

smn



Tiäđuh puurrâmhemâdâsâin

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Tiäđuh puurrâmhemâdâsâin

Toorjâ puáccám ulmuid,
tavdâmeerhâid finnim ulmuid,
puáraneijeid já aldaulmuid

Ruokkâdvuotâ hästiđ siärváduv
puurrâmhemâdâssáid päänee
ráhtusijd

Paasij-uv miinii smiettâmnáál?



www.facebook.fi/syomishairioliitto



@syomishairioliitto



@syomishairio

info@syomishairioliitto.fi

Toorjâpuhelin argâvuossaargâi
tme 9 - 15, puh. 02 251 9207



Syömishäiriöliitto

www.syomishairioliitto.fi

Puurrâmhemâdâs ij lah puurrâm vädisvuotâ

Puurrâmhemâdâsâst ij lah koččamuš tuše purâmist tâi koskâvuođâst jieijâs rummâšân. **Puurrâmhemâdâsjurduin ja -lattimvuovijn lii miinii uulmijd puáccám ulmu.** Tye hin puáhtá leđe ovdâmerkkân mielâ kyermilume, torvottesvuotâ tâi eres hyenes vajo, mon kieđâvušmân iä lah pyereestvaijeem tuárjoo vyevih. Purrâmuš- já rumâš-koskâvuođâ čuolmah pyehtih hiäjudiđ uálináál eellim kvaliteet já pyereestvaijeem, veikâ toh iä tiävdâččiigin puurrâmhemâdâs diagnooskriterijd. Kriterij tievâm tehálub lii árvuštâllâđ, mon ennuv puurâdmân já jieijâs rummâšân lahtojejee jurdâčcem já lattim vaigutteh argâpiäiván já elimâń.

Puurrâmhemâdâs lii mielâtiervâsvuodâ hemâdâs. Jurdâčcem já lattim tiettumist sor-johánnáá lattimâń vaagit távjá jieijâs árvuštâllâm purâdem, lihâdem tâi tiädu peht. Puurrâmhemâdâsân tijpâliih lattimvyevih láá meiddei jurdâčcem paijeentuálee rutineh, pááguh já paloh, moh spejâlistuvvojeh ei. mielâtilán, olmooškoskâvuođáid sehe argâpeeivi lattimâń.



Puurrâmhemâdâsâst puárâinem miäruštâlloo meendu távjá tuše puurâdmân lahtojejee jurdâčcem já lattim, tiädu tâi rummâš puárâinem vuáđuld. Mielâ puárâinem puáhtá jotkuđ maanjâ ive rummâš puárâinem marja. Kalga máttááttâllâđ kieđâvuššâđ atâštâs, vädis toboid já eres eellim vuástákevâdjid jieijâs pyereestvaijeem tuárjoo vuovijguin. **Puurrâmhemâdâsâst puáhtá puárâniđ ollásávt olmâ išsijń já torjuin.**

Kii peri puáhtá puáccáđ/puoccâđ

Oskomuš tast, ete puurrâmhemâdâs lii nuorâ nieidâi já nisonij robdâmuu kuori-râsvuođâ háputtâllee puácuvuotâ, lii ain nanos. Puurrâmhemâdâsai tuotâvuotâ lii kuittâg ennuv maanjâmuáđusub:

Meiddei rävisulmuuh pyecih puurrâmhemâdâsâid. Puurrâmhemâdâs ij lah tuše nuorâi já nuorâ rävisulmuu puácuvuotâ. Meiddei rävis avveest puáhtá puáccáđ. Nuorrân tâi nuorâ rävisolmožin puáccám olmooš puáhtá puoccâđ ain rävis avveest.

Meiddei almaah puáccájeh puurrâmhemâdâsâid. Sulâstuval kaandâi já almai uásist puáccám ulmuin mulssâudeh. Tast láá siämmáá uáivilist, ete puurrâmhemâdâssân puáccájeh suhâpeeleasest huolâhánnáá. Suhâpeliusceeblovin puurrâmhemâdâsah láá távluboh ko suhâpelieenâblovin.

Puurrâmhemâdâsân puáccám olmooš lii távlubbooh pyeidi ko ruoinâs. Puurrâm vädisvuođah pyehtih leđe moh peri purâdem raijimist haaldâšmettum puurrâm räi. Tondiet puurrâmhemâdâs puáh-

tá oinuđ tâi leđe oinuuhanáá puáccám ulmuu rummâš stuáruduvâst maanjâ sierâ náálá.

Väniravâdem lahtoo puurrâmhemâdâsân tavdâmeerhâi tiijpâst sorjhán-náá. Väniravâdem ij meerhâš siämmáá ko ruoinâsvuotâ: meiddei pyedi olmooš puáhtá leđe väniravâdemtiileest. Meendu uccáá, räijejum tâi oovtpiälálâš purâdem vaigut njuolgist mielâ já rummâš toimâmâń já návt paijeentuálá puurrâmhemâdâs tavdâmeerhâid.

Paajeeld tiervâslávt ellee olmooš-uv puáhtá puoccâđ. Purâdem puáhtá leđe uáli räijejum já lihâdem puáhtá leđe páágu nálásâš, veikâ lattim orocčij-uv “tier-vâslâžzán” tâi avžuuttâsâi mield elimin.

Tuostâ uuccâđ iše – iše uuccâm muštolisto

Iše uuccâm álgá pargo- uáppu- tâi škovlâtierzâsvuotâhuolâttâsâst tâi jieijâs tiervâsvuotâsajattuvâst. Vuálá lii čuákkejum listo aašijn, main lii pyeri sárnuđ vuástaväldimist. Jieijâs västädásâid puáhtá čäälliđ muuneeld olssis muušton, väi tain finnee konkreetlii iše meiddei vuástaväldimtilleest.

- Mon kuhháá puurrâmhemâdâs tavdâmeerhah láá tiettum? Lii-uv tot álgám monnii eromâš tábáhtusâst?
- Maht tavdâmeerhah uáinojeh aargâst (om. purrâmušvaljimijn, lihâdemhárjánmijn, äigijäittemvuovijyn)?
- Maid aašijd tavdâmeerhah estih tuu porgâmist? Magarijn aašijn tun lah kolgâm luoppâđ?
- Tovâttech-uv tavdâmeerhah nahhaarttesvuodâ, šlundevuodâ tâi jiešhiävulijd jurduid?
- Maht tavdâmeerhah vaigutteh tuu aldaulmuid (om. perruujesâneh, usteveh, kyeimih)?
- Huámášah-uv tun ete tun čievah aašijd aldaulmuinâd tâi alnaad?
- Maht tavdâmeerhah vaigutteh porgâmân, oppâmân tâi škovlâjotemân?
- Maht tavdâmeerhah vaigutteh tuu seksuaalvuotân?
- Láá-uv tavdâmeerhah muttum ääigi mield?

