

VAHÁGAT/LIHKOHISVUODAT (joatkka)

Jus juo, de makkár lihkohisvuodas(ide) leat dálkkoduvvon?
(russe oktii dahje moddii juohke linnjái)

	Bargu	Ruoktu	Astoáigi	In makkárga
Biila.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mohtorsikkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muohtaskohter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Njealjejuvllasihkkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traktor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gahččanlihkohisvuodát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čuohtpadanvaháгат	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eará	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lea(t)go lihkohisvuohhta(đat) geahpedan bargonávccaid?

Áibbas Belohakkii li/eai oppanassiige

BARGOEALLIN/RUHTADILLI (joatkka)

Sáhtášitgo jurddašit fárret ássangiiddastat jus fálllo dutnje bargu eará báikkis?

Juo In Muhtun ráje jagis Eahpesihkar

Jus leat **bargguheapme**, mital man guhká leat barggu ohcan: (almmut olles loguin)

(jagi) (mánu)

Jus leat **iešbirgeaddji ealáhusdoalli**, makkár ealáhusas barggat? (russe oktii dahje moddii)

Boazodilis Guolásteamis Eanadoalus
 Vuovdedoalus Gávpedoaimmas
 Eará (čilge)

Gallis ássat du bearašgottis?

(galle olbmo)

BEARAŠ JA GIELLADUOGÁŠ

Davvi-Norggas ássat mángga čearddaduogáš olbmot. Dát mearkkaša ahte hállet mánggalágan giela ja leat iešguđet kultuvrrat. Ovdamearkkat čearddalaš duogážii, dahje čerđii leat dáža, sámi ja kveana.

Makkár ruovttugiella lea/lei dus, du váhnemiin ja áhkuin/ádjáin? (russe oktii dahje mángii)

	Dárogiella	Sámeigiella	Kveanagiella	Eará, čilge
Eatniáhčis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eatnieatnis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Áhčiiáhčis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Áhčieatnis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Áhčis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eatnis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mus:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mii lea du, áhččát ja eadnat čearddaduogáš?

(russe oktii dahje moddii)

	Dáru	Sámi	Kveana	Eará, čilge
Mu čearddaduogáš lea:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Áhči čearddaduogáš lea:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eatni čearddaduogáš lea:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maid logat iežat leat? (russe oktii dahje moddii)

	Dáža	Sámi	Kveana	Eará, čilge
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BARGOEALLIN/RUHTADILLI

Makkár bargu/eallinbirgejupmi lea dus? (russe oktii dahje moddii)

Fástabálká, ollesáigi Fástabálká, oasseáigi
 Áigodatbargu Iešbirgeaddji ealáhusdoalli
 Bargguheapme Ruovttus
 Boarrásiidoajus Bargonávccahisvuodaruhta
 Eará (čilge)

Man stuoris lea bearraša/bearašgotti bruttosisabohtu jahkái?

Vuollet 150 000 ru. Ru. 150 000–300 000
 Ru. 301 000–450 000 Ru. 451 000–600 000
 Ru. 601 000–750 000 Badjel 750 000 ru.

Man dávjá spealat makkárnu ruhtaspealuin nugo lotto, tihp-pen, speallanautomáhtat ja sullasaččain?

In goassige/hárve 1–3 geardde mánnui
 Oktii vahkkui 2–6 geardde vahkkui
 Juohke beaivvi

Man olu spealat gaskamearálaččat vahkkui?

Vuollet 100 ru. vahkkui 100–500 ru. vahkkui
 501–1000 ru. vahkkui Badjel 1000 ru. vahkkui

GIVSSIDEAPMI

Givssidemiin oaivvildat go okta dahje moattis dutnje baháid mángii dadjet dahje dahket, ja dus lea váttis iežat bealuštit.

Leatgo goassige givssiduvvon?

Juo, manjimus 12 mánu Juo, ovdal In

Jus leat givssiduvvon, de mo leat givssiduvvon?

(russe oktii dahje moddii)

Bostalemiin Badjelgeahččamiin
 Vealaheaddji mearkkašumiiguin Eará

Sáhtášitgo mitalit gos dát geavvá/geavvai?

(russe oktii dahje moddii)

Skuvllas Skuvlainternáhtas Fidnoeallimis
 Báikegottis Eará

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 manñil go devdet 20 jagi? JUO IN

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

Jus borgguhat beaiválaččat dál, borgguhatgo: JUO IN
Sigarehtaidda?
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/snuvsssetgo beaiválaččat? Juo, dál Juo, ovdal In

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

9. LÁŠMMOHALLAN JA RUMAŠLAŠ LIHKADEAPMI

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

Diimmuid vahkkui:
li ovttage Vuollee 1 1-2 3 dahje eanet
Gehppes lihkaeapmi (li bivastuvvo/siedđaluvvo)
Garra rumašlaš bargu (Bivastuvvo/siedđaluvvo)

Almmut lihkaeami ja rumašlaš rahčamušaid du astoáiggis. Jus lea hui mánggalágan lihkaeamit omd. gaskal geasi ja dálvvi, de bija gaskameari. Gažaldat guoská dušše manjimus jahkái. (Russe ruvttui 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, sotnabeaimátkkiiid jna.) 2

Lášmmohalat, barggat losit bealdobarggu js.? (Merke ahte lihkaeapmi 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 barggus? 1 Hirbmat bures 2 Bures
3 Heittogit 4 Hirbmat heittogit

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

Oaččutgo ovttaga dáid doarjagiin? JUO IN
Buočceruda
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
Eahpesihkkar Badjel sahkkoagi
 1 2 3 4

Galle máná leat riegádahtán? Galle máná

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

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

Mánná: Riegádanjahki:
1. mánná
2. mánná
3. mánná
4. mánná
5. mánná

(Jus eanet mánát, čále sierra árkii)

Geavahatgo, dahje leatgo geavahan? (Russe oktii juohke linnjás) Dál Ovdal, muhto In

in dál goassige
P-pilla/minipilla/p-cirgganasa
Hormonspirála (ii dábálaš spirála)
Østrogena (tabletahtaid dahje plasterya)
Østrogena (vuoidasa dahje čuggestatpillaid)

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

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

Almmut:

Ále čále dáikko

T

**DEARVVASVUOĐA -
JA EALLINDILLE-
ISKKADEAPMI**

Bovdehus

⌞

1. DU DEARVVASVUOHTA

Mo lea du dearvvasvuohta dál? (Russe dušše oktii)

Heittot li nu buorre Buorre Hirbmat buorre

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 maida 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"/>
Vuoŋŋasgáldnanvihki/vuoŋŋasvardin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Multipel 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:

Goarknut milliid, ráhpáid dahje váccát
jođanit dulbohagas? JUO II

Sáhttago ná bávččastit vaikke it lihkat?

2. DEAHKKE- JA DÁKTERIGGEGIVSSIT

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

Leago dus goassige leamaš:

	JUO	II	Ahki manimus háve
Doddjon giehtaladas/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,
čottaboaldáhat dahje raddeboaldáhat
masá beaivválaččat *uhcimusat vahku?* JUO II

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

Jus JUO, gokko čovjjis dovdojit bákčasat? (Russe oktii)

Bajit oasis Vuolit oasis Miehtá čovjjis

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

Bistá ain vahkuid Bistá ain mánuid Čađat

Giksašuvtago dávjá baggamiin, čovješnjoarra-
miin 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 ággiid 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 ovttasge

4. EARÁ GIVSSIT

Vulobealde lea listu iešgudet váttisvuođain. Leatgo *manimus
vahku* dáin ovttage dovdan (otnáš rádjai)?

(Russe juohke givssi buohta)

	li giksa- šuvvan	Veahš 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"/>
Skurvvas 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"/>
Oadđinváttisvuođat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hurvvas, lossamiella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dovdan leat ávkemeahttun, 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 buohta 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 mañjil 60-jagi ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>
Vuoŋŋas- 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"/>
Mannerákša- 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?	Dál	Ovdal, muhto in dál	In goassige
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 sohkarváldii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	In atnán manimus 4 vahku	Hárvebut go juohke vahku	Juohke vahku, muhto in beaivvá- laččat	Beaivvá- laččat
⊥				
Bávččasvuogiheaddji resepta haga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bávččasvuogiheaddji reseptain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oaddendáلكasiid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ráfohandáلكasiid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dáلكasiid hurvvi vuostá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eará dáلكasiid reseptain	<input type="checkbox"/>	<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 *manimus 4 vahku*:

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

Dáلكasa namma: (Ovttá nama juohke linnjái)	Manne geavahan dáلكasa:	Man guhká?	
		Gitta 1 jagi	Jagi dahje guhkit
		<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. mánui	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"/>	<input type="checkbox"/>
Murjjiid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuosttá (buot šlájaid)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Budehiid	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Varas ruotnasiid/ saláhta	<input type="checkbox"/>	<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	Oljuiid	Eará
Láibbi alde	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Guollevuodjatablehtaidd (omega 3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamiidna/minerálasáhusaid	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Geahppamielkki, cultura geahppa yoghurta	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Liigegeahppamielkki	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Čázi	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
Sohkkarhis bruvssa/Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

Galle gohpa gáfe dahje deaja jugat beaivái?

(Bija 0 daid šlájaid maid it juga beaivválaččat)

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

Sullii man dávjá leat manimus jagi juhkan alkohola?

(Geahppavuolla ja alkoholahis vuolla ii lohko)

In goassige juhkan alkohola	In juhkan manimus jagi	Hui moatti háve manimus jagi	Sullii oktii mánui
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2-3 geardde mánui	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 manimus jagi:

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

Galle

**Sullii gallii manimus jagi leat juhkan
nu olu go uhcimusat 5 glása dahje
drinikka jándoris?**

Gallii

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

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

DEARVVASVUOĐABÁLVALUSAID GEAVAHEAPMI

Gallii leat *manimus 12 mánu* ieš geavahan:
(russe oktii juohke linnjás)

	In oktiige	1-3 geardde	4 dahje eanet
Gielddadoaktára/fástadoaktára	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spesialistta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doavttervávtta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buohccevissui sisačállima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruovttubohccedivššu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gieldda ruovttuveahki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysioterapevtta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiropraktora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bátnedoaktára	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Molssaevttolaš dálkkodeaddji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Galle doaktára luhtte leat ieš leamaš manimus 12 mánu?

(almmut galle)

Leatgo ožžon namahuvvot fástadoaktára? Juo In

Go leat iskkadeamis, makkár gillii gulahallabeahtti doaktáriin?
(russe oktii dahje mángii)

- Dárogillii Sámegillii Gevahan dulkka
 Eará gillii

**Jáhkátgo ahte doai doaktáriin eaħppi áddehala giella-
válttisuodaid geažil?**

- Ean goassige Hárve Duollet dálle Dávjá
 Eahpesihkar

**Jus dárbbášuvvo dulkka, leago doavttir du mielas doarvái
čeahppi dan bivdit?**

- Juo, álohii Juo, dábálaččat li álohii
 li goassige In liiko dulkka geavahit

**Man duhtavaš dahje duhtameahttun leat don gieldda
doavtterbálvalusa čuovvovaš beliin du ássangielddas?**
(russe oktii juohke linnjás)

	Hirbmat duhtavaš	Duhtavaš	Duhta- meahttun	Hirbmat duhtameahttun	In diede
Doaktára lusa gaska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doaktára fidnet telefovnnas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuordináigi doaktára lusa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Áigi doaktára luhtte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beasat mitalit du válttuid birra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doaktára áddejupmi du kulturduogážiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doaktára diediheapmi du dearvvasvuoda- válttuid, iskkadeami ja dálkkodeami birra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEARVVASVUOĐABÁLVALUSAID GEAVAHEAPMI (joatkka)

	Hirbmat duhtavaš	Duhtavaš	Duhta- meahttun	Hirbmat duhtameahttun	In diede
Doaktára giellamáhttu (sámegiella dahje dárogiella)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppalohká, man duhtavaš dahje duhtameahttun leat don gieldda doavtter- bálvalusain?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Man guhká lea dassá go manimus fitnet doaktára luhtte?
(almmut olles loguin)

(jagi) (mánu)

**Jus goassige leat geavahan molssaevttolaš dálkkodeaddji,
geaid leat geavahan?** (russe oktii dahje moddii)

- Guvllára (lohkki, bossu, giehtadálkkodeaddji)
 Healera
 Akupunktora
 Soneterapevtta, homeopata, kinesiologa jna.

**Jus leat geavahan molssaevttolaš dálkkodeaddji, de goas lei
manimus?** (almmut olles loguin)

(jagi) (mánu)

**Jurddaš mat ahte dál dárbbášat veahki gieldda dearvvas-
vuoda- ja sosiálbálvalusas (ruovttubohccedivššus, ruovt-
tuveahkis, sosiála bálvalusain, fysioterapias jna.)**

Diedátgo geainna galggat váldit oktavuoda?

- Juo In Eahpesihkar

Leatgo oadjebas ahte oaččut veahki jus dan dárbbášat?

- Juo In Eahpesihkar

**Jus dál oaččut veahki gieldda dearvvasvuoda- ja sosiálbál-
valusas, leatgo duhtavaš dainna?**

- Juo In Eahpesihkar

VAHÁGAT/LIHKOHISVUOĐAT

**Leat go leamaš lihkohisvuodas man geažil fertejit doaktára
lusa ja/dahje buohccevissui čálihuuvvot?**

Doaktára lusa Juo In Gallii

Buohccevissui čálihuuvvot Juo In Gallii