelliset oikeudet ovat vahvemmat saamelaisalueella kuin muualla Suomessa. Viranomaisen ei saa rajoittaa tai kieltäytyä toteuttamasta laissa säänneltyjä kielellisiä oikeuksia sillä perusteella, että saamelainen osaa myös muuta kieltä, kuten suomea tai ruotsia.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto ovat antaneet iäkkäiden ihmisten palveluiden kehittämistä koskevan laatusuosituksen vuosina 2001 ja 2008. Uudistunut laatusuositus annettiin vuonna 2013, jonka tarkoituksena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Toimintakykyinen ikäihminen parantaa elämänlaatua, vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta ja hillitsee hoitokustannusten kasvua. Laatusuositus tarkastelee ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn lisäksi osallisuutta, asumista, palveluja sekä hoiva- ja hoitopalvelujen henkilöstöä ja johtamista. Laatusuosituksessa korostetaan iäkkäiden osallisuuden vahvistamista. Palvelujen rakennetta ja toimintatapoja on kunnissa muutettava niin, että kotiin annettavaa tukea lisätään ja monipuolistetaan. Erityisen tärkeää on lisätä erilaisia kuntoutuspalveluja. Kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään on ikäihmisten oma toive. Laatusuositus korostaa myös ravitsemuksen ja

liikunnan merkitystä hyvinvoinnin keskeisinä osatekijöinä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2016)

Kansallinen muistiohjelma julkaistiin vuonna 2012. Ohjelma tukee kuntia ja kuntayhtymiä varautumaan muistisairaiden kasvuun sosiaalisesti, taloudellisesti ja eettisesti. Muistiohjelma sisältää tavoitteet aivoterveysten edistämiseksi, muistisairauksien varhaisen toteamisen ja hoidon turvaamiseksi, tavoitteet muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä oikea-aikaisen tuen ja palvelujen turvaavasta tuki- ja palvelujärjestelmästä ja toimenpiteet niiden saavuttamiseksi sekä toimeenpanosuunnitelman. Ohjelma on suunnattu kuntien ja kuntayhtymien päätöksentekijöille ja johtajille, jotka ovat avainasemassa, kun tehdään kauaskantoisia ratkaisuja aivoterveysten edistämisestä, muistisairauksien hoidosta ja sairastuneiden ja heidän läheistensä tarvitsemista tuesta ja palveluista.

Seniorineuvola pilottiprojektin tavoitteena on luoda Utsjoen kuntaan kaksikielinen, saamen- ja suomenkielinen toimiva ja monipuolinen järjestelmä ikäihmisten terveystalouksille. Toiminta-ajatuksena on edistää yli 65-vuotiaiden kotona asumista tukemalla ennaltaehkäisevästi ja kuntouttavasti ikäihmisten ja heidän omaistensa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavarojaan sekä omatoimisuutta. Tavoitteena on saada Utsjoen kunnan ikäihmiset mahdollisimman varhaisessa vaiheessa geriatrinen ja toimintakykyä tukevien palvelujen piiriin. Seniorineuvolatoiminta pitää sisällään myös muistineuvolan. Aikataulullisesti seniorineuvolan toiminta on suunniteltu aloitettavaksi syksyllä 2016.

Utsjoen kunnan vanhustyön keskeisenä tavoitteena vuosille 2014-2016 on kotona tai kodinomaisessa ympäristössä asumisen tukeminen, ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien palveluiden kehittäminen, vanhuspalveluiden riittävyys ja hyvä laatu sekä ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksien parantaminen heitä koskevien asioiden

päätöksenteossa. Kaikessa suunnitteluissa huomioidaan koko vanhustyön henkilöstön osaamistarpeet.

Utsjoella ikäihmisten terveysneuvontaa annetaan terveydenhoitajien toimesta jo nyt, mutta säännöllistä, suunniteltua ja tiettyyn ikäryhmään kohdennettua terveysneuvontaa ei ole ollut saatavilla. Utsjoella vahva yhteisöllisyys tukee monin tavoin vanhusten selviytymistä ja ikäihmiset ovat hyvin terveyspalvelujen piirissä. Terveydenhoitajat arvioivat ikäihmisten terveydentilaa päivittäin tehtävillä kotikäynneillä.

Utsjoen terveyskeskuksen seniorineuvolan tavoitteena on ikäihmisten terveyden edistäminen, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy yksilöllisten terveydentilan seurantamenetelmien ja ohjauksen avulla. Ikäryhmänä kutsuttaisiin kalenterivuonna 70 vuotta täyttävät, koska tieliikennelain 72 §:n mukaan ajo-oikeus on voimassa siihen saakka kunnes ajokortin haltija täyttää 70 vuotta. Tästä syystä on perusteltua kutsua ajokyvyn arvioinnin lisäksi ikääntyvät myös laajempaan terveystarkastukseen.

Neuvola toimisi kutsuperiaatteella, mutta sinne voisi myös itse hakeutua. Neuvolakäynnin sisältö muovaantuisi yksilöllisesti käsittäen joko ohjausta ja neuvontaa tai palveluista tiedottamista. Ennaltaehkäiseviin toimiin, kuten virikkeelliseen ja liikunnalliseen elämään tulisi panostaa. Lisäksi ikäihmisten tietoteknisiä valmiuksia Tarvittaessa seniorineuvolan asiakas ohjattaisiin saamaan apua muilta sosiaali- ja terveyspalvelujen tahoilta. Terveystarkastus on maksuton ja vapaaehtoinen.

Terveystarkastuksen kutsukirjeen ja esitietolomakkeen saatuaan asiakas varaa ajan terveydenhoitajalta. Hoitaja ohjelmoi laboratoriokokeet, jossa asiakas käy edeltävästi. Terveystarkastuksen tavoitteena on tunnistaa mahdolliset terveystilan riskitekijät sekä kartoittaa nykyistä terveydentilaa. Jo olemassa

olevien terveysongelmien osalta tuetaan asiakasta hoitotasapainon säilyttämisessä ja tarpeen mukaan ohjataan jatkohoitoon.

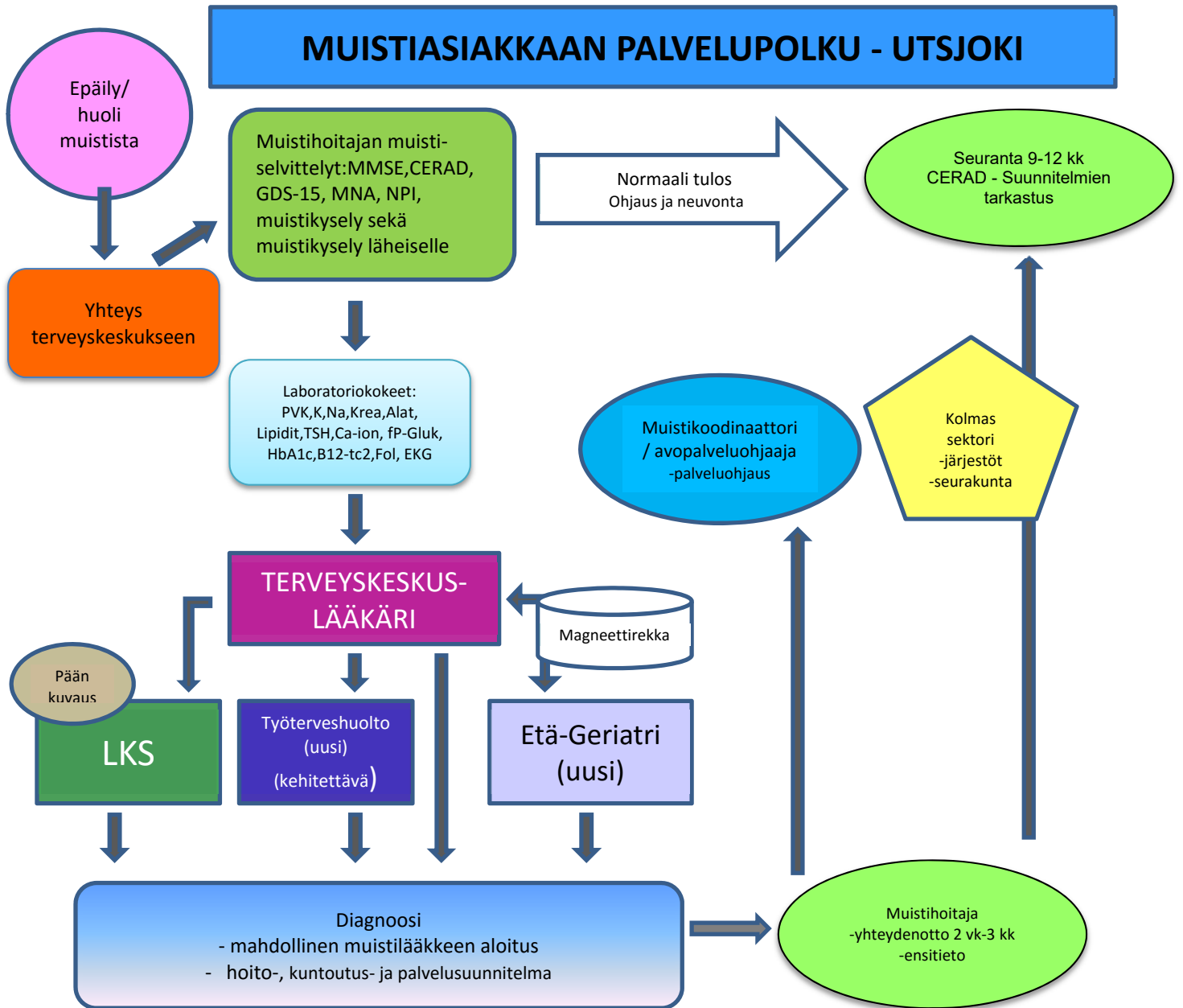
Terveystarkastuksen runko-ohjelmassa tarkastellaan seuraavaa:

- |                 |              |                       |
|-----------------|--------------|-----------------------|
| - terveydentila | - ummetus    | - sosiaaliset suhteet |
| - muisti        | - ihon kunto | - kotona pärjääminen  |
| - suun hoito    | - lepo       | - liikunta            |
| - näkö          | - alkoholi   | - ajokyky             |
| - kuulo         | - tupakointi |                       |

Ennalta ehkäisevät kotikäynnit kohdennettaisiin kaikille 80 vuotta täyttäneille tai kyseisenä vuonna täyttävälle sekä riskiryhmille, riippumatta siitä onko asiakas jo kotisairaanhoidon piirissä. Riskiryhmiksi katsotaan henkilöt, joilla on toistuvia terveyskeskuskäyntejä/-jaksoja. Niiden tavoitteena on tukea ja arvioida ikäihmisen itsenäistä suoriutumista, tiedottaa palveluista, selvittää hyvinvointia ja terveyttä vaarantavia riskitekijöitä sekä kodin ja lähiympäristön turvallisuutta. Lisäksi ennakoidaan yksilöllisten palvelujen tarvetta. Kotona asumista halutaan tukea ja vahvistaa. Kotikäynnit toteutettaisiin joka toinen vuosi. Kotikäyntien ensikäynnit olisivat terveydenhoitajan ja avopalveluohjaajan yhteiskäyntejä, jonka tavoitteena on kokonaisvaltaisen toiminta- ja terveydentilan arviointi, ennakointi, voimavarojen tukeminen ja terveyden edistäminen.

Utsjoen muistineuvolan tavoitteena on, että muistisairaudet pyritään toteamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Muistineuvolassa asiakkaalle ja omaiselle annetaan ohjausta ja neuvontaa muistiin liittyvissä asioissa. Muistineuvolassa suoritetaan muistitoiminnan ja toimintakyvyn testauksia, haastatteluja asiakkaalle ja omaiselle sekä tehdään mahdollisesti kotikäyntejä. Tarvittaessa asiakkaat ohjataan neurologin tai geriatriin vastaanotolle. Muistineuvolan palvelut ovat maksuttomia.



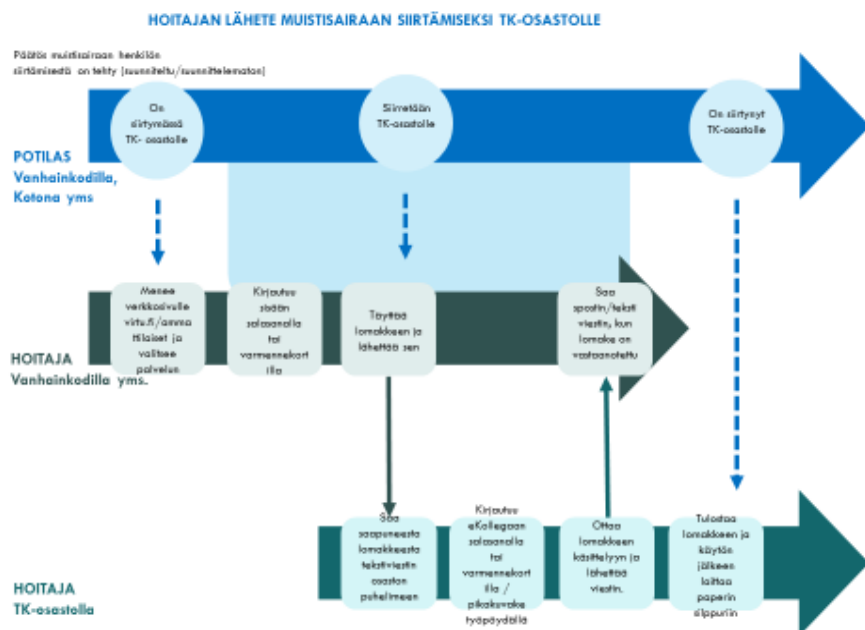


## 6 Tiedonsiirtolomakkeet Ylä-Lapissa

Utsjoen ja Inarin kuntien terveyskeskuksien välillä on ollut historiallisesti pitkä yhteistyö. Yhteydenpitovälineenä näiden terveyskeskusten välillä on pääsääntöisesti pidetty puhelinta ja faksia. Ivalon ja Utsjoen

terveyskeskuksissa otetaan toukokuussa 2016 käyttöön yhteinen sähköinen tiedonsiirtolomake, jonka tavoitteena on lähettää vastaanottavalle yksikölle tietoa potilaista, jotka siirtyvät akuutisti tai suunnitellusti perusterveydenhuollon yksiköstä toiseen. Käytännössä sähköinen tiedonsiirto tapahtuu virtuaalisen sosiaali- ja terveystalokeskus virtu.fi:n kautta, jota hallinnoi Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Hoitajan sähköisen lomakkeen avulla potilaasta saadaan lisäinformaatiota esim. asiakkaan säännöllisistä palveluista. Vastaanottava yksikkö saa niin halutessaan heräteviestin puhelimeen, kun uusi potilaslomake on noudettavissa eKollegasta. Kunnilla on mahdollisuus räätälöidä lomake myös omiin tarpeisiin vastaavaksi.



Kuvio. Hoitajan lähete muistisairaahan siirtämiseksi terveyskeskuksen osastolle

Hoitajan tiedonsiirtolomakkeen lisäksi Utsjoen terveyskeskuksen ja Ivalon apteekin välillä on otettu käyttöön sähköinen lääketilauslomake. Utsjoella lähin

apteekki sijaitsee Ivalossa. Lääkkeiden toimittamisessa Utsjoen kuntalaisille käytetään matkahuoltoa tai postia. Kotisairaanhoidon asiakkaiden lääkkeet on aiemmin tilattu faksilla. Lomakkeen sisältöä ovat olleet suunnittelemassa Ivalon apteekin proviisorit sekä Utsjoen kotisairaanhoidtaja yhdessä virtu.fi ammattilaisten kanssa. Lääketilauslomakkeessa on eriteltynä asiakkaan nimi, sotu, lääkkeen nimi, lääkkeen vahvuus, annostus, tilattava määrä.

,

Lähteet:

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992

Magga, Ristenrauna, 2010. Dearvasit eallin-Terveempi elämä. Sami Soster ry

Saamenkielisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiskokonaisuus hanke, 2014.

Saamelaisen vanhustyön työkalupakki. Osoitteessa:

[http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/pakaste2/sakaste/vanhusty/SVTP19112013\\_lopullinen.pdf](http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/pakaste2/sakaste/vanhusty/SVTP19112013_lopullinen.pdf)

Sanila-Aikio, Tiina, 2016. Saamelaisväestön tulevaisuuden palvelut saamelaisten kulttuuri- itsehallinnon perusoikeuksien näkökulmasta osoitteessa:

[http://www.sosiaalikollega.fi/poske/tapahtumat/saamtulevaisuusseminaari\\_200116/2\\_sanilaaikio](http://www.sosiaalikollega.fi/poske/tapahtumat/saamtulevaisuusseminaari_200116/2_sanilaaikio)

Saamen kielilaki 1086/2003

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Osoitteessa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNB%3afi-fe201504226359.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Osoitteessa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1)

Suomen perustuslaki 731/1999

Terveydenhuoltolaki 1326/2010

# Hoitajan suomi-pohjoissaame fraasisanakirja

Kehittäjätyöntekijä Sari Tapiola

## Esipuhe

Muistisairauteen sairastuneen asiakkaan äidinkieli on tärkeässä roolissa hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kommunikointikyky on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää ja sen mahdollistaminen on ikäihmisen ja muistisairaahan perusoikeuksia.

Tämän fraasisanakirjan tarkoituksena on tukea hoitajan ja saamenkielisen muistisairaahan välistä vuorovaikutusta hoidon toteutuksessa. Fraasisanakirjaan on koottu aihealueittain yleisimpiä tärkeitä hoidossa käytettäviä sanoja ja lauseita.

Saamenkieliset aakkoset.....	4
Aamutoimet.....	5
Potilashuone.....	7
Pukeutuminen.....	9
Vaatteet.....	9
Ruokailu.....	11
Ruoka.....	12
Keittiö.....	14
Wc-käynti.....	15
Lääkeaika.....	16
Tunteet.....	17
Tutkimus.....	18
Anatomia.....	20
Iltatoimet.....	21
Apusanat.....	23
Sukulaiset.....	25
Kello.....	26
Numerot.....	27
Viikonpäivät.....	28
Kuukaudet.....	29
Vuodenajat.....	30

## Saamenkieliset aakkoset ja ääntämisohjeet

**A a** **Á á** **B b** **C c** **Č č** **D d** **Đ đ** **E e** **F f** **G g**  
a á be ce če de đe e eff ge  
/a/ /æ/ /p/ /ts/ /tʃ/ /t/ /ð/ /e/ /f/ /k/

**H h** **I i** **J j** **K k** **L l** **M m** **N n** **Ŋ ŋ** **O o** **P p**  
ho i je ko ell emm enn enŋ o pe  
/h/ /i/ /j/ /k<sup>h</sup>/ /l/ /m/ /n/ /äng/ /o/ /p<sup>h</sup>/

**R r** **S s** **Š š** **T t** **Ʀ Ʀ** **U u** **V v** **Z z** **Ž ž**  
err ess eš te Ʀe u ve ez ež  
/r/ /s/ /ʃ/ /t<sup>h</sup>/ /θ/ /u/ /v/ /dz/ /dʒ/

sanan alussa lausutaan k, p ja t /k<sup>h</sup> p<sup>h</sup> t<sup>h</sup>/



# Aamutoimet

## Iđitbasadeapmi

---

Hyvää huomenta.  
Buorre iđit.

Laitamme kuulolaitteenne ensin.  
Bidje gullanbiergasa vuos.

Minun nimeni on... ja olen sairaanhoitaja / lähihoitaja.  
Mu namma lea.. ja mun lean buohccedivššár / veahkkedivššár.

Tänään on maanantai.  
Odne lea vuossárga.

Kello on.... haluatko herätä?  
Diibmu lea.. Hálidatgo lihkkat?

Tulen myöhemmin.  
Mun boadán mañnelaš.

Oletko nukkunut hyvin?  
Leatgo bures oadđán?

Nyt on aika herätä, kello on..  
Dál lea jo lihkanáigi, diibmu lea..

Lähdemme pesuhuoneeseen.  
Vuolgu basadanlatnjii.

Istu sängynlaidalle.  
Čohkket dál searjaravdii.

Pese kasvot, kainalot, rinnan ja kädet  
Basa muođuid, giedavuliid, ratti ja giedaid.

Minä pesen selkäsi.  
Mun basan du sealggi.

Teetkö itse alapesun?  
Basatgo ieš vuolil?

Nouse seisomaan.  
Čuožžil.

Pidä tuesta kiinni.  
Doala geavjjas.

Mun basan du.  
Pesen sinut.

Ajatko parran?  
Áiggutgo ráhkket sepmona?

Pese hampaat.  
Basa bániid.

Leikkaan kyntesi.  
Mun ferten dus gaccaid čuohppat.

Laitamme vaipan sinulle.  
Biddju lihpara dutnje.

Pue  
Gárvot

Pese  
Basa

## Potilashuone Buohccilatnja

---

Vaippa  
Lihpar

Kukat  
Rásit

Maljakko  
Rásselihtti

Pöytä  
Beavdi

Vessapaperi  
Hivssetbábir

Peitto  
Govččas

Lakana  
Láhken

Verhot  
Glássaliinnit

Ikkuna  
Glássa

Pyyhe  
Sihkaldat

Vaatteet  
Biktasat

Lamppu  
Čuovga

Patja  
Bolsttar

Tyyny  
Guoddá

Tyynyliina  
Guodd'olggos

Sänky  
Seaŋga

Peili  
Speajal

Tuoli  
Stuollu

Roska-astia  
Ruskalihti

Saippua  
Sáibbo

Hammasharja  
Bátnegusta

Pesukinnas  
Basaldat

## Pukeutuminen Gárvodeapmi

---

Pukeudu.  
Gárvot dál.

Pue päällesi päällypaita/paita/housut/hame/takki.  
Cokka olgguldasbáiddi/báiddi/buvssaid/čuvlla/jáhka.

Nyt autan sinua pukeutumaan.  
Dál mun veahkehan du gárvodit.

Istu tuolille.  
Čohkket dál stullui.

Puen sinulle sukat /kengät.  
Mun cokkan dutnje suohkuid/skuovaid.

Kampaa hiukset.  
Čogus vuovttaid.

Kylläpä sinusta tuli hieno.  
Gal jo šaddet čáppat.

## Vaatteet

### Biktasat

---

Housut  
Buvssat

Pusero  
Báidi

Takki  
Jáhkka

Lapinpuku  
Gákti

Lakki  
Gahpir

Kengät  
Gápmagat

Sukat  
Suohkut

Alushousut  
Unnabuvssat

Villasukat  
Ullosohkut

Aluspaita  
Sisbáidi

Lapaset  
Fáhcat

Rintaliivit  
Čižželiivvat

## Ruokailu

## Boradeapmi

---

Olen nälkäinen.  
Lean nelgon.

Nyt on aamiainen /lounas /välipala / illallinen / iltapala.  
Dál lea iditbiebmu /beaivemális /gaskabihtá /eahketborramuš /  
eahketbihtá.

Syötkö nyt?  
Áiggutgo boradit dál?

Missä haluat istua?  
Gokko don hálidat čohkkát?

Haluatko kahvia/teetä/maitoa/mehua?  
Áiggutgo káfe / teaja / mielkki / sávttá?

Haluatko maitoa kahviin?  
Áiggutgo mielkki káffii?

Haluatko lisää..?  
Áiggutgo eambbo..?

Mitä haluat juoda?  
Maid don hálidat juhkat?

Tässä on leipää.  
Dá lea láibi.

Oletko kylläinen?  
Leatgo gallás?

Minulla on jano  
Mus lea goiku

Kiitos paljon (ruoasta).  
Giittos eatnat.

Syö  
Bora

Juo  
Juga



# Ruoka

## Borramuš

---

Leipä  
Láibi

Muna  
Manni

Voi  
Vuodja

Hernekeitto  
Heartamálli

Kala  
Guolli

Vihannekset  
Ruotnasat

Puuro  
Suohkat

Kahvi  
Káffe

Liha  
Biergu

Lihapulla  
Biergobullá

Lohi  
Luossa

Maksa  
Vuoivvas

Maito  
Mielki

Peruna  
Buđet

Makkara  
Márfi

Poronliha  
Bohccobiergu

Mehu  
Sákta

Suolakala  
Sálteguolli  
Sianliha  
Spiinnebiergu

Tee  
Teadja

Vesi  
Čáhci

## Keittiö Gievkkan

---

Aluslautanen  
Ašeahtta

Astia  
Lihti

Pullo  
Bohtal

Haarukka  
Gáffal

Lasi  
Glássa

Kattila  
Ruitu

Kahvipannu  
Káffegievdni

Veitsi  
Niibi



Kuppi  
Gohppa

Lusikka  
Baste

Lautanen  
Tallearka

## Wc-käynti

### Hivssegis

---

Onko tarvetta käydä wc:ssä?  
Dárbbášatgo hivssegis fitnat?

Tarvitsetko apua?  
Dárbbášatgo veahki?

Autan sinut vessaan.  
Mun veahkehan du hivssegii.

Nyt voit pissata/kakata.  
Dál oažžut cissat / baikit.

Oletko jo valmis.  
Jogo leat geargan?

Pese kädet.  
Basa gieđaid.

Ulostaa  
Baikit

Pissata  
Cissat

## Lääkeaika Dáلكasiidváldináigi

---

Nyt saat lääkkeesi.  
Dál oaččut dáلكasiid.

Lääkari on nämä määrännyt.  
Doavttir lea dáid mearridan.

Ne ovat sinun parhaaksesi.  
Dát lea du buorrin.

Tässä on vettä.  
Dá lea čáhci.

Nielaise ne.  
Njielas daid.

Juo kaikki.  
Juga visot.

Verenpainelääke  
Várradeaddodáلكkas

Särkylääke  
Bávččasdálkkas

## Tunteet Dovddut

---

Oletko iloinen?  
Leatgo ilolaš?

Onko ikävä?  
Leago ahkit/váivi?

Miksi itket?  
Manin čierut?

Onko hyvä mieli?  
Leago buorre miella?

Kaipaatko jotain?  
Áibbašatgo geannu?

Ikävöitkö?  
Ahkidušatgo?

Mitä mietit?  
Maid don smiehtat?

Pelkäätkö?  
Balatgo?

Tuntuuko pahalta?  
Orrugo váivi?

Oletko suuttunut?  
Leatgo suhttan?

## Tutkimus Dutkamuš

---

Onko sinulla ollut kipuja?  
Leamašango dus bákčasat?

Mistä olet kipeä?  
Gokko bávččasta?

Mikä vaivaa?  
Mii váivvida?

Mihin sattuu?  
Gokko bávččasta?

Onko pissa/kakka tullut?  
Leago cissa / baika boahtan?

Kuinka voit?  
Mo veaját?

Voitko pahoin (oksettaako)?  
Vuovssihago du?

Onko vaikea hengittää?  
Leago dus váttis vuoignat?

Oletko vilustunut?  
Leatgo galmmihan iežat?

Huimaako sinulla?  
Leago dus oaivejorggástat?

Jaksatko kävellä?  
Veajátgo vázzit?

Paleletko?  
Goalutgo?

Ojenna kätesi  
Geige gieđa

Tunnustelen pulssia.  
Mun áiggun guldalit váibmosuona.

Nyt pistän sinua sormeen.  
Dál čuggen surbmii.

Mittaaan verensokeriarvon.  
Mihtidan várrasohkarárvvu.

Otan verenpaineen.  
Mun válddán dus varradeattu.

Otan sinusta lämmön.  
Mihtidan dus febera.



Pääkipu  
Oaivebávččas

Rintakipu  
Raddebávččas

Vatsakipu  
Čoavjebávččas

Hengästyä  
Šiedđaluvvat

Rasituksessa  
Ražadettiin

Huonovointinen  
Illávejiid

Hengitä sisään  
Vuoijŋa sisa.

Oksentaa  
Vuoksit

Kipeä  
Bávččas

## Anatomia

---

Käsi - giehta  
Rinta - raddi  
Jalka - juolgi  
Lonkkanivel - čoarbbellađas  
Kurkku - čotta  
Sydän - váibmu  
Pää - oaivi  
Polvi - čibbi  
Keuhkot - geahppát  
Vatsa - čoavji  
Niska - niski  
Nenä - njunni  
Olka - oalgi  
Korva - beallji  
Silmä - čalbmi

## Iltatoimet

### Eahketdoaimmat

---

Haluatko nukkumaan?  
Hálidatgo nohkkat?

Haluatko mennä lepäämään?  
Hálidatgo vellestit?

Väsyttää.  
Lean váiban.

Nukuttaa.  
Leat nahkárat.

Nyt on kohta nukkumaanmeno aika.  
Dál lea fargga nohkkanáigi.

Vien sinut huoneeseesi.  
Mun doalvvun du latnji.

Pestään hampaat.  
Basse bániid.

Ota hampaat pois suustasi.  
Válddes olggos bániid.

Avaa suusi.  
Rabas njálmmi

Harjaan hampaasi  
Basan du bániid.

Sylkäise.  
Čolgat.

Huuhtele suusi.  
Doiddes njálmmi.

Riisuudu  
Nuola biktasiid.

Laita yövaatteet päällesi.  
Cokka idjabiktasa badjelii.

Autan sinua.  
Mun veahkehan.

Istu sängyn laidalle  
Čohkket seangaravdii.

Mene makuulle.  
Velles.

Onko hyvä asento?  
Veallátgo vuohkkasit dál?

Sammutanko valot?  
Jáddadango čuovggaid.

Hyvää yötä ja kauniita unia.  
Buorre idja ja oađe njálgát.

## Apusanat Veahkkesánit

---

Onko sinulla..?  
Leago dus..?

Haluatko?  
Hálidatgo?

Mistä?  
Gokko?

Anna minulle.  
Atte munnje.

Minä haen  
Mun vieččan

Auta minua  
Veahket mu

Älä  
Ale

Tule  
Boađe

Tuo  
Buvtte

Hae  
Viečča

Ota  
Váldde

En viitsi  
In gille.

En halua  
In hálit

En tiedä  
In dieđe

En jaksa  
In veaje

Käänny  
Jorgal

Nosta  
Lokte

Purista  
Čárve

Kiitos paljon.  
Giitu olu.

Ole hyvä  
Leage buorre

Pyysi  
Sihko

Olggos  
Ulos

Sisään  
Sisa

Valmis  
Gárvvis

Odota vähän  
Vuorddes vehá

## Sukulaiset Fuolkkit

---

Leago son du..?  
Onko hän sinun..?

Vaimo  
Eamit

Mies  
Isit

Lapsi  
Mánná

Lapsenlapset  
Áhkkobat/ Áddjubat

Miniä  
Mannji

Vävy  
Vivva

Äiti  
Eadni

Isä  
Áhčči

Sisko  
Oabbá

Veli  
Viellja

Kello  
Diibmu

---

Puoli  
Beal

Vaille  
Váile

Yli  
Badjel

Vartin yli  
Kvártta badjel

Varttia vaille  
Kvártta váile



Kello on ...  
Diibmu lea..

Kello on puoli ..  
Diibmu lea beal..

Kello on vartin yli..  
Diibmu lea kvártta badjel..

Kello on varttia vaille..  
Diibmu lea kvártta váile..

Kello on viisi vaille...  
Diibmu lea vihtta váile..

Kello on viisi yli...  
Diibmu lea vihtta badjel..

## Numerot

## Nummirat

---

1	okta
2	guokte
3	golbma
4	njeallje
5	vihtta
6	guhtta
7	čieža
8	gávcci
9	ovcci

10	logi
11	oktanuppelohkái
12	guoktenuppelohkái
20	guoktelogi
30	golbmalogi
100	čuođi
200	guoktečuođi
300	golbmačuođi
1000	duhát
2000	guokteduhát
3000	golbmaduhát
10000	logiduhát
20000	guoktelogiduhát
30000	golbmalogiduhát

## Viikonpäivät

## Vahkkobeaiivvit

---

Maanantai

Vuossárga

Tiistai

Maŋŋebárga

Keskiviikko

Gaskavahkku

Torstai

Duorastat

Perjantai  
Bearjadat

Lauantai  
Lávvardat

Sunnuntai  
Sotnabeaivi

## Kuukaudet Mánotbajit

---

Tammikuu  
Ođđajagimánnu

Helmikuu  
Guovvamánnu

Maaliskuu  
Njukčamánnu

Huhtikuu  
Cuonómánnu

Toukokuu  
Miessemánnu

Kesäkuu  
Geassemánnu

Heinäkuu  
Suoidnemánnu

Elokuu  
Borgemánnu

Syyskuu  
Čakčamánnu

Lokakuu  
Golgotmánnu

Marraskuu  
Skábmamánnu

Joulukuu  
Juovlamánnu

## Vuodenajat Jagiáiggit

---

Nyt on.. kevät.  
Dál lea.. giđđa.

Kevätkesä  
Gidđageassi

Kesä  
Geassi

Syyskesä  
Čakčageassi

Syksy  
Čakča

Syystalvi  
Čakčadálvi

Talvi  
Dálvi

Kevättalvi  
Gidđadálvi

Kaamos  
Skábma