

Dearvvašvuoda- ja eallindilleiskadeapmi



Mii bivdit du deavdit jearahallanskovi nu dárkilit go vejolaš ja váldit dan mielde go boadát gohččojuvvon dearvvašvuodaískkadeapmái. Skovvi lohkkovuvvo optihkalaččat. Čále alit dahje čáhppes peannain. Čále stuora bustávaiguin. It sáhte geavahit rihku, jorbe ovdamearkka dihte 0,5 olles lohkun: 1.



1. Guđe jagi leat riegádan? Jahki
2. Leat go? Nissonolmmoš Dievdoolmmoš
3. Mii lea du siviila dili? ☐ Náitalan ☐ Earránan ☐ Leaska ☐ Ovttasorru ☐ Ii náitalan
4. Gallis orrot du bearašgottis? Galle olbmo
5. Galle jagi skuvlla leat čađahan? (Váldde mielde buot jagiid go leat vázzán skuvlla dahje studeren) Galle jagi
6. Man stuora bruttodienas lea bearašis/bearašgottis jahkásaččat? ☐ Vuollet kr 150 000 ☐ Kr 150 000–300 000 ☐ Kr 301 000–450 000 ☐ Kr 451 000–600 000 ☐ Kr 601 000–750 000 ☐ Kr 751 000–900 000 ☐ Badjel kr 900 000+

Váibmo- ja varrasuotnadávdat

7. Geavahat go dálkasa alla varradeattu vuostá? Juo, dál Ovdal, muhto in dál In goassege geavahan
8. Jus geavahat dahje leat geavahan varradeaddodálkasa ovdal, sullii man boaris ledjet vuosttaš geardde go álget dákkár dálkasiin? Ahki
9. Lea go dus leamaš váibmodohppehat? ☐ Ii goassege ☐ Okte ☐ 2 geardde ☐ 3 geardde dahje eambbo
10. Jus juo, man boaris ledjet vuosttaš geardde go dohppehallet váibmui? Ahki
11. Lea go dus angina pectoris (váibmogeasáhat)? ☐ Juo ☐ Ii
12. Jus juo, man boaris ledjet vuosttaš geardde go ožžot angina pectoris? Ahki
13. Jus juo, man dávjá leat dovdan dákkár bákčasiid maŋemus mánu? ☐ Hárve ☐ 1 vahkkus ☐ 2-3 geardde vahkkus ☐ 4-6 geardde vahkkus ☐ 7 geardde dahje eambbo vahkkus
14. Leat go don goassege leamaš váibmočuopaheamis (bypass)? ☐ Juo ☐ In
15. Leat go goassege šaddan rahpat buđđosan váibmosuonaid (blokket) /bijahan stenta? ☐ Juo ☐ In
16. Lea go doavttir lohkan ahte dus lea ritmarievdan váimmus (hjerteflimmer)? ☐ Juo ☐ Ii



Rumašlaš lihkadeapmi

17. Mii bivdit du čilget iežat rumašlaš lihkadeami skálá mielde, hui unnánačča rájes gitta hui olu rádjái, dalle go ledjet 14 jahkásaš, 30 jahkásaš ja odne. Skálá manná 1 rájes 10 rádjái. Rumašlaš lihkademiin oaiivildit sihke barggu ruovttus ja bargobáikkis, hárjehallama ja eará rumašlaš doaimmaid nu go vázzima j.e. Russe dan logu mii buoremusat muitala du rumašlaš lihkadeami dási.

	Hui unnán	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hui olu
Ahki												
14-jahkásaš												
30-jahkásaš												
Odn												

Diabetes (sohkardávda)

18. Lea go dus goassege duođaštuvvon diabetes (beare alla varrasohkar)? ☐ Juo ☐ Ii
Jus ii, mana viidáseappot 28. gažaldahkii borrandábiid birra

19. Jus juo, guhte diabetes-sorta duođaštuvvui? (Russe okte dahje mángii)

Áhpehisvuodadiabetes ☐
Diabetes I ☐
Diabetes II ☐

20. Movt du diabetes fuomášuvvui?

Mun mannen doaktára lusa dávdamearkkaid geažil ☐ Juo ☐ In

Fuomášuvvui vaikko eai lean dávdamearkkat (doavttirduođastus, fitnodatiskadeapmi, áhpehisvuodaískkadeapmi, iskkadeapmi eará dávdda olis j.e.) ☐ Juo ☐ Ii

21. Man boaris ledjet go dus fuomášuvvui diabetes? Ahki

INSULIIDNA

22. Geavahat go insuliinna diabetesa vuostá? Juo, dál Ovdal, muhto in dál In goassege geavahan

Jus geavahat dahje leat geavahan insuliinna:

23. Man boaris ledjet go álget insuliinnain? Ahki

24. Galle geardde beaivvis válddát/váldet dábálaččat insuliinna? geardde

25. Galle ovttaga insuliinna válddát/váldet dábálaččat oktiibuot beaivvis? ovttaga (O)

TABLEAHTAT

26. Geavahat go tableahtaid diabetesa vuostá? Juo, dál Ovdal, muhto in dál In goassege geavahan



Jus geavahat dahje leat geavahan tableahtaid:

Ahki

27. Man boaris ledjet go álget tableahtaiguin?

Borrandábit

Russe dan logu mii čilge du borrandábiid nu go dat leat leamaš du mielas **mañemus 4 vahkku**:

28. Man duhtavaš don leat leamaš iežat borrandábiiguin? (Russe okte)

Hui

1

2

3

4

5

6

7

Hui duhtavaš

29. Leat go borran jeđđehusa dihte dahje borran eambo go lávet danne go leat leamaš healli dahje duhtameahttun? (Russe okte)

In goassege

1

2

3

4

5

6

7

Juohke beaivvi

30. Leat go sivahallan iežat borrama geažil? (Russe okte)

In goassege

1

2

3

4

5

6

7

Juohke beaivvi

31. Leat go dovdan ahte don dárbbahivččet čuovvut garra borranplánaid dahje eará biebmorituálaid vai nagodat stivret man olu borat? (Russe okte)

In goassege

1

2

3

4

5

6

7

Juohke beaivvi

32. Leat go dovdan ahte don leat beare buoidi? (Russe okte)

In goassege

1

2

3

4

5

6

7

Juohke beaivvi

Borgguhandábit

33. Leat go goassege borgguhan beaivválaččat?....

Jus **it leat goassege borgguhan**, de sáhtát mannat viidáseappot 38. gažaldahkii.

34. Borgguhat go dál beaivválaččat?

35. Jus leat heaitán borgguheames beaivválaččat, man boaris ledjet go heitet?

36. Galle jagi leat oktiibuot borgguhan beaivválaččat?

37. Galle sigareahta/duhpátsákki leat gaskamearálaččat borgguhan beaivvis daid jagiid go leat beaivválaččat borgguhan?

38. Orut go ovttas dakkáriin gii borgguha?

Bákčasat

39. Leat go dus bákčasat dál mat leat bistán golbma mánu dahje guhkit?

40. Jus juo, mital man garra bákčasat dus leat leamaš mañemus vahkku: (Russe okte)

Eai leat bákčasat

Nu garra bákčasat go sáhttet

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

41. Mital gokko leat garraseamos bákčasat: (Russe okte)

Niskkis

Gátnásis

Eará

Biebmodoallu

Mii háliidit diehtit makkár du biebmodoallu lea **dábálaččat**. Russe juohke gažaldagas **man dávjá (galle geardde)** don **gaskamearálaččat mañemus jagis** leat borran guoskevaš biebmogávvu, ja **man olu** don lávet borrat/juhkat juohke háve.

JUHKAMUŠ

42. Galle láse mielkki jugat dábálaččat guđege sorttas? (Russe okte guđege linjái)

	In goa-ssege /hárv	1-4 geardde vahkkus	5-6 geardde vahkkus	1 bea-ivvis	2-3 geardde beaivvis	4+ geardde beaivvis
Ollesmielkki (čielga, suvrra)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gehppesmielkki (čielga, suvrra)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liigegehppesmielkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skummamielkki (čielga, suvrra)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

43. Galle gohpu gáfe/deaja jugat dábálaččat guđege sorttas? (Russe okte guđege linjái)

	In goa-ssege /hárv	1-6 geardde vahkkus	1 beaivvis	2-3 geardde beaivvis	4-5 geardde beaivvis	6-7 geardde beaivvis	8+ geardde beaivvis
Vuoššangáfe, bännogáfe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Filttargáfe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Espresso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Latte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bulvargáfe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Čáhpes deaja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruoná deaja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

44. Geavahat go čuovvovaččaid gáfes?

Sohkkara (ii goanstasohkar)

Mielkki dahje lávcca

45. Geavahat go čuovvovaččaid deajas?

Sohkkara (ii goanstasohkar)

Mielkki dahje lávcca

46. Galle čáheláse jugat don dábálaččat? (Russe okte guđege linjái)

	In goa-ssege /hárv	1-6 geardde vahkkus	1 beaivvis	2-3 geardde beaivvis	4-5 geardde beaivvis	6-7 geardde beaivvis	8+ geardde beaivvis
Golgi bohcečázi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bohtalčázi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

47. Galle láse juice, sávttá ja bruvssa jugat dábálaččat? (Russe okte guđege linjái)

	In goa-ssege /hárv	1-3 geardde vahkkus	4-6 geardde vahkkus	1 beaivvis	2-3 geardde beaivvis	4+ geardde beaivvis
Appelsiidnajuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará juice	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sávttá/bruvssa, sohkkariin	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sávttá/bruvssa, sohkarkeahes	☐	☐	☐	☐	☐	☐

YOGHURTA JA GORDNESEAGÁŠ

48. Man dávjá borat yoghurta (1 gohpu)? (Russe okte)

☐ In goassege/hárv

☐ 1-3 geardde vahkkus

☐ 4-6 geardde vahkkus

☐ 1+ beaivvis

49. Man dāvjá borat gordneseahkáža, hávvarrievnnaid dahje müšli? (Russe okte)

- ☐ In goassege /hárve
- ☐ 1-3 geardde vahkkus
- ☐ 4-6 geardde vahkkus
- ☐ 1+ beaivvis

LÁIBEBIEPMUT

50. Galle láibevajahasa/jorbaláibbáža ja garraláibbi/smierroláibbi borat dábálaččat? (½ jorbaláibbáš = 1 láibevajahas) (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1-4 geardde vahkkus	5-7 geardde vahkkus	2-3 beaivvis	4-5 beaivvis	6+ beaiv- vis
Roavva láibbi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kneippláibbi/beallefiinnis..	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiinna láibbi/bagueahta.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Garraláibbi jna	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vuollelis leat gažaldagat iešguđetge láibebajožiid birra. Mii jearrat galle láibevajahasa/garraláibbi dáiinna guoskevaš láibebajožiin don lávet borrat. Jus don maiddái geavahat biebmogálvvuid eará oktavuodain go láibái (omd. váffeliidda, gordneseagáži, buvrui), de bivdit namuhit dán go vástidat gažaldagaid.

51. Galli láibevajahassii/garraláibái bijat? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1-3 geardde vahkkus	4-6 geardde vahkkus	1 beaiv- vis	2-3 geardde beaivvis	4+ geardde beaivvis
Muorjemeasttu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruškesvuosttá (ollesbuoiddes).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruškesvuosttá (beallebuoiddes, guoira)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vilgesvuosttá (ollesbuoiddes).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vilgesvuosttá (beallebuoiddes, guoira).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Reahkkásaláhta, itálialaš jna	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vuoivvasmeasttu.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Guoira biergobajožiid (vuššon čoarbbealvajahas j.e.)...	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buoiddes biergobajožiid (salamijja, goike sávzačoarbbealli j.e.).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

52. Galli láibevajahasa/garraláibbi nalde vahkkus leat don gaskamearálaččat manemus jagi borran: (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1 vahk- kus	2-3 geardde vahkkus	4-6 geardde vahkkus	7-9 geardde vahkkus	10+ geardde vahkkus
Makrealla tomáhtas, suovastuvvon makrealla.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meađdennjuvdosa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sallihiid/ansjosa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luosa (lámastuhtton/ suovastuhtton)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará guollebajožiid.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

53. Jus don borat vuoja láibbi nalde, man assát lávet vuoidat? (Unna margariidnadoasaš deaddá 12 grámma) (Russe okte)

- ☐ Faskojuvvon (3 g)
- ☐ Asehaččat (5 g)
- ☐ Bures gokčojuvvon (8 g)
- ☐ Assát (12 g)

54. Makkár vuoja borat dábálaččat láibevajahasa nalde? (Russe áinnas mángii)

- ☐ In bora vuoja láibevajahasa nalde
- ☐ Gusavuoja
- ☐ Garra margariinna (omd. Melange)

- ☐ Dipmá margariinna (omd. Soft, Vita)
- ☐ Vuojaain seaguhuvvon margariinna (omd. Bremyk)
- ☐ Brelett
- ☐ Gehppesmargariinna (omd. Soft Light, Vita Lett)
- ☐ Margariinna olivenoljjuin (omd. Brelett oliven, Soft oliven)

ŠADDOSAT JA RUOTNASAT

55. Man dāvjá borat šaddosiid? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1-3 mánus	1 vahk- kus	2-4 geardde vahkkus	5-6 geardde vahkkus	1 beaiv- vis	2+ geardde beaivvis
Eappeliid/pearaid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Appelsiinnaid j.e.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Banánaid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará Šaddosiid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

56. Man dāvjá borat buđehiid? (Russe okte guđege linjái)

	1-4 geardde mánus	2-4 geardde vahkkus	5-6 geardde vahkkus	1 beaivvis	2 geardde beaivvis
Vuššon.....	☐	☐	☐	☐	☐
Njuvdojuvvon.....	☐	☐	☐	☐	☐
Steikejuvvon/oljjus steikejuvvon	☐	☐	☐	☐	☐

57. Man dāvjá borat iešguđetlágan ruotnasiid? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1-3 mánus	1 vahk- kus	2 geardde vahkkus	3 geardde vahkkus	4-5 geardde vahkkus	6-7 geardde vahkkus
Rušppiid.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gála	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nábu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diehppegállá/ruoná diehppegállá.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seaguhuvvon saláhta.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomáhta.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruonasseaguhusa.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lávkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bábuid.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Earttaid.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará ruotnasiid.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

58. Daid ruotnasiid dáfus maid borat, russe man olu borat juohke háve: (Russe okte guđege sortii)

Rušppiid.....	☐ 1/2	☐ 1	☐ 1 1/2	☐ 2+
Buđehiid	☐ 1-2	☐ 3-4	☐ 5-6	☐ 7+
Gála	☐ 1/2 dl	☐ 1 dl	☐ 1 1/2 dl	☐ 2+ dl
Nábu	☐ 1/2 dl	☐ 1 dl	☐ 1 1/2 dl	☐ 2+ dl
Diehppegállá/ruoná diehppegállá.....	☐ 1-2 bukeahta	☐ 3-4 bukeahta	☐ 5+ bukeahta	
Seaguhuvvon saláhta.....	☐ 1 dl	☐ 2 dl	☐ 3 dl	☐ 4+ dl
Tomáhta.....	☐ 1/4 bihtá	☐ 1/2 bihtá	☐ 1 bihtá	☐ 2+ bihtá
Ruonasseaguhusa.....	☐ 1/2 dl	☐ 1 dl	☐ 2 dl	☐ 3+ dl
Bábuid.....	☐ 1-2 sb	☐ 3-4 sb	☐ 5-6 sb	☐ 7+ sb
Earttaid.....	☐ 1-2 sb	☐ 3-4 sb	☐ 5-6 sb	☐ 7+ sb

RIISSAT, SPAGEAHTAT, BUVRU, MÁLLI

59. Man dāvjá geavahat riissaid ja spageahtaid/makarovnnain? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárve	1-3 mánus	1 vahk- kus	2 geardde vahkkus	3+ geardde beaivvis
Riissaid	☐	☐	☐	☐	☐
Spageahtaid, makarovnnain, nudeliid	☐	☐	☐	☐	☐

60. Man dájvá borat buvrur? (Russe okte guđege linjái)

+

	In goa- ssege / hárv	1 mánus	2-3 geardde mánus	1 vahk- kus	2-6 geardde vahkkus	1+ geardde beaivvis
Risenrievdnabuvrru	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará buvrur (<i>hávvár j.e.</i>)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

61. Man dájvá borat máli? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárv	1-3 mánus	1 vahk- kus	2 geardde vahkkus	3+ geardde vahkkus
Váldoborramuššan	☐	☐	☐	☐	☐
Ovda-, beaive- dahje eahketborramuššan	☐	☐	☐	☐	☐

GUOLLI

62. Mii háliidit diehtit man dájvá don borat guoli, ja bivdit du deavdit gažaldagaid guolleborrama birra nu bures go sáhtát. Guolledábuheapmi sáhtta rievddadit jagi áiggiid mielde. Merkes fal goas jagis don borat iešguđetge guolleslájaid.

	In goa- ssege / hárv	seamma olu birra jagi	dálvet	gidđat	geasset	čakčat
Dorski, sáiddi, juvssu, liirodorski	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stáidnára, findara, hágá ..	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luosa, guvžžá/ mearadápmoha	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Báldá	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makrealla	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salliha	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáivaguoli (<i>vuskona, hávga, hárr, rávddu, čuovžža, dápmoha</i>)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eará guliid	☐	☐	☐	☐	☐	☐

63. Daid áigodagaid jagis go borat guoli, man dájvá lávet borrat čuovvovačča gaskabeaivin? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárv	1 mánus	2-3 geardde mánus	1 vahkkus	2+ geardde vahkkus
<u>Vuššon</u> dorski sáiddi, juvssu, liirodorski	☐	☐	☐	☐	☐
<u>Steikejuvvon</u> dorski sáiddi, juvssu, liirodorski	☐	☐	☐	☐	☐
Stáidnára, findara, hágá	☐	☐	☐	☐	☐
Luosa, guvžžá/mearadápmoha	☐	☐	☐	☐	☐
Báldá	☐	☐	☐	☐	☐
Makrealla	☐	☐	☐	☐	☐
Salliha	☐	☐	☐	☐	☐
Sáivaguoli (<i>vuskona, hávga, hárr, rávddu, čuovžža, dápmoha</i>)	☐	☐	☐	☐	☐
Eará guliid	☐	☐	☐	☐	☐

64. Jus borat guoli, man olu borat dábálaččat guđege háve? (1 časkkis = 150 grámma)

Vuššon guolli (<i>galle časká</i>)	☐ 1	☐ 1 ½	☐ 2	☐ 3+
Steikejuvvon guolli (<i>galle časká</i>)	☐ 1	☐ 1 ½	☐ 2	☐ 3+

65. Galle geardde jagis borat guollesiskkožiid?

+

	0	1–3	4–6	7–9	10+
Meaddemiid	☐	☐	☐	☐	☐
Guolevuoivasa	☐	☐	☐	☐	☐

66. Jus borat guolevuoivasa, galle stuorabastte dievva lávet borrat guđege háve? (Russe okte)

☐ 1	☐ 2	☐ 3–4	☐ 5–6	☐ 7+
----------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

67. Man dájvá ráhkadat čuovvovaš guollebiepmuid?

+

	In goa- ssege / hárv	1 mánus	2-3 geardde mánus	1 vahk- kus	2+ geardde vahkkus
Guollegáhkuid/-puddinga/ -guhppáriid	☐	☐	☐	☐	☐
Guollegrateangga	☐	☐	☐	☐	☐
Oljjus vuššon guoli/guollesákkiid...	☐	☐	☐	☐	☐
Eará guollebiepmuid	☐	☐	☐	☐	☐

68. Man olu lávet dábálaččat borrat daid iešguđege biebmossorttaid? (Russe okte guđege linjái)

Guollegáhkuid/-puddinga/ guhppáriid (<i>bihtáid</i>) (2 guolleguhppára = 1 guollegáhkku)...	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4+
Guollegrateangga (<i>dl</i>)	☐ 1–2	☐ 3–4	☐ 5+	
Oljjus vuššon guoli/guollesákkiid (<i>galle bihtá</i>)	☐ 1–2	☐ 3–4	☐ 5–6	☐ 7+

Guolleborrama lassin lea dehálaš kártet makkár liigebiepmuid borat guollái.

69. Man dájvá borat čuovvovačča guollái?

	In goa- ssege / hárv	1 mánus	2-3 geardde mánus	1 vahk- kus	2+ geardde vahkkus
Suddaduvvon/garra vuoja	☐	☐	☐	☐	☐
Suddaduvvon/garra margariinna...	☐	☐	☐	☐	☐
Loahppelávcca (35%)	☐	☐	☐	☐	☐
Gehppesloahppelávcca (20%)	☐	☐	☐	☐	☐
Buoiddes sovssa (<i>vilges/ruškes</i>)	☐	☐	☐	☐	☐
Guoira sovssa (<i>vilges/ruškes</i>)	☐	☐	☐	☐	☐

70. Daid iešguđetge lassibiepmuid dáfus maid borat guollái, ruses man olu don dábálaččat lávet borrat:

Suddaduvvon/garra vuoja (<i>sb</i>)	☐ ½	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4+
Suddaduvvon/garra margariinna (<i>sb</i>)	☐ ½	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4+
Loahppelávcca (<i>sb</i>)	☐ ½	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4+
Gehppesloahppelávcca (<i>sb</i>)	☐ ½	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4+
Buoiddes sovssa (<i>dl</i>)	☐ ¼	☐ ½	☐ ¾	☐ 1	☐ 2+
Guoira sovssa (<i>dl</i>)	☐ ¼	☐ ½	☐ ¾	☐ 1	☐ 2+

71. Man dájvá borat skálžoealániid?

Omd. reahkaid, reabbaid ja skálžžuid

(Russe okte)

☐ In goassege/hárv	☐ 1 mánus
☐ 2-3 geardde mánus	☐ 1+ geardde vahkkus

72. Galle skávlemoni dahje eará mearralotti moni borat jagis? (Russe okte)

In goassege	1-3	4-6	7-9	10-15	16+
☐	☐	☐	☐	☐	☐



85. Jus borat šukkoláda, man olu lávet dábálaččat borrat guđege háve? Jurddaš Kvikk-Lunsj šukkoláda ja muital man olu don borat dan ektui.

☐ ¼

☐ ½

☐ ¾

☐ 1

☐ 1½

☐ 2+

86. Man dávjá borat eará sohkar njálgáid? (Russe okte)

In goa-
ssege /
háve

1-3
geardde
mánus

1
vahkkus

2-3
geardde
vahkkus

4-6
geardde
vahkkus

1+
beaivvis

☐

☐

☐

☐

☐

☐

87. Man dávjá borat sálten njálgáid? (Russe okte guđege linjái)

In goa-
ssege /
háve

1-3
geardde
mánus

1
vahkkus

2-3
geardde
vahkkus

4-6
geardde
vahkkus

1+
beaivvis

Buđetlastaid

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Peanihtiid

☐☐☐☐☐☐

Eará nihtiid

☐☐☐☐☐☐

Eará njálgáid

☐☐☐☐☐☐

GUOLEVUODJA JA GUOLLEOLJOKAPSELAT

88. Válldát go guolevuoja (golgi)? ☐ Juo ☐ In

89. Jus juo, man dávjá válldát guolevuoja? (Russe okte guđege linjái)

In goa-
ssege /
háve

1-3
geardde
mánus

1
vahkkus

2-6
geardde
vahkkus

Beaivvá-
laččat

Dálvet

☐

☐

☐

☐

☐

Muđui jagis

☐☐☐☐☐

90. Man olu guolevuoja lávet dábálaččat váldit guđege háve?

☐ 1 db

☐ ½ sb

☐ 1+sb

91. Válldát go guolevuojatalehtaid/ guolleoljokapseliid? ☐ Juo ☐ In

92. Jus juo, man dávjá válldát guolevuojatalehtaid/ guolleoljokapseliid? (Russe okte guđege linjái)

In goa-
ssege /
háve

1-3
geardde
mánus

1
vahkkus

2-6
geardde
vahkkus

Beaivvá-
laččat

Dálvet

☐

☐

☐

☐

☐

Muđui jagis

☐☐☐☐☐

93. Makkár mearkka guolevuojatalehtaid/guolleoljokapseliid válldát dábálaččat, ja man olu válldát guđege háve?

Buktaga namma:

Galle: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3+

Biebmolassiávdnasiid

94. Borat go biebmo lassiávdnasiid? (vitamiinnaid/minerálaid) ☐ Juo ☐ In

Alkohola

95. Leat go don dakkár olmmoš mii it juga goassege? ☐ Juo ☐ In

96. Jus it, man dávjá ja man olu juhket don gaskamearálaččat maŋemus jagi? (Russe okte guđege linjái)

In goa-
ssege /
háve

1
mánus

2-3
mánus

1
vahkkus

2-4
gear-
dde
vahkkus

5-6
gear-
dde
vahk-
kus

1
beaivvis

2+
geardde
beaivvis

Vuollaga/
gárihuhttinbruvssa
(½ l.)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Viinna (galle láse)

☐☐☐☐☐☐☐☐

Buolliviinni
(galle drinkka/shot)

☐☐☐☐☐☐☐☐

Likøra/báhkka viinna
(galle láse)

☐☐☐☐☐☐☐☐

Bátne de arvvašvuohta

97. Maŋemus go fitnet bátne doaktára luhtte, mannet go bátne doaktára/bátne divššára lusa priváhta doaimmahagas vai bátne doaktára/bátne divššára lusa mii bargá almmolaš bátne de arvvašvuođabálvalusas? (Russe)

☐ Bátne doavttir priváhta doaimmahagas

☐ Bátne doavttir spesialista priváhta doaimmahagas

☐ Bátne divššár priváhta doaimmahagas

☐ Bátne doavttir almmolaš bátne klinihkas

☐ Bátne doavttir spesialista almmolaš bátne klinihkas

☐ Bátne divššár almmolaš bátne klinihkas

☐ Bátne doavttir olgoriikkas

98. Goas ledjet maŋemus bátne doaktára dahje bátne divššára luhtte? (Russe okte)

☐ Vuolled jagi áigi

☐ 1–2 jagi áigi

☐ 3–5 jagi áigi

☐ Badjel 5 jagi áigi

99. Jus lea badjel 2 jagi áigi, mii dasa lea sivvan? (Russe okte)

☐ In leat gohččojuvvon

☐ Lea guhkes vuordináigi beassat bátne doaktára lusa

☐ In leat ástan

☐ Ekonomalaš sivat

☐ Mus ii leat leamaš dárbu bátne dikšui

☐ Mun balan dahje lean árgi vuolgat bátne doaktára lusa

☐ Eará sivat:

100. Man olu leat máksán oktiibuot iežat bátne divššu ovddas (bátne doavttir, spesialista ja bátne divššár) maŋemus 12 mánus? (Russe)

☐ In maidege (in leat leamaš bátne doaktára luhtte)

☐ In maidege (lean ožžon goluid gokčojuvvot)

☐ Unnit go 1000 ruvnno

☐ 1000–5000 ruvnno

☐ 5001–10.000 ruvnno

☐ 10.001–20.000 ruvnno

☐ Badjel 20.000 ruvnno

101. Russe dan guovtti dili báldii mat dutnje leat dehálemosat bániiguin.

Ahte bánít leat čábbát go human ja mojohalan.....

☐

Ahte bániin eai leat bákčasat.....

☐

Ahte sáhtán álkit suoskat.....

☐

Ahte mus lea buorre vuoiŋŋahat.....

☐

Ahte mus leat iežan bánít olles eallima.....

☐

102. Movt don árvvoštalat iežat bátne dearvvašvuoda? (Russe)

☐ Heittot

☐ li nu buorre

☐ Buorre

☐ Hui buorre

103. Leat go dus luovosbánít/gebiissat/ bátnešaldit?.....

☐ Juo

☐ Eai

Áfáiduhttin

104. Leat go don leamaš lieggariikkas dahje eará beaivvášluomus maŋemus mánu?

☐ Juo

☐ In

105. Man olu leat don leamaš olgun beaivečuovggas maŋemus 7 beaivvis?.....

diimmu

106. Leat go don leamaš solariumas maŋemus mánu?

☐ In

☐ 1 - 2 geardde

☐ 3+ geardde

Liikkedikšunávdnasat

107. Man dájvá (galle geardde) geavahat don čuovvovaš liikkedikšunávdnasiid? (Russe okte guđege linjái)

	In goa- ssege / hárvve	1-3 mánus	1 vahkkus	2-4 geardde vahkku	5-6 geardde vahkkus	1 beaivvis	2+ geardde beaivvis
Ámadadjovvuidasa.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Giehtavuoidasa.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bodylotion.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Parfyma/aftershave.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deodorántta.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vuoktabuktagiid (earret shampoo/balsam).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Iežat mánát ja njamaneapmi

108. Jus don leat nissonolmmoš ja leat riege dahttan mánáid, muitat mánáid riege danjagi ja sullii galle mánu don leat njamahan guđege máná?

	Riege danjahki	Galle mánu njamahan	In njamahan
Mánna nr. 1			☐
Mánna nr. 2.....			☐
Mánna nr. 3.....			☐
Mánna nr. 4.....			☐
Mánna nr. 5.....			☐

Jus leat eambo mánát, čále sierra árkii.

Bearaš ja gielladuogáš

109. Movt lei bearraša ekonomalaš dilli go don šaddet bajás? (Russe okte)

☐ Hui buorre

☐ Buorre

☐ Váttis

☐ Hui váttis

Davvi-Norggas orrot olbmot geain lea iešguđet čearddalaš duogáš. Dat mearkkaša ahte sii hupmet iešguđetlágan gielaide ja sis leat iešguđetlágan kultuvrrat. Ovdamearkkat čearddalaš duogážiin, dahje čearddalaš joavkkuin leat dáččat, sápmelaččat ja kvenat.

110. Makkár giela humat/hupmet don, du váhnemat ja áhkut ja ádját? (Russe okte dahje mángii)

	Dárogie-la	Sá-me- gie-la	Kveana- gie-la	Eará, čilge:
Ádjá (eatni áhčči).....	☐	☐	☐	☐
Áhkku (eatni eadni).....	☐	☐	☐	☐
Ádjá (áhči áhčči).....	☐	☐	☐	☐
Áhkku (áhči eadni).....	☐	☐	☐	☐
Áhčči.....	☐	☐	☐	☐
Eadni.....	☐	☐	☐	☐
Mun ieš.....	☐	☐	☐	☐

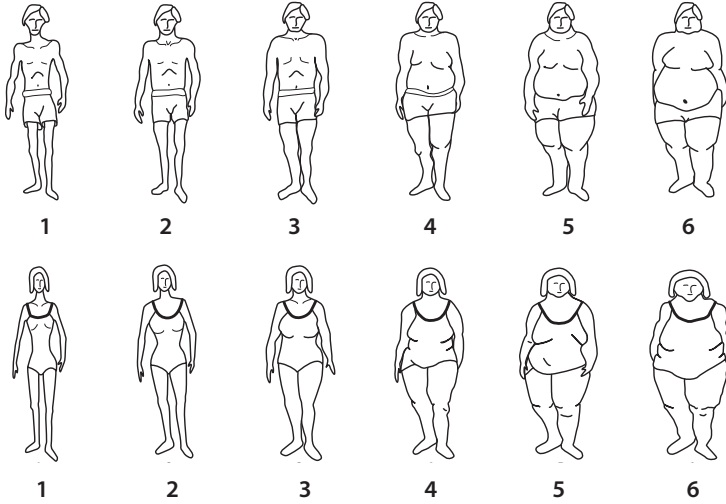
111. Mii lea du, du áhči ja du eatni čearddalaš duogáš? (Russe okte dahje mángii)

	Dáčča	Sápmelaš	Kvena	Eará, čilge:
Mu čearddalaš duogáš lea.....	☐	☐	☐	☐
Áhči čearddalaš duogáš lea.....	☐	☐	☐	☐
Eatni čearddalaš duogáš lea.....	☐	☐	☐	☐

112. Manin don logat iežat? (Russe okte dahje mángii)

Dáččan	Sápmelažžan	Kvenan	Eará, čilge:
☐	☐	☐	☐

Rumašhápmi



113. Guhte govus sulastahtá eanemusat du?

Govus nr.

114. Guhte govus govvida rupmaša mii du mielas lea eanemus dearvvašlaš oaidnit?

Govus nr. dievdu

Govus nr. nisu

115. Guhte govus leat vuosttaš, go logat olges guvlui, mii du mielas lea buoidi?

116. Guhte govus lea vuosttaš, go logat gurut guvlui, mii du mielas lea guoirras?

117. Movt don jurddašat iežat birra? (Russe okte)

Álo beare buoidi

Beare buoidi

Muttát

Beare guoirras

Álo beare guoirras

118. Leat go don geahččalan geahppudit/seaggudit iežat manemus 6 mánu?

Juo

In

119. Jus juo, galle kilo leat gehppon manemus 6 mánu?

Kg

120. Makkár vuogi geavahit geahppudit iežat? (Russe okte dahje mángii)

☐ Borren unnit

☐ Borren dearvvašlaččabut

☐ Eará biebmorievdadusat

☐ Lihkadeapmi

☐ Geahppudanávdnasat doaktáris

☐ Geahppudanpulvarat

☐ Eará, čilge:

Eará unohisvuodát

121. Dás vuolábealde lea listu mas leat iešguđetlágan váttut. Loga dárkilit, ovttá ain hávális, ja čilge dasto man olu guhtege váddu lea leamaš giksín dahje bártin manemus 4 vahkkus? (Russe okte guđege giksái)

Ballalasvuohta, siskkáldas dorvvuhisvuohta

In leat giksa-šuvvan

Veaháš giksa-šuvvan

Oalle olu giksa-šuvvan

Hui olu giksa-šuvvan

Dađistaga balus dahje headástuvvan

Dorvvuhisvuodadovdu boahsteáiggi ektui

Olu vuorjašuvvamat dahje stađuheapme

Hurvi, lossamiella



Oađđin

Mii háliidit jearrat muhtun gažaldagaid du oađđindábiid birra. Fuomáš ahte diibmomeriid ferte 24 d. mielde muitalit, dat mearkaša ahte 11:00 lea oktanuppeloškái ovdalgaskabeaivve ja 23:00 lea oktanuppeloškái eahkes.



122. Lea go dus leamaš vuorrobargu (idja- ja/ dahje eahkesbargu) manemus golmma mánu?

Juo

li

123. Galle beaivvi vahkkus it beasa ieš mearridit goas galggat nohkkat ja goas galggat lihkkat? (Sáhttet leat omd. dakkár beaivvit go galggat bargui, skuvlii jna.) (Russe okte)

124. Daid beivviid go in beasa ieš mearridit goas galgga nohkkat/lihkkat:

Diimmut Minuhtat

Dalle manan sengii diibmu

Ráhkkanisgoađán vuolgat nohkkat diibmu

Galle minuhta ádjánan dábálaččat nohkkat albma ládje

Mun lihkan diibmu

Mun gullán dáinna vehkiin:

☐ Boktindiibmu

☐ Olgguldas váikkuhus (jienat bearrašis dahje earás)

☐ Iešalddis

Galle minuhta ádjánan dábálaččat lihkkat bajás

Oađát go muđui eará áiggiid jándoris dakkár beivviid (omd. vuoinnastit gaskabeivviid)

Juo

In

Diimmut Minuhtat

Goas (diibmomearri) dát dábálaččat dápáhuvvá

Galle minuhta dasto oađát

125. Go beasan ieš mearridit nohkkama/lihkkama:

Diimmut Minuhtat

Dalle manan sengii diibmu

Ráhkkanisgoađán vuolgat nohkkat diibmu

Galle minuhta ádjánan dábálaččat nohkkat albma ládje

Mun lihkan diibmu

Mun gullán dáinna vehkiin:

☐ Boktindiibmu

☐ Olgguldas váikkuhus (jienat bearrašis dahje earás)

☐ Iešalddis

Galle minuhta ádjánan dábálaččat lihkkat bajás

Oađát go muđui eará áiggiid jándoris dakkár beivviid (omd. vuoinnastit gaskabeivviid)

Juo

In



Giitu go servet jearahallamii!