

## 8. BORGGUHEAPMI JA SNUVSSEN

Man guhká leat beaivái dábálaččat suovvalanjas? Galle olles diimmu

Borgguhiigo oktage rávisolmmoš ruovttus go bajásšaddet? JUO II

Ásatgo, dahje leatgo ássan, ovttas beaiválaš borgguheaddjiiguin mannil go devdet 20 jagi? JUO IN

Leatgo borgguhan/borgguhatgo beaiválaččat?  Juo, dál  Juo, ovdal  In

Jus borgguhat beaiválaččat dál, borgguhatgo: JUO IN  
Sigarehtaid?    
Sigáraid/sigarillos/biippu?    
Geassanduhpáha/rullings?

Jus beaiválaččat leat borgguhan ovdal, man guhká lea dassá go heitet? Galle jagi

Jus borgguhat beaiválaččat dál, dahje leat borgguhan ovdal: Galle sigarehta borgguhat/borgguhit dábálaččat beaivái? Galle sigarehta

Man boaris ledjet go borgguhišgohtet beaiválaččat? Ahki

Galle jagi leat oktiibuot borgguhan beaiválaččat? Galle jagi

Leatgo snuvssen/snuvsetgo beaiválaččat?  Juo, dál  Juo, ovdal  In

Jus snuvset/leat snuvssen, galle jagi leat oktiibuot snuvssen? Galle jagi

## 9. LÁŠMMOHALLAN JA RUMAŠLAŠ LIHKADEAPMI

Mo lea du rumašlaš lihkadeapmi astoáiggis leamaš manimus jagi? (Jurddaš gaskameari vahkus jahkái. Mátki bargui lohko astoáigin. Vástit goappašiid gažaldagaid)

	Diimmuid vahkkui:			
	li ovttage	Vuollet 1	1-2	3 dahje eanet
Gehppes lihkadeapmi (li bivastuvvo/šiedđaluvvo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garra rumašlaš bargu (Bivastuvvo/šiedđaluvvo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

Almmut lihkadeami ja rumašlaš rahčamušaid du astoáiggis. Jus lea hui mánggalágan lihkadeamit omd. gaskal geasi ja dálvvi, de bija gaskameari. Gažaldat guoská dušše manimus jahkái. (Russe ruvtui mii buoremusat heive)

Logat, geahčat tv dahje eará jaskačohkká buđaldus?  1

Váccát, sihkelasttát dahje lihkadat earáláhkai ainjuo 4 diimmu vahkkui? (Loga maid vázzima dahje sihkelastima bargui, sotnabeaimátkkiid jna.).....  2

Lášmmohalat, barggat losit bealdobarggu js.? (Merke ahte lihkadeapmi galgá leat ainjuo 4 diimmu vahkkui).....  3

Hárjehalat garrasit dahje gilvvohalat jeavddalaččat ja mángii vahkkui?.....  4

## 10. OAHPPU JA BARGU

Galle jagi leat skuvllaid vázzán? (Bija buot jagiid go leat skuvllaid vázzán dahje studeren) Galle jagi

Mo loavttát bargus?   
1  Hirbmat bures  Bures   
3  Heittogit  Hirbmat heittogit

Oaivildatgo ahte orut massimin dálá barggut dahje sisaboadut lagamus 2 jagi? JUO IN

Oaččutgo ovttaga dáid doarjagiin? JUO IN  
Buohcceruda.....    
Barguimáhcahandoarjaga.....    
Sosiálveahki/-doarjaga.....    
Gaskaboddosašdoarjaga ovttaskas fuolaheaddjiide.....

## 11. DUŠŠE NISSONOLBMOT GALGET VÁSTIDIT DÁS RÁJES SKOVIS

Man boaris ledjet go vuosttas geardde ožžot mánnodávddaid? Ahki

Jus eai šat leat mánnodávddat, man boaris ledjet go dat nohke? Ahki

Leatgo dál áhpeheapme? JUO IN  
Juo  1 In  2 Eahpesihkkar  3 Badjel sahkkoga  4

Galle máná leat riegádahtán? Galle máná

Jus leat máná riegádahtán, deavdde juohke máná riegádanjagi, ja galle mánu njamahit mannil riegádahttima?

(Jus it njamahan, čále 0) Galle mánu njamahan:

Máná:	Riegádanjahki:	njamahan:
1. máná.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. máná.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. máná.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. máná.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. máná.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Jus eanet mánát, čále sierra árkii)

Geavahatgo, dahje leatgo geavahan? (Russe oktii juohke linnjás)

	Dál	Ovdal, muhto	In
P-pilla/minipilla/p-cirrganasa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hormonspirála (ii dábálaš spirála).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Østrogena (tablehtaid dahje plastera).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Østrogena (vuoidasa dahje čuggestatpillaid).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jus geavahat/leat geavahan reseptageatnegas østrogena: Man guhká leat dan geavahan? Galle jagi

Jus geavahat p-pilla, minipilla, p-cirrganasa, hormonspirála dahje østrogena: makkár mearkka geavahat?

Almmut:

T

Ále čále dáikko

T

**DEARVVASVUOĐA -  
JA EALLINDILLE-  
ISKKADEAPMI**

**Bovdehus**

T

## 1. DU DEARVVASVUOHTA

Mo lea du dearvvasvuohhta dál? (Russe dušše oktii)

Heittot  Ii nu buorre  Buorre  Hirbmat buorre  
1 2 3 4

Leago dus, dahje leago dus leamaš?

	JUO	II	Ahki vuosttas geardde
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bistevaš bronkihtta/emfysema/KOLS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sohkardávda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibromyalgia/bistevaš bávččassyndroma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykalaš váttut maidda leat jearran veahki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Váibmodohppehat (váibmohávvi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina pectoris (váibmogeasáhat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuoiŋŋasgáldnanvihki/vuoiŋŋasvardin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Multippell sklerose (MS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulcerøs kolitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bávččagastágo dahje unohastágo rattis go:

Goarknjut milliid, ráhpáid dahje váccát jođánit dulbohagas? JUO II

Sáhttágo ná bávččastit vaikke it lihkat?

## 2. DEAHKKE- JA DÁKTERIGGEGIVSSIT

Leatgo *manimus jagi* váivašuvvan bákčasiiguin ja/dahje stirdun dehkiiguin ja lađđasiiguin mii lea bistán *uhcimusat 3 mánu* oktilaččat?

JUO II

Leago dus goassige leamaš:

	JUO	II	Ahki manimus háve
Doddjon giehtalađas/giehtadieiggus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doddjon noras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 3. ČOAVJE- JA ČOALLEDÁVDAMEARKKAT

Leago dus leamaš čáhcečolohagat, čottaboalldáhat dahje raddeboalldáhat masá beaivválaččat uhcimusat vahku? JUO II

Leatgo dus goassige leamaš čoavjjiis bákčasat dahje várka mii lea bistán uhcimusat 2 vahku?

Jus juo, gokko čoavjjiis dovdojit bákčasat? (Russe oktii)

Bajit oasis  Vuolit oasis  Miehtá čoavjji

Dovdojitgo bákčasat dahje «várka» jámmat? (Russe oktii)

Bistá ain vahkuid  Bistá ain mánuid  Čađat

Giksašvatgo dávjá baggamiin, čoavješnjoarriin dahje hirbmat buoskkuhemiin? JUO IN

Leago du baika dábálaččat: (Russe oktii dahje moddii)

Dábálaš  Njárbat  Garas ja gágirlágan  
 Vuohagaid garas ja njárbat  Guohca

Baikkátgo soames áiggiid golmma dahje eanet geardde beaivái? JUO IN

Leatgo giksašuvvan čovjjiin/čoliiguin go mielkki jugat? JUO IN

Leago earáin bearrašis seamma dávdamearkkat?

Eatnis Áhčis Oappás/vieljas Mánáin li ovttagse

## 4. EARÁ GIVSSIT

Vulobealde lea listu iešguđet váttisvuodain. Leatgo *manimus vahku* dáin ovttage dovdan (otnáš ráđjai)?

(Russe juohke givssi buohhta)

	li giksa- šuvvan	Veahás giksa- šuvvan	Olu	Hirbmat olu
Fáhka ballu ákka haga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan balu dahje árgodaga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skurvas dahje oaivejorran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan iežat čavgen dahje huššas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Álki iežat sivahallat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oadđinváttisvuodat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hurvas, lossamiella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan leat ávkemeahtun, unnán árvvus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan ahte visot lea lossat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan eahpedoaivvu boahhteáiggi ektui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jurddašan loahpahit eallima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 5. BEARRAŠIS DÁVDDAT

Leago ovttas dahje mángasis du váhnemiin dahje oappáin/vieljain leamaš váibmo-  
dohppehat dahje angina pectoris? JUO II DIEDE

Russe daid fulkkiid buohhta geain lea dahje lea leamaš muh-  
tun dáid dávdain ja almmut sin agi goas ožžo dávdaid.  
(Jus eanet oappát/vieljat, čále su gii áramusat eallimis dan  
oaččui)

	Eadni	Áhčči	Oabbá	Viellja	Máná	li oktage	Ahki vuosttas geardde
Váibmo- dohppehat ovdal 60-jagi agi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Váibmo- dohppehat mañnil 60-jagi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuoiŋŋas- gáldnanvihki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gassačoalle- borasdávda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čižžeborasdávda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mannerák- borasdávda	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Galle oappá/vielja leat dus?   Vielja   Oappá

## 6. DÁLKASIID GEAVAHEAPMI

Dáلكasiiguin oaivvildat dás apotehkas oston dáلكasiid.  
Biebmolasáhusat ja vitamíinnat eai lohko dás mield.

**Geavahatgo?**

Dáلكasa alla varradeddui	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolesterolgeahpedeaddji dáلكasa	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insuliinna	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablehtaidd sohkar dávdii	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Man dávjá leat mańimus 4 vahkus geavahan dáid dáلكasiid?**  
(Russe oktii juohke linnjás)

	In atnán mańimus 4 vahku	Hárvebut go juohke vahku	Juohke vahku, muhto in beaivvá- laččat	Beaivvá- laččat
⊥				
Bávčasvuogiheaddji reseptta haga	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bávčasvuogiheaddji resepttain	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oaddendáلكasiid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ráfohandáلكasiid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dáلكasiid hurvvi vuostá	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eará dáلكasiid resepttain	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**Daid dáلكasiidda maid leat russen bajábeal guovtti čuoggás ja maid leat atnán mańimus 4 vahku:**

Bija nama ja manne daid geavahat/leat geavahan (dávda dahje dávdamearka): (Russe dasa man guhká leat dáلكasa geavahan)

Dáلكasa nama:	Manne geavahan dáلكasa:	Man guhká?	
		Gitta 1 jagi	Jagi dahje guhkit
(Ovttá nama juohke linnjái)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jus dás ii leat doarvái sadji, de sáhtát joatkit eará báhpárii, maid de bijat mield.

## 7. BORRAMUŠ JA JUHKAMUŠ

**Man dávjá borat dáбáлаččat dáid borramušaid?**

(Russe oktii juohke linnjás)

	Hárve/ in goassige	1-3 g. mánnoi	1-3 g. vahkkui	4-6 g. vahkkui	1-2 g. beaivái	3 g. dahje eanet beaivái
⊥						
Šattuid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Murjjiid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuosttá (buot slájaid)	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buđehiid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuššon ruotnasiid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varas ruotnasiid/ saláhta	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

**Makkár vuoa anát dávjimusat?** (Russe oktii juohke linnjás)

	In geavat	Mejeri- vuoja	Garra margariinna	Dipma/geahppa margariinna	Oljiuid	Eará
Láibbi alde	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Borramuš- ráhkadeamis	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

**Geavahatgo dáid biebmolasáhusaid:**

	Juo, beaivválaččat	Soames háve	In
Trána, tránatablehtaidd	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guollevuodjatablehtaidd (omega 3)	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamiidna/minerálasáhusaid	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Man olu jugat dáбáлаččat dáin:** (Russe oktii juohke linnjás)

	Hárve/ in goassige	1-6 glása vahkkui	1 glása beaivái	2-3 glása beaivái	4 gl. dahje eanet beaivái
⊥					
Ollesmielkki, kefira, yoghurta	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geahppamielkki, cultura geahppa yoghurta	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummamielkki (suvrra, čielga)	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liigegeahppamielkki	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Šaddomáihlli	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čázi	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruvssa/Cola sohkkariin	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sohkkarhis bruvssa/Cola	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

**Galle gohpa gáfe dahje deaja jugat beaivái?**

(Russe 0 daid slájaid maid it juga beaiválaččat)

	Galle gohpa
Filtargáfe	..... <input type="checkbox"/>
Vuoššangáfe/deattagievnni	..... <input type="checkbox"/>
Eará gáfe	..... <input type="checkbox"/>
Deaja	..... <input type="checkbox"/>

**Sullii man dávjá leat mańimus jagi juhkan alkohola?**

(Geahppavuolla ja alkoholahis vuolla ii lohko)

In goassige juhkan alkohola	In juhkan mańimus jagi	Hui moatti háve mańimus jagi	Sullii oktii mánnoi
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2-3 geardde mánnoi	Su. oktii vahkkui	2-3 geardde vahkkui	4-7 geardde vahkkui
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8

*Sidjiide geat leat juhkan mańimus jagi:*

**Go leat juhkan, galle glása dahje  
drińkka leat dáбáлаččat juhkan?**

Galle

**Sullii gallii mańimus jagi leat juhkan  
nu olu go uhciusat 5 glása dahje  
drińkka jáńdoris?**

Gallii

**Go jugat, jugatgo dalle dáбáлаččat?** (Russe oktii dahje moddii)

<input type="checkbox"/> Vuola	<input type="checkbox"/> Viinni	<input type="checkbox"/> Buolliviinni
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------