

## Heaggadieđut

Persovdnadovddaldat

Goargu ja ovdanamma

## Ollislaš mihttomearri

## Mihttomearri 1

Áigodahkii \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

| Mihttomeari ollašuvvama dásit | Skála                                 | Gaskaárvvoštallama<br>beaivemearri | Loahppaárvvoštallama<br>beaivemearri |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|                               | Čielgasit vuolit, maid<br>vurden      |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>vuolit, maid vurden |                                    |                                      |
|                               | <b>Mihttomearredássi</b>              |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>bajit, maid vurden  |                                    |                                      |
|                               | Čielgasit bajit, maid<br>vurden       |                                    |                                      |

## Mihttomearri 2

Áigodahkii \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

| Mihttomeari ollašuvvama dásit | Skála                                 | Gaskaárvvoštallama<br>beaivemearri | Loahppaárvvoštallama<br>beaivemearri |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|                               | Čielgasit vuolit, maid<br>vurden      |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>vuolit, maid vurden |                                    |                                      |
|                               | <b>Mihttomearredássi</b>              |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>bajit, maid vurden  |                                    |                                      |
|                               | Čielgasit bajit, maid<br>vurden       |                                    |                                      |

| Mihttomeari ollašuvvama dásit | Skála                                 | Gaskaárvvoštallama<br>beaivemearri | Loahppaárvvoštallama<br>beaivemearri |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|                               | Čielgasit vuolit, maid<br>vurden      |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>vuolit, maid vurden |                                    |                                      |
|                               | <b>Mihttomearredássi</b>              |                                    |                                      |
|                               | Muhtin veardde<br>bajit, maid vurden  |                                    |                                      |
|                               | Čielgasit bajit, maid<br>vurden       |                                    |                                      |

Lassidieđut

Ovttasbargu mihttomeriid ráhkadeamis

Mihttomeriid ráhkadeapmái oassálastán oassebealit

Mii leat ovttas soahpan mihttomeriin, ahte dat sáddejuvvojit čuovvovaš oassebeliide

Veajuiduvvi olbmo ja/dahje sus fuolaheaddji olbmo vuolláičálus ja namačielggasmahttin

Veajuiduhttinbargi vuolláičálus, namačielggasmahttin ja ámmátmahus

Veajuiduhttinbargi deavdá

Veajuiduhttinvuogit (kursanummir)

Báiki ja áigi

Čuokkesmearri

T-lohkuárvu

## Rávvagat mihttomeriid ráhkadeapmái

Mu mihttomearit -skovvi lea dárkkuhuvvon veajuiduvvama mihttomeriid ráhkadeami, čuovvuma ja ollašuvvama árvvoštallama várás. Veajuiduvvama mihttomeriid ásaheapmi lea proseassa, mas okta muddu lea mihttomeriid ásaheapmi Mu mihttomearit -skoviin.

Mihttomearit veajuiduvvamii ráhkaduvvojit veajuiduvvi olbmo ja veajuiduhttinbargiid ovttasbargun, vai sii sáhttet bargat seammá mihttomeriid juksama guvlui. Mihttomeriid ráhkadeapmi vuolgá veajuiduvvi olbmo dárbbuin, ja dat dahkkojuvvojit veajuiduvvi olbmo várás. Veajuiduvvi olbmos lea mátolašvuolta váikkuhit dasa, geat oassálastet mihttomeriid ráhkadeapmái.

### Beaivemearri

- Mihttomeriid ráhkadeami beaivemearri

### Heaggadieđut

- Veajuiduvvi olbmo namma ja persovdnadovddaldat

### Ollislaš mihttomearri

- Ovdamearkan veajuiduhttinplánii merkejuvvon mihttomearri dahje veajuiduvvi olbmo guhkes áigegaskka eará mihttomearri

### Mihttomearri 1, Mihttomearri 2, Mihttomearri 3 jna.

- Mihttomearrái addojuvvo namma.
- Mihttomearit galget leat realisttalaččat, konkreettalaččat, daidda galgá sáhttit bidjat áigetávvaliid, dat galget leat mearkkašahhtit ja mihtideamis.
- Mihttomearri čállojuvvo veajuiduvvi olbmo perspektiivvas ja mun-hámis.
- Mihttomeriid nummárástin ii čujut dehálašvuodaortnegii.
- Áigodahkii-čuokkis dárkkuha áiggi, masa mihttomearit ráhkaduvvojit (omd. 1.1.2016–30.6.2016).

### Mihttomeari ollašuvvama dásit

- Mihttomearredássi lea 0-dássi. Mihttomeari ollašuvvama dásit čájehit nuppástusa. Dásit govviduvvojit SMART-prinsihpa mielde -2→+2-skálas nu, ahte dásiid gaskkat leat logalaččat ja ovtaveardásaččat. Veajuiduvvi olmmoš oahpistuvvo govvidit dili, mii govvida skála. Numerálalaš skála ii dárbbas ovdanbuktit ságastallamis veajuiduvvi olbmui, muhto bargi rievdata sánalaš skála numerálalažžan go rehkenastá T-lohkuárvvu čuovvovaš tabealla mielde:

| Skála                              |          |
|------------------------------------|----------|
| Čielgasit vuolit, maid vurdan      | -2       |
| Muhtin veardde vuolit, maid vurdan | -1       |
| <b>Mihttomearredássi</b>           | <b>0</b> |
| Muhtin veardde bajit, maid vurdan  | +1       |
| Čielgasit bajit, maid vurdan       | +2       |

- Gaskaárvoštallama beaivemearri -čuoggái merkejuvvo beaivemearri gaskaárvoštallama rádjai ollašuvvan dássái.
- Loahppaárvoštallama beaivemearri -čuoggái merkejuvvo beaivemearri juksojuvvon dássái.

### Lassidieđut

- Kommeanttat mihttomeari ráhkadeami, ollašuvvama ja árvvoštallama guoski áššiin ovdamearkan:
  - Veajuiduvvi olbmo eallimis ja/dahje doaibmannávccas leat dáhpuhuvvan veajuiduvvanprosessii ja mihttomeriid juksamii váikkuhan ášši.
  - Mihttomearri ii leat ollašuvvan ja háliiduvvo, ahte sivva čielggaduvvo.
  - Sáhtta válddahallat ovttaskas mihttomeari ráhkadeami, vuolgindási dahje mihttomeriid oppalaččat.
  - Sáhtta válddahallat maiddái veajuiduvvama ovddideaddji áššiid, main lea ovtas sohpon mihttomeriid mielde.

### Ovttasbargu mihttomeriid ráhkadeamis

- Mihttomeriid ráhkadeapmái oassálastán olbmot, omd. Taneli Taitava veajuiduvvi olmmoš, Maija Meikäläinen fysioterapevta ja Tiina Taitava eadni.
- Veajuiduvvi olbmui oktasáččat sohpon vuohki, man láhkai ja gosa mihttomearit gaskkustuvvojit.
- Skovvi vuolláičállojuvvo mihttomeriid ráhkadeami oktavuodas.

### Veajuiduhttinbargi deavdá

- Veajuiduhttinvuohkin merkejuvvo virggálaš namma, mii lea veajuiduhttima kursavuogádagas dahje veajuiduhttima eará virggálaš namma.
- Veajuiduhttinbargi rehkenastá oktii mihttomeriid čuoggáid ja merke supmi čuoggái Čuokkesmearri. Čuovvovaččat merkejuvvo T-lohkuárvu (T-lohkuárvotabeallas čuokkesmeari ja mihttomeriid deaivanbáiki).
- Bargi merke árvvoštallanbeaivemeari.

Mu mihttomearit -skovvi vuodđuduvvá Goal Attainment Scale (GAS) -metodai. Lassidieđut mihttomeriid ráhkadeapmái ja árvvoštallamii leat oázžun láhkai Kela neahttasiidduin [www.kela.fi/gas-menetelma](http://www.kela.fi/gas-menetelma).

## T-lohkuárvotabealla (T-score)

| Čuoggáid<br>submi | Mihttomeriid mearri |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                   | 1                   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| -16               |                     |    |    |    |    |    |    | 18 |
| -15               |                     |    |    |    |    |    |    | 20 |
| -14               |                     |    |    |    |    |    | 18 | 22 |
| -13               |                     |    |    |    |    |    | 21 | 24 |
| -12               |                     |    |    |    |    | 19 | 23 | 26 |
| -11               |                     |    |    |    |    | 22 | 25 | 28 |
| -10               |                     |    |    |    | 20 | 24 | 27 | 30 |
| -9                |                     |    |    |    | 23 | 27 | 30 | 32 |
| -8                |                     |    |    | 21 | 26 | 29 | 32 | 34 |
| -7                |                     |    |    | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 |
| -6                |                     |    | 23 | 28 | 32 | 35 | 36 | 38 |
| -5                |                     |    | 27 | 32 | 35 | 37 | 39 | 40 |
| -4                |                     | 25 | 32 | 35 | 38 | 40 | 41 | 42 |
| -3                |                     | 31 | 36 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| -2                | 30                  | 38 | 41 | 43 | 44 | 45 | 45 | 46 |
| -1                | 40                  | 44 | 45 | 46 | 47 | 47 | 48 | 48 |
| 0                 | 50                  | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 1                 | 60                  | 56 | 55 | 54 | 53 | 53 | 52 | 52 |
| 2                 | 70                  | 62 | 59 | 57 | 56 | 55 | 55 | 54 |
| 3                 |                     | 69 | 64 | 61 | 59 | 58 | 57 | 56 |
| 4                 |                     | 75 | 68 | 65 | 62 | 60 | 59 | 58 |
| 5                 |                     |    | 73 | 68 | 65 | 63 | 61 | 60 |
| 6                 |                     |    | 77 | 72 | 68 | 65 | 64 | 62 |
| 7                 |                     |    |    | 76 | 71 | 68 | 66 | 64 |
| 8                 |                     |    |    | 79 | 74 | 71 | 68 | 66 |
| 9                 |                     |    |    |    | 77 | 73 | 70 | 68 |
| 10                |                     |    |    |    | 80 | 76 | 73 | 70 |
| 11                |                     |    |    |    |    | 78 | 75 | 72 |
| 12                |                     |    |    |    |    | 81 | 77 | 74 |
| 13                |                     |    |    |    |    |    | 79 | 76 |
| 14                |                     |    |    |    |    |    | 82 | 78 |
| 15                |                     |    |    |    |    |    |    | 80 |
| 16                |                     |    |    |    |    |    |    | 82 |

Bohtosat rahppojuvvojit sánálaš veajuiduhttinčilgehusas dahje rabasterapiijamáhcahas ja skovi GAS 1sme lakto čuovusin.

Dáid áššebáhpáriin doaimmahuvvo kopijja Kela, sáddejeaddji oassebeallái ja veajuiduvvi olbmui.