



Taassuma saniatigut sullissisut ilinniarsimasut qanoq iliorsinnaappat?

- Pilersaarusionermut aamma tamakkiisumik isiginnissinnaanissamut ikiunneq. Assersuutigalugu piktogram ullormut pilersaarutinut nassuiaatitut atorlugit, imaluunniit suliaq qanoq naammassineqassanersoq takutinnissaanut. Eqqumaffigeqqissaaruk ersarissumik pisussanik pilersaarusionissaq imaluunniit nutaanik pisussaqaartillugu, soorlu sapaatip akunnere sammisassaqaartitsinermi imaluunniit atuarfimmiit aallaarsimaarnissaq.
- Meeraq ileqqorisat nikinnerini imaluunniit allannguteqarnissaanut piareersaruk. Meeqqat ADHD-qartut meeqqanit allanit nalimmassarnissaminnut piffissaq sivilunerusoq atortarpaat. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit "5 min. qaangiuppat atuarunnaassaagut. Taassuma kingorna ullup-qeqqasiutitussaagut." imaluunniit "10 min. qaangiuppat pinnguarterfiliassaagut." TimeTimer assingusorluunniit atorlugit piffissaq takussutissanngortiguk.
- Meeraq periarfissiguk unikallalaartarnissaanut "qaratsap nukkassarnissaanut."
- Ullup ingerlanerani periarfissittaruk aalanissaanut unikallalaarlusi, Assersuutigalugu meeraq ikiuussinnaavoq agguaaqataalluni imaluunniit iluaqutisserlugit assersuutigalugu akiseq arsaq issiavimmut ilillugu.
- Qulakkeeruk ataatsimoorussamik nalunaaruteqartoqaartillugu meeraq tusaallunilu paasinnissimasoq. Assersuutigalugu meeqqat isaatigut toqqaannaq isigalugu, assatit meeqqap tuianut inissinneratigut imaluunniit meeraq qinnuigalugu nalunaaru uterlugit oqaatigissagaa.
- Aporaannermik pinngortoqassagaluarpat annikillisarinnavaat eqqissisimasumik oqalunnikkut, tunuarternikkut aamma eqqissisimanikkut. Aporaanneq qaangiuppat sukkanerpaq atorlugit attaveqarneq pitsaasoq pilerseqqissavat. Meeraq eqqisseqqimmat nersualaaruk, sammisassamillu nuannersumik aallartitsillutit.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunep MISI immikkoortortaa: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiuinerlu

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Tarnikkut nappaatip suussusaanik paasissutissiineq
Pissassarfik Tilioq: Pisinnaatitaaffiit pillugit siunnersorneqarneq

Tarnip pissusaanik ilisimasallit namminersortut: Meeqqanut annernut inuusuttunullu oqaloqatiginninninnuk peqqissartinneq, ornigulluni onlinekulluunniit

Kattuffiit aamma Facebookimi quppernerit: Assingusumik inissisimasut attaveqarfigikkitt.
"Angajoqqaatigiiit" 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 Schmidtim aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamit inissiternerqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilineqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

ADHD

Meeqqanut inuusuttunullu ADHD-qartunut
qanigisaanullu quppersagaq
paasissutissiinermik aqutissiuisoq



Quppersagaq una nuna tamakkerlugit MISI aamma meeqqanut inuusuttunullu tarnit nakorsaasut suleqatigiinnerisigut suliarineqarpoq. Imarisai Psykiatrifonden-imit sanarfineqarput tulluarsarlugit nutserneqarlutillu. NunaFonden suliniummut aningaasaliisuvoq.



ADHD pillugu

ADHD-p ilisarnaatigivai malinnaaniarnermik akornuteqarneq, aallamaneq aamma periasaartarnermik ileqqoqarneq. ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder-imit naalisaataavov.

Malinnaannginneq: ADHD-qaraanni malinnaaniarneq akornuserneqarsimasarpoq. Isumaqaarpoq ilitersuutit malinniarnissaat, sulianik naammassinnissinnaaneq, pigisat eqqaamanissaat aamma tiguartissinnaaneq ajornakusoortoq.

Aallaamaneq: Assersuutigalugu aallamasuuneq takuneqarsinnaasarpoq issianermi uningaveerunneq, nikueqattaarneq aamma annertuumik aalaneneq aqukuminaassinnaasoq.

Impulsivitet: Udfordringer med impulsivitet kan fx være, at barnet svarer, før spørgsmålet er afsluttet, ikke kan vente på tur, afbryder eller snakker meget.

Eqqarsaatigeqqaarnagu periasaartaneq: Eqqarsaatigeqqaarnagu periasaartarnermi unammillernartut makkuusinnaapput: meeqqap apeqqutigineqartut naammassineqarnginnerini akisarnera, tullernguunnissamat utaqqisinnaannginneq, kipititsinnartarneq imaluunniit oqaluppallaarneq.

Inuit ADHD-qartut qarasaata immikkoortortai allatut ineriartortarput, malinnaaniarnermik, aalaasi-inut periasaartarnermilu aqutsiffiusuni. Qaratsap ineriartortera annertuumik sananeqaatigisimasamik aalajangerneqartarpoq, aamma ADHD nappaataavoq kingornunneqarsinnaasoq, ilimanaateqarluni inunnguutaasimassasoq. Imaanngilarli ADHD-qaruut meeqqavit kingornutissagaa, kisianniili ilimanaateqarnera annertuneruvoq ilaqtariinni allamik ADHD-ertoqarpat.

ADHD-mut ersiuteqarneq aatsaat 5-6 ukioqalernerimi saqqummikkajuttarput. Tamassuma kingorna aatsaat meeqqap ajornartorsiutai ADHD-qarnermik peqquteqarnerisut iluamik misissornissaanut periarfissaqalertarpoq. Meeqqat inuusuttullu ADHD-qartut affaata missai inersimasunn-gornermini ersiutit suli pigisarpaat, ersiutilli annikinnerulersarput. ADHD-qaraanni atuarnissaq suliffeqarnissarlu unammillernarsinnaavoq, sammisat taakkuummata malinnaanerup, sammisaqarnerup aamma periasaartarnerup aqunniarnissaanut pisariaqartitsisut.

ADHD qanoq ersertarpa?

Inummiit inummut ersiutit assigiinngitsorujussuusinnaapput, peroriartornermilu pisut aallaavigalugit allanngorarsinnaallutik. Ersiutit amerlanertigut ersarinnerulersarput takornartaasumiikkaanni aamma ersarissumik ilusilersugaanngitsuni. Pisunilu ilisarnartuni, ilusilersorluarnerusuni pilersaarutigineqarsimasunilu malunnaanginnerusarlutik.

ADHD-qaraanni eqqarsaatit teqqalasuppup, malinnaanissarlu sapernarluni. Akornuserneqarnissaq ajornannginnerusarpoq suliassarigaluakkamillu allamut saaginnarnissaq ajornannginnerusarluni. Meeqqat ADHD-qartut eqqissiviitsuukkajuppup, arlalinnillu ataatsikkut sukkasuumillu suliaqakkajuttarput. Allanut akornuseerpasissinnaavoq naveersinnermik aporaaffeqarnermillu kinguneqakkajuttarluni. Ingasammik allat isumaqarsimappata piaaraluni taamatut pissusilersortoq. Taamatuttaaq ADHD-llit ilaat allanik atuaanissartik sapersaatigisarpaat. Taamaammat tupaallaatigisinnaasarpaat pissusilersuutaasa allanik puffaammisitsinnaanerat.

ADHD-tut amerlasuut katerisimaarnerni annertuuni sapersartarput. Ukkassineq aamma oqaloqatigiinnermi malinnaanissaq sapernarsinnaavoq. Aamma allat qisuariaataat pisariaqartitaallu atuaraminaassinnaasarpoq. Taasuma kingunerisinnaavaa ikinngutinit qatsunneqarneq. Immaqa oqaluppallaarluni imaluunniit pisunut paasinnissinnaanermut amigaateqarneq. Aappatigullu marluinnaanermi oqaloqatigininnissamat pikkorissuukkajuttarput, allanik akornusersuisoqanngikaangat.

ADHD-qaraanni eqqarsaqaarani iliuuseqarnissaq oqaaseqarnissarlunniit qaninnerusarpoq. Misigissutsit annertuumik allanngorarsinnaappup immaqalu kamajanerullutik. Amerlasuunik aporaaffeqarnermik assortuuffeqarnermillu kinguneqarsinnaavoq. Pisunul ulorianartunut aamma qanillattuutaasinnavaoq, eqqarsaatigilluarnagu periarfissanik annertuunik tiguisarnikkut. Inuusuttuni ADHD-qartuni takuneqarsinnaasarpoq ilagaat ingerlarsorneq, aanngajaarniutinik misileraanikkut imaluunniit pinerlunniartalerikkut.



ADHD-qartut ilaasa misisarpaat meeraanerup inuusuttuunerullu ingerlanerani inissinneqakulaneq naveersikulanerlu, immaqalu qingasaartinneq aamma pimmataaneq. Takornartaanngilaq inuit ADHD-llit ilikkarsinnaassutsiminnik ajornartorsiuteqartarnerat, atuakkersornermi ajornartorsiortitsinnaasunik. Ukkassinissamat ajornartorsiorneq, nutaanik ilikkagaqarnissamat tamakkiisumillu isiginnissinnaanissamat ilungersuuteqarneq. Taasuma kingunerisinnaavaa atuarnermi ingerlanerliorneq aamma imminut naleqatinnerup appasinerneranik.

ADHD-ttut amerlasuut assassullaqqissuuppup, isumassarsiullaqqillutik aamma pinnguatinik nassaarsiullaqqissuullutik. Nukissaq pitsaasoq nassatarisarpaat, sammisanilu aalajangersimasuni soqutigisaminni ilisimasanik malinnaasinnaanermillu annertuumik pigisaqarlutik

Tapersorsorneqarneq aamma katsorsartinneq

Inuit ADHD-llit eqqortuumik tapersorsorneqarlutillu katsorsarneqartut amerlanerpaartaat ulluinnarni ingerlalluursinnaappup aamma amerlanerit inooqataanermi sulinermilu atugarissaartarput.

ADHD-qaraanni qarasaq sulivallaartuaannarpoq. Malitassaqaarneq, ileqquliussat aamma tamakkiisumi isiginnissinnaaneq qaratsamat oqilisaanissamat iluaqutaappup. Taamaammat meeqqanut inuusuttunullu ADHD-qartunik katsorsaaneq annermik tunngavoq avatangiiserisat ADHD paasisaqarfiginissaat, meeraq pisunut artornartunut aqutsinnaanut ilitersuullugulu ilusilersukkamik ulluinnarnilu qanoq pisoqarnissaanut ilisimatittaruk.

Annertuumik ADHD atugarigaanni nakorsatinik tapitalersuinissaq pisariaqakkajuttarpoq. Nakorsaatit allamut saaqattaannginnissamat iluaqutaasarpoq, taamaattumillu qaratsamat eqqissititsinnaalluni. Nakorsaasersuineq kisimi katsorsaanermi atorneqassanngilaq. Avatangiisit nalimmassassappup, meeqqaq atugarissaarnerulernissaa anguniarlugu.

Angajoqqaat qanigisaasullu allat qanoq iliuuseqarsinnaappat?

- Meeqqavit ADHD-ia ilikkaruk qanorlu saqqummertarnersoq. Meeqqat killissai nukittuffiilu ilikkakkut.
- Ulluinnarni malitassat ileqquliussallu malissigit. Assersuutigalugu nerisarfik aalajangersimasooq, innartarfiit aalajangersimasut, ersarissumik isumaqatigiissusiorneq, maleruagassallu ersarissut, ilitersuussinerillu ersarissut. Toqqaannaq meeqqamat saaffiginnittarit nalunaarutissaqaruut. Ulluinnarni pilersaarusionermit piktogrammit atorneqarsinnaappup, imaluunniit nutaamik pissusaqartillugu ersarissasinnavoq, soorlu nakorsiarniaraanni imaluunniit angalanissaraanni.
- Ilinnut meeqqannullu pivusorsioratumik naatsorsuuteqarit.
- Pingaarnarpaat isigikkut, pisut tamarmik qisuariarfiginngikkaluarlutgit. Paasiniaaruk pissusilersuutit sorliit qanoq pisoqaraluarpuunniit akuersarsinnaanagit, sinnerilu immineerlugit.
- Misiliguk meeqqat ilagigaangaku naammagittarlutit eqqissisimallutillu, aamma aqtassaajunnaraluarpuunniit. Eqqissisimaguut ilimanaateqarneruvoq meeraq aamma eqqissisimassasoq.
- Ulluinnarni nuanniitsuniit annerusumik nuannersunik misigisitsisarit. Meeqqavit pikkoriffigisaanut kajumissaarnissaa, pitsaanagerusumillu iliuuseriniagaanul nersualaartarnissaa eqqaamajuk. Meeqqap paasitinniarneranut iluaqutaasarpoq pissusilersuut suna takorusunnerlugu paasitinnissaa. Aamma meeqqap imminut tatigineranut, imminut naleqartinneranut imminullu isiginninneranut nukkassaataasarpoq.
- Akissarsititsisarneq meeqqap piginnaasaata ilaannut sungiusaanermi atorneqarsinnaavoq.
- Unammillernarsinnaavoq nukinillu atuiffiulluni ADHD-qartumut qanigisaalluni. Taamaammat pingaaruteqarpoq aamma imminut paarinissat, soqutigisanillu sammisanillu attassiinnarnissaq.
- Allat assingusumik inissimasut oqaloqatigikkut.

