

Sullissisut ilinniarsimasut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Pilersaarusionermet aamma tamakkiisumik isiginnissinnaanissamat ikiuunneq. Assersuutigalugu piktogram atorlugu ullormut pilersaarutinut imaluunniit suliap qanoq naammassineqarnissaanut iliterssutitut atoruk. Eqqumaffigilluaruk ersarissumik pisussanik pilersaarusionermet imaluunniit nutaanik pisussaqaqartillugu, assersuutigalugu sapaatip akunnera sammisassaqaqartitsisoqassappat imaluunniit atuarfimmiiit aallaarsimaartoqassatillugu.
- Meeraq ileqqorisaniq nikittoqarnissaanut imaluunniit allanguteqarnissaanut piareersaruk. Meeqqat ADD-qartut meeqqanit allanit nalimmassarnissaminut piffissaq sivisunerusoq atortarpaat. Assersuutigalugu oqarit "5 min. qaangiuppat atuarunnaassaagut. Taassuma kingorna ullup-qeqqasiutitussaagut." imaluunniit "10 min. qaangiuppat pinnguartarfilliassaagut." TimeTimer assingusorluunniit atorlugu piffissaq takussutissangortiguk.
- Meeraq unikallalaartarnissaanut periarfissiguk "qaratsaap nukissanik immernissaanut."
- Qulakkeeruk ataatsimoorussamik nalunaaruteqartoqartillugu meeraq tusaallunilu paasinnittoq. Assersuutigalugu meeqqap isaatigut toqqarlugu isigalugu, assannik meeqqap tuiatigut atorlugu imaluunniit meeraq qinnuigalugu nalunaarutigineqartoq uteqqullugu.
- Naveersineq killilersimaaruk nersuaarinninnerlu atorlugu meeqqap suliani sapernartitani iluatsissippagu. Assersuutigalugu meeraq suliasamik naammassinninnissamat meeqqap malinnaanissaminut tamaviaarnissaa pisariaqarsimappat, imaluunniit meeraq nutaamik aallartitsippat.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunemi MISI-p immikkoortortaa: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiuinerlu

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Tarnikkut nappaatip suussusaanik paasissutissiineq

Pissassarfik Tilioq: Pisinnaatitaaffiit pillugit siunnersorneqarneq

Tarnip pissusaanik ilisimasallit: Meeqqanut annernut inuusuttunullu oqaloqatiginninneq peqqissartinnerlu, ornigulluni onlinekkulluunniit

Kattuffiit aamma Facebookimi eqimattat: Assingusumik inissisimasut attaveqarfigikkat. "Angajoqqaatigii" tassaavoq ADHD aamma/imaluunniit autismeqartunut angajoqqaat katerittarfiat

ADHD Kalaallit Nunaat tassaavoq ADHD-qartunut qanigisaasunullu kattuffik

Annertunerusumik paasisaqarit: www.psykiatrifonden.dk

Johanne Bladt Vammenimit aamma Mette Scharling Laursenimit tulluarsarneqarpoq.

Kalaallisut nutserneqarpoq Ivalu Schmidtimit aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamit inissititerneqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilineqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

ADD

Meeqqanut inuusuttunullu ADD-qartunut
qanigisaanullu quppersagaq
paasissutissiinermik aqutissiuinermillu imalik



Quppersagaq una nuna tamakkerlugu MISI aamma meeqqanut inuusuttunullu tarnit nakorsaat suleqatiginnisigut suliarineqarpoq. Imarisai Psykiatrifondenimit sanarfineqarput tulluarsarlugit nutserneqarlutillu. NunaFonden sulinummut aningaasaliisuvoq.



ADD pillugu

ADD ADHD-p ilagaa, taaneqartarluni "ADHD nipaatsaq" imaluunniit ADHD-malugineqanngitsoq. ADD Attention Deficit Disorder-imit naalisarneqarsimavoq (akornuteqaat maluginissinnaanermik ilu-ngersuuteqarneq).

ADD ilisarnaateqarpoq maluginiarnermi ajornartorsiu-teqarnermi, periasaartarnermillu ileqqulersuuteqarnermi. ADHD-mut assersuutissagaanni aallaamanertaqanngilaq ersarippallaaraniluunniit.

Inuit ADD-qartut malinnaaniarnermik, aalaasiinut periasaartarnermilu qarasaata immikkoortortai allatut ineriartorsimasarput. Qaratsap ineriartornera sananeqaatsimi annertuumik aalajangerneqartarpoq, aamma ADD nappaataavoq kingornunneqarsinnaasoq, ilimanaateqarluni inunnguutaasimanissaa. I-maangilarli ADD-qaraanni meeqqavit kingornutissagaa, ilimanaateqarnerali annertuneruvoq ilaqa-ta-riinni allanik ADD-ertoqareersimappat.

ADD qanoq ersiuteqarpa?

Meeqqavit ADD-qarnera naammattooruminaassinnaavoq. Meeraq eqqissimasoorpasikkajuttarpoq, immaqalu atuarfimmi akornusersuivaalaarani aporaaffeqarpallaaranilu. ADD-qaraanni atuarnissaq suliffeqarnissarlu unammillernarsinnaavoq, sammisat taakkuummata malinnaanerup, sammisaqarnerup aamma periasaartarnerup aqunniarnissaanik pisariaqartut.

Inummiit inummut ersiutit assigiinngitsorujussuusinnaapput, peroriartornermilu atugarisimasat pisunilu aalajangersimasuni allanngorarlutik. ADD-qaraanni eqqarsaatit teqqalasarp-ut malinnaaniarnissarlu ajornakusoorsinnaalluni. Allamut saaqattaarnissaq ajornannginnerusarpoq, suliassarigaluakkamillu allamik suli-aqarnissaq qaninneruvoq.

Meeqqat ADD-qartut malinnaanngitsutut misigiffigineqakkajuuttuupput. Meeraq sinnattuaqikulasooq, peqqissaannginnermik kukkusarnerat imaluunniit aanngaarujoortoq misigineqakkajussinnaavoq. ADD-qaraanni sunnerneqaqqajaasarput allamullu saaqqajaalluni, assersuutigalugu malussarisutsikkut sunnerneqarnerit, paasissutissat attuumassuteqanngitsut immikkoortinnissaat ajornakusoorluni. Suliassanik aallartitsinissaq naammassisaqarnissarlu ajornakusoorsinnaavoq. Aaqqissuusineq, pilersaarusionerq ulluinnarnilu ilusilersuinissaq sapernarsinnaavoq. Aappaatigullu meeqqat ADD-qartut paasissutissanik annikitsun-ut tappissuukkajuttarput.

Ajornartorsiu-tit kingunerisinnaavaat meeqqat ADD-qartut sivisuumik suliakkerinissamut iluaallioreq misigisinnaammassuk, assersuutigalugu atuakkanik atuarnermi. Suliassat taamaattut pinaveersaartinnarsinnaasarpaat, aamma atuarfimmi nutaanik ilikkagaqarnissaq ajornakusoorsinnaavoq. ADD-tut ilaat meeraanermi inuusuttuunermilu misigikulasarpaat inissinneqakulaneq naveersikulanerlu, qinngasaarneqarneq pimmatiginerineqarnerlu. Misinnarsinnaasarpooq atuarnerp pitsaanngitsumik ingerlasimanerani imminullu naleqartinneq appasilluni.

ADD-tut amerlasuut katerisimaarnerni annertuuni artorsartarput. Annermik peqquataalluni malinnaaniarnissaq oqaloqatigiinnermi katataasarneq. Aamma sapernarsinnaavoq allat qisuariaataat pisariaqartitaallu atuassallugit. Taamaattumik kammalaatinit qatsussaanermik kinguneqarsinnaavoq. Muminganilli marluinnaanermi pikkorikkajuttarput, allanik akornusersorneqarnani oqaloqatigiinnermi. ADD-tut amerlasuut aamma isumassarsiullaqqissuupput.

Tapersersorneqarneq aamma katsorsartinneq

Inuit ADD-llit eqqortumik tapersersorneqarlutillu katsorsarneqartut amerlanerpaartaat ulluinnarni ingerlalluarsinnaapput, aamma amerlanerit inooqataanermi sulinermilu atugarissaartuupput.

ADHD-qaraanni qarasaq sulivallaartuannarpoq. Aaqqissuulluakkamik ileqquliussat aamma tamakkiisumik isiginnissinnaaneq qaratsamut oqilisaanissamut iluaqutaapput. Taamaamm- at meeqqanut inuusuttunullu ADD-mik katsorsaaneq annerusumik avatangiisinut ADD pillugu paasissutissiinnermut tunngavoq, meeraq pisunut ilungersunartunut aqutsinissaanut ilitsersorlugu, aaqqissuulluakkamilu ulluinnarni qanoq pisoqarnissaanut meeqqap ilisimasaqartinneqatigut. Meeraq ADD-qartoq tapersersorniarlugu avatangiisit nalimmassartariaqarput meeqqap atugarissaarnissaa anguneqassappat.

Annertuumik ADHD atugarigaanni nakorsaatinik tapertaqarnissaq pisariaqakkajuttarpoq. Nakorsaait ataasiinnarmik sammisaqarsinnaanermut iluaqutaasarput, taamaattumillu qaratsam- ut qasuersaartitsinnaalluni. Nakorsaasersuineq kisimi katsorsaatigineqassanngilaq. Taamaamm- at innersuussutit siunnersuutillu pitsaasut qanigisaasunut maanna tunniuppagut.

Angajoqqaat qanigisaasullu allat qanoq iliuuseqarsinnaappat?

- Meeqqavit ADD-ia qanorlu takusutissaqarner- soq ilikkaruk. Meeqqamut killiliigit nukittuffiinillu ilitsersuuguk.
- Ulluinnarni malitassaqarneq ileqquliussallu malissigut. Assersuutigalugu piffissaq neriffissaq aalajangersimasooq, innartarfiit aalajangersimasut, ersarissumik isumaqatigiissusionerq maleruagassallu ersarissut, aamma ilitsersuinerit ersarissut. Nalunaarutissaqaruit toqqaannaq meeqqamut saaffiginnittarit. Ulluinnarni pilersaarusioner- mi piktogrammit atorneqarsinnaapput, imaluunniit pisussamut nutaanut ersarissusermik pilersitsinnaalluni, soorlu nakorsiarnissaq imaluunniit a-ngalanissaq.
- Ilinnut meeqqannullu piviusorsiuortumik naatsorsuuteqarit.
- Ulluinnarni nuannersumik misigisitsisarit, nuanniitsuniit annertunerusumik. Meeqqavit pikkoriffigisaanut kajumissaaruk, pitsaanerumillu iliuuseriniagaanut nersualaarnissaa- lu eqqaamasaruk. Pissusilersuutit takorusutavit meeqqamut paasiuminernerulersarpoq taamaasiornikkut. Aamma meeqqap imminut tagineran- ut, imminut naleqartinneran- ut imminullu isiginninneran- ut nukkassaataasarpooq.
- Akissarsitsisarneq meeqqap piginnaasaa- nik aalajangersimasun- ik sungiusaanermi atorneqarsinnaavoq.
- Unammillernarsinnaavoq nukinillu atu- fiilluni ADD-qartumut qanigisaalluni. Taamaamm- at imminut paarinissat, soqutigisanillu sammisanillu attasiinnarnissaq pingaaruteqarpoq.
- Allat assingusumik inissisimasut oqaloqatigikk- it.