

Dearvvašvuolta ja eallindilli

Biebmodoallu – diabetes – váibmo- ja varrasuotnadávddat – birasmirkkot – bátnedearvvašvuolta – oadđin

Jearaldat oassálastit dutkanprošeavttas

Mii bivdit du searvat dearvvašvuoda- ja eallindilleiskadeapmái maid Romssa universitehta dál čađaha. Olles álbmot gaskal 40-79 jagi dihto gilisuohkaniin Davvi-Norggas ožžot jearaldaga searvat iskkadeapmái. Mii álgit Kárášjoga gielddain Finnmárkkus.

Mii bovdet du boahit iskkadeapmái mii čađahuvvo gaskal **oddajagemánu 28. beaivvi ja guovvamánu 21. beaivvi 2013** dáppe:

Sentrumsbygget, Fitnodatgeaidnu 39 Kárášjogas

Vai sáhttit čađahit iskkadeami nu jođánit go vejolaš, de váldit sisa dihto meari olbmuid diimmus.

Don galggaht boahit:

Dáhton:

Áigi:

Jus it sáhte boahit šihthojuvvon diibmui, de leat bures boahitin boahit vaikko goas drop-in-iskkkadeapmái dalle go dat lea rabas, áiggiid oainnát vuollelis. Fuomáš ahte rahpanbeaivvi rahpat mii dii. **11:00**, ja mis lea borranboddu gaskal **12:00** ja **12:30**.

	Mánnodat	Disdat	Gaskavahkku	Duorastat	Bearjadat	Lávvardat
Vahkku 5	10:00 - 16:30	10:00 - 18:00	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	GITTA
Vahkku 6	10:00 - 16:30	10:00 - 18:00	GITTA	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	10:00 - 14:00
Vahkku 7	10:00 - 16:30	10:00 - 18:00	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	10:00 - 14:00
Vahkku 8	10:00 - 16:30	10:00 - 18:00	10:00 - 16:30	10:00 - 16:30	GITTA	GITTA

Mii iskojuvvo?

Iskanbáikkis iskat du varradeattu, pulssa, allodaga, deattu ja čoavje- ja spiralmihtu, ja váldit vel varraiskosa dus.

Váldde gárvves devdojuvvon jearahallanskovi mielde iskkadeapmái

Mii bivdit du vástidit jearahallanskovi mii lea mielddusin ja váldit dán mielde midjiide iskkadanbeavve. Dáppe sáhtát maidái oažžut veahki deavdit skovi jus dan dárbbášat. Sáhtát diktit ovttaskas gažaldagaid vástitkeahttá. Jearahallanskovvi sisttisdoallá buoremuddui aivve gažaldagaid váibmo- ja varrasuotnadávddaid, diabetesa ja biebmodoalu birra. Vai sáhttit rehkenastit borramušdási (kalorijaid, biebmoávdnasii j.e.), de lea dárbbášlaš dárkilit kártet maid don dábálaččat lávet borrat.

Ráhkkaniit iskkadeapmái

Bija áinnas oanehissoajat báiddi siskkimussii mii ii čavgga, dalle lea álkit mihtidit varradeattu. Deattu ja čoavje- ja spiralmihtu mihtidit maid gehppes biktasiiguin, ja deattu skuovaid haga. Eará ráhkkaneapmi nu go fástudeapmi j.e. ii leat dárbbášlaš.

Lea eaktodáhtolaš searvat. Eambo dieđuid iskkadeami birra gávnnat diehtujuohkingihppagis mii lea mielddusin. Mii čujuhit maid iežamet neahttasiidui <http://site.uit.no/helseoglivsstil/>

Jus leat jearaldagat iskkadeami birra, de sáhtát ringet Servodatmedisiinna instituhtii Romssa universitehtas, telefodna 77 64 48 36 dahje mátketelefovna 404 90 467 (sámegielaš).

Magritt Brustad

Prošeaktajođiheaddji
Professor

Ann Ragnhild Broderstad

Dutki
Váldodoavttir Dr.med.