

Velg ønsket språk / Please select a language

Referanse-ID

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025

**Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language / Vállje giela / Prosz wybra
jzyk / , / Fadlan dooro luqad /**

Norsk (bokmål)

Norsk (nynorsk)

Samisk - Sámegiel

Engelsk - English

Polsk - Polski

Ukrainsk –

Somali - Af Soomaali

Tigrinja - (Tigrinya)

Háliidat go searvat? - Vil du delta? (samisk)

Referanse-ID

Nationála dearvvašvuoaiskkadeapmi

Mii aahit dán iskkadeami oažžun dihtii eanet máhtu álbmoga dearvvašvuoá, eallindábiid ja eará dilálašvuoaid birra mat sáhttet váikkuhit min dearvvašvuhtii.

Dieut maid don juogadat Nationála álbmotdearvvašvuoaiskkademiin geavahuvvojit ovdánahttit buoret álbmotdearvvašvuoapolitihka, doarjut álbmotdearvvašvuoabarggu regionálalaat ja nationálalaat, ja addit oa máhtu dutkama vuoul.

Oassálastin lea eaktodáhtolaš, ja don sáhtát bivdit sihkkut iežat dieuid vaikko goas. Norgga Álbmotdearvvašvuoainstituhtta (FHI) vurke du nama, personnummara ja oktavuoadieuid, ja mii uovvut personsuodjalannjuolggadusaid go geavahit du dieuid.

Don sáhtát lohkat eanet iežat personsuodjaleami birra ja movt du dieut geavahuvvojit vuolleleappos dán siiddus.

Mieatgo searvat iskkadeapmái?

Juo, mun mieran

In, mun in háliit searvat

Du riečádannummar:

Go deaddilat **"Sádde ja joatkke"** boalu vuolemusas dán siiddus, de leat mieihan oassálastit. Dasto sáddejuvvot viidáseappot iskkadeapmái.

Jus dus ii leat dilli vástidit iskkadeami dál, de mii bivdit du vuordit mieihemiin dassáži go dus lea dilli deavdit skovi oktilaat.

Deaddil **"Sádde"** boalu vuolemusas dán siiddus addit vástádusat. Jus leat merken «In, mun in háliit searvat», de it oao muittuhusaid mis dán iskkadeami oktavuoas.

Eanet álbmotdearvvašvuoaiskkadeami birra

Maid mearkkaša oassálastit?

Gažaldagat leat du dearvvašvuoá, eallinkvalitehta, psyhkalaš váttuid ja eallindábiid birra, nugo fysalaš aktivitehta ja biebmodoalu birra. FHI (ÁDI) vurke du nama, du personnummara ja du oktavuoadieuid. Jus mieihat searvat, de sáhttet du vástádusat juogaduvvot dutkanprošeavttaiguin, fylkkaiguin dahje sullasaaiguin. Du vástádusaid sáhtta atnat iešguet registariid dieuide; juogo dearvvašvuoaregistariidda, Statistihkalaš guovddášdoaimmahaga (SSB) registariidda, eará dearvvašvuoaiskkademiide dahje

sullasaaide. Dát addá midjiide buoret máhtu álbmoga dearvvašvuoá ja eallindábiid birra. Ii oktage diee gii don leat das mii almmuhuvvo Nasionála álbmotdearvvašvuoaiskkadeamis.

Soaitit váldit duinna fas oktavuoa oassálastin dihte oa iskkademiide, dego jearahallaniskkademiide dahje earálágan ohkkemiidda dutkama várás. Oassálastin daidda lea áibbas eaktodáhtolaš.

Giitun oassálastima ovddas sáhtát searvat 30 universála 1000 ruvdnosaš skeakakoarttaid vuorbádeapmái.

Du vástádusaid viidáset geavaheapmi

Go dutkit dahje earát ohcet beassanlobi du vástádusaide, de dát dahkko du nama dahje riegiádnnummara haga.

Jus du vástádusat leat adnojuvvon eará registariidda (omd. dearvvašvuoaregistariidda), de lonuhuvvo du riegiádnnummar oasseváldi-ID:in. Sii geat ožžot du dieuid oidnet dušše dán ID.

Manne leat bovdejuvvon?

Don leat sahtedohko válljejuvvon Álbmotregistaris. Mii leat viežžan du oktavuoadieuid Oktavuoa- ja várašupmeregistaris. Mis lea lohpi viežžat du oktavuoadieuid dearvvašvuoaregistarlága vuoul.

Oassálastin lea eaktodáhtolaš.

Lea eaktodáhtolaš oassálastit iskkádeapmái . Don sáhtát bivdit iežat dieuid sihkkut vaikko goas.

Geas lea ovddasvástádus Nasionála álbmotdearvvašvuoaiskkadeamis?

Norgga Álbmotdearvvašvuoainstituhtas (ÁDI) lea meannudanovddasvástádus Álbmotdearvvašvuoaiskkadeami (NDIS) meannudeamis.

iekaleappot du personsuodjalusa birra - Movt mii vurkkodit ja geavahit du dieuid

Du vuoigatvuoat

Nu guhká go mii sáhttit atnat dieuid dutnje, de lea dus vuoigatvuohta:

Bivdit beassat geahat dieuid mat mis leat du birra

Bivdit ahte dieut rievdaduvvojit dahje sihkkjuvvojit

Vuosttildit movt mii geavahit du dieuid

Gávnnat eanet dieuid personsuodjalusvuoigatvuoaid birra ja movt geavahit daid dás: "Du vuoigatvuoat Álbmotdearvvašvuoaiskkadeamis". Jus válddát oktavuoa minguin geavahit daid vuoigatvuoaid, de oaut vástádusa ovdal mánnu lea gollan.

Dus lea maid vuoigatvuohta váidit Diehtobearráigehui jus oaivvildat ahte mii meannudit du dieuid boastut.

Du vástádusat geavahuvvojit dutkanraporttain maid don daistaga sáhtát lohkat dás: [Nasionála álbmotdearvvašvuoaiskkadeapmi \(NDIS\) - NHI \(NDI\)](#)

Man guhká mii vurket du dieuid?

Álbmotdearvvašvuoaiskkadeami mihttomearri lea uovvut ovdáneami dearvvašvuo- ja eallindiliin áiggi vuollái, ja danin mii vurket du dieuid áigemeari haga. Dan mii dahkat vai dieut sáhttet geavahuvvot dutkamis boahpte áiggis ja plánen dihte doaibmabijuid buoridit álbmotdearvvašvuo.

Movt du dieut vurkejuvvojit ja geavahuvvojit?

Mii vurket du dieuid guovtti sierra diehtovuui:

Ovttá diehtovuui vurkejuvvo du namma, oktavuoadieut ja riegádannummar

Nuppi diehtovuui vurkejuvvojit fas du vástádusat iskkadeamis.

Beassanlohpi dáid diehtovuouide lea garrasit regulerejuvvon. Dušše moadde FHI (ÁDI) bargis lea beassanlohpi goappašat diehtovuouide, ja sis lea jávohisvuoageasku.

oaggin neahttaskovi bokte

Mii geavahit Oslo universitehta (UiO) bálvalusa man namma lea Nettskjema og Tjenester for sensitive data (TSD), ohkket mieiheami ja jearahallanskovvevástádusaid. FHI:s (ÁDI:s) lea dáhtameannudanšiehtadus UiO:in (Oslo universitehtain) sihkkarastin dihtii ahte du dieut vurkejuvvojit oadjebasat.

Mii addá midjiide vuoigatvuoá gieahallat du dieuid?

Mii gieahallat du dieuid danne go mii háliidit oažžut máhtu mii lea ávkin servodahkii. Dát lea lobálaš personsuodjalannjuolggadusa

(GDPR) vuoul, mii dadjá ahte mii sáhttit geavahit persondieuid go lea dárbu bargguide almmolaš beroštumiid dihte, artihkal 6 nr. 1(e) ja artihkal 9(2)(j). Dan dorjot njuolggadusat álbmotvuoustuvvon dearvvašvuoaiskkademiid birra.

Dearvvašvuoaregisttarlága § 14 addá midjiide vuoigatvuoat viežžat dieuid Álbmotregistaris ja geavahit Oktavuoat- ja várašupmeregistara váldit oktavuoat duinna.

Oktavuoadieut

Jus dus leat gažaldagat dahje háliidat geavahit iežat vuoigatvuoaid, de váldde oktavuoat deike:

Nationála álbmotdearvvašvuoaiskkadeapmi (NDIS) e-poastta bokte: nhus-deltaker@fhi.no

Jus dus leat gažaldagat iežat vuoigatvuoaid birra, de sáhtát maiddáit váldit oktavuoat Álbmotdearvvašvuoainstituhta personsuodjalusáittardeddiin.

Norgga Álbmotdearvvašvuoainstituhta Personsuodjalusáittardeaddji: personvernombud@fhi.no

Nationála dearvvašvuoaiskkadeapmi - Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (samisk)

Referanse-ID

PSYHKALAŠ JA FYSALAŠ DEARVVAŠVUOHTA

Iešárvvoštallojuvvon dearvvašvuohta

Movt árvoštalat iežat dearvvašvuoat oppalaat?

Dajašit go ahte lea:

- Hui buorre
- Buorre
- Li buorre ii ge heittot
- Heittot
- Hui heittot

Eallinkvalitehta

Oppalaat, man duhtavaš leat don iežat eallimiin dál?

Vástit 0-10 ceahkkálagas, gos 0 mearkkaša ahte it leat ollenge duhtavaš ja 10 mearkkaša ahte leat hui duhtavaš.

Buozanvuohta, bávas ja dálkasat

Leat go dus guhkesáigásaš buozanvuoat dahje dearvvašvuoaváttisvuoat?

Mii smiehttat maidái buozanvuoaid dahje váttisvuoaid mat leat áigodatlaa, dahje mat bohtet ja mannet.

Eaktun lea ahte dat lea/leat bistán, dahje vurdojuvvojit bistit unnimusat guhtta mánu.

- Juo
- Eai

Movt dát dearvvašvuoaváttisvuoat váikkuhit du árgabeaivái?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go dus guhkesáigásaš buozanvuoat dahje dearvvašvuoaváttisvuoat?»

- Hui ollu
- Muhtun muddui
- Hui unnán
- Eai oppanassiige

Leat go dus guhkesáigásaš dahje máhccevaš bákasat mat leat bistán golbma mánu dahje eanet?

- Juo
- Eai

Leago dus goassege leamaš okta dahje mága uovvovaš buozanvuoain/givssiin:

Astma, maddái allergijalaš astma

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Bissovaš bronkihtta, geahpesbaskundávda (kolsa) dahje emfysema

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Váibmodohppehat (hjerterinfarkt)

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Angina pectoris (váibmogeasáhat)

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Alla varradeaddu/hypertenšuvdna (lahpastuvvan)

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Leago dus goassege leamaš okta dahje mága uovvovaš dávddain/givssiin:**Vuoiašaskkástat**

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Pollenallergiija, suoidneallergiija (rhinitt, høysnue), allergijalaš rušmmasteapmi dahje biebmoallergiija (ii borramušallergiija dahje allergijalaš astma)

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Borasdávda

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Deprešuvdna

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

Diabetes (sohkardávda)

li

Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu

Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi

Eahpesihkar / in diee

ilge guelágan diabetes (sohkardávda) dus lea, dahje dus lea leamaš?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, lea leamaš dan maemus 12 mánu eller Juo, lea leamaš ovdal, muhto ii maemus jagi» er valgt i spørsmålet «Diabetes (sohkardávda)»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Diabetes šládja 1

Diabetes šládja 2

Eará diabetes (omd. áhpehisvuoadiabetes dahje LADA)

In diee

Leat go dus leamaš giehtalaas vuollegiehta, badjegiehta, badjegiehta dahje norasdákti leamaš dodjon rávisolmmožin?

Juo, oktii

Juo, mágii

li

Man boaris ledjet don maemus háve go ledjet doadján?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, oktii eller Juo, mágii» er valgt i spørsmålet «Leat go dus leamaš giehtalaas vuollegiehta, badjegiehta, badjegiehta dahje norasdákti leamaš dodjon rávisolmmožin?»

ále olles loguid.

Leat go dus rávis olmmožin leamaš guhkesáigásaš (3 mánu dahje eanet) deahkke-/dákteváttut?

Nugo ovdamearkka dihte ielgeváttut dahje revmatisma (leamsedávda).

Juo, leat dál

Juo, leat leamaš ovdal, muhto eai dál

Eai leat

Man boaris ledjet go maemus háve go ledje guhkesáigásaš deahkke-/dákteváttut?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, leat leamaš ovdal, muhto eai dál» er valgt i spørsmålet «Leat go dus rávis olmmožin leamaš guhkesáigásaš (3 mánu dahje eanet) deahkke-/dákteváttut?»

ále olles loguid.

Man dávjá leat don geavahan uovvovaš dálkasiid maemus njeallje vahku?

Jaskkodeaddji dálkasiid

Beaivválaat
4-6 beaivvi vahkus
1-3 beaivvi vahkus
Hárvvit go juohke vahku
In leat geavahan maemus 4 vahku
li guoskka munnje

Dálkasiid bállui ja deprešuvdnii

Beaivválaat
4-6 beaivvi vahkus
1-3 beaivvi vahkus
Hárvvit go juohke vahku
In leat geavahan maemus 4 vahku
li guoskka munnje

Oaendálkasiid

Beaivválaat
4-6 beaivvi vahkus
1-3 beaivvi vahkus
Hárvvit go juohke vahku
In leat geavahan maemus 4 vahku
li guoskka munnje

Reseptadálkasiid bákasiidda

Beaivválaat
4-6 beaivvi vahkus
1-3 beaivvi vahkus
Hárvvit go juohke vahku
In leat geavahan maemus 4 vahku
li guoskka munnje

Reseapta haga dálkasiid bákasiidda

Beaivválaat
4-6 beaivvi vahkus
1-3 beaivvi vahkus
Hárvvit go juohke vahku
In leat geavahan maemus 4 vahku
li guoskka munnje

Kolesterolageahpedeaddji dálkasiid

Beaivválaat

4-6 beaivvi vahkus

1-3 beaivvi vahkus

Hárvvit go juohke vahku

In leat geavahan maemus 4 vahku

li guoskka munnje

Dálkasiid alla varradeattu vuostá

Beaivválaat

4-6 beaivvi vahkus

1-3 beaivvi vahkus

Hárvvit go juohke vahku

In leat geavahan maemus 4 vahku

li guoskka munnje

Dálkasiid allergiija vuostá

Beaivválaat

4-6 beaivvi vahkus

1-3 beaivvi vahkus

Hárvvit go juohke vahku

In leat geavahan maemus 4 vahku

li guoskka munnje

Rumašguhkkodat ja deaddu

Man guhkki leat don skuovaid haga?

ále centimehteriid.

Man ollu deattát don biktasiid ja skuovaid haga?

ále olles kiloid.

(Jus leat áhpeheapme, ále ovdal áhpehisvuoa deattu).

Guoská go oktage uovvovaain dutnje dál?

Geahalan geahpput

Geahalan doalahit bissovaš deattu

Geahalan lossut

In daga maidege erenoamáža muddet deattu

Movt lea du deaddu leamaš maemus 12 mánu?

Gehppon unnimusat 3 kg

Gehppon, muhto unnit go 3 kg

li leat rievdan

Losson, muhto unnit go 3 kg

Losson, unnimusat 3 kg

Maid don jáhkát lea váldosivva du geahppumii?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gehppon unnimusat 3 kg» er valgt i spørsmålet «Movt lea du deaddu leamaš maemus 12 mánu?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

- Lean aktiivvalaht geahalan geahpput
- Buozanvuohta/bákasat/dálkasat
- Heajos borranmiella eará sivaidd geažil
- Váilevaš áhpit ráhkadit borramuša
- Lean rievddadan eallindábiid, muhto ii dan dihte ahte geahpput
- Lean atnán geahppundálkasa
- In diee, ii leat ilgehus

Psyhkalaš váttut

Vuolábealde gávnnat iešguetlágan givssiid ja váttuid mat olbmui muhtumin leat. Man ollu lea juohke váddu du váivvidan dahje leamaš dutnje giksin maemus 14 beaivvi?

Miellaráfehivuohta dahje siskkáldas ráfehivuohta

- In leat váivašuvvan
- Veahá váivašuvvan
- Oalle ollu váivašuvvan
- Hui ollu váivašuvvan

Ballu dahje vuorrádus

- In leat váivašuvvan
- Veahá váivašuvvan
- Oalle ollu váivašuvvan
- Hui ollu váivašuvvan

Doaivvuhisvuođa dovdu boahpteáiggi ektui

- In leat váivašuvvan
- Veahá váivašuvvan
- Oalle ollu váivašuvvan
- Hui ollu váivašuvvan

Šlundivuohta dahje lossa miella

- In leat váivašuvvan
- Veahá váivašuvvan
- Oalle ollu váivašuvvan
- Hui ollu váivašuvvan

Fuolastupmi dahje ráfehivuohta

- In leat váivašuvvan
- Veahá váivašuvvan
- Oalle ollu váivašuvvan
- Hui ollu váivašuvvan

Dárbbášat go muhtima geainna ságastalat?

Oktavuohta:

Psyhkalaš dearvvašvuohta: 116 123

Rukses Ruossa: 800 33 321

Girku SOS: 22 40 00 40

Oain

uovvovaš gažaldagat du oaima birra gusket dasa movt dus dábálaat lea dál.

Man dávjá lea dus váttisvuohta nahkáriid oažžut eahkes?

li goassege/hárve

Muhtumin

1-2 geardde vahkus

Unnimusat 3 geardde vahkus

Man dávjá gullat don mágii ihkku?

li goassege/hárve

Muhtumin

1-2 geardde vahkus

Unnimusat 3 geardde vahkus

Man dávjá leat don šliettas dahje váibbas beaivet?

li goassege/hárve

Muhtumin

1-2 geardde vahkus

Unnimusat 3 geardde vahkus

Jus dus leat oainválttisvuoat, man guhká dat leat bistán?

Unnit go 1 mánu

1-2 mánu

3-6 mánu

7-12 mánu

Badjel 1 jagi

Mus eai leat oainválttisvuoat

Man olu diimmuid oaát don dábálaat oaut juohke ija árgabeivviid?

Bija gaskamearálaat.

Unnit go 4 diimmu

4 diimmu

4 diimmu ja 15 minuhta

4 diimmu ja 30 minuhta

4 diimmu ja 45 minuhta

5 diimmu

5 diimmu ja 15 minuhta

5 diimmu ja 30 minuhta
5 diimmu ja 45 minuhta
6 diimmu
6 diimmu ja 15 minuhta
6 diimmu ja 30 minuhta
6 diimmu ja 45 minuhta
7 diimmu
7 diimmu ja 15 minuhta
7 diimmu ja 30 minuhta
7 diimmu ja 45 minuhta
8 diimmu
8 diimmu ja 15 minuhta
8 diimmu ja 30 minuhta
8 diimmu ja 45 minuhta
9 diimmu
9 diimmu ja 15 minuhta
9 diimmu ja 30 minuhta
9 diimmu ja 45 minuhta
10 diimmu
10 diimmu ja 15 minuhta
10 diimmu ja 30 minuhta
10 diimmu ja 45 minuhta
11 diimmu
11 diimmu ja 15 minuhta
11 diimmu ja 30 minuhta
11 diimmu ja 45 minuhta
12 diimmu
12 diimmu ja 15 minuhta
12 diimmu ja 30 minuhta
12 diimmu ja 45 minuhta
13 diimmu
Badjel 13 diimmu

SOSIÁLA DOARJJA JA OKTOVUOHTA

Sosiála doarjja

Man olu olbmot leat du lahka geaidda sáhtát luohhtit jus dus leat stuorra persovnnalaš váttisvuoat?

Rehkenastte maiddáí lagamus bearraša fárrui.

li oktage

1-2

3-5

6 dahje eanet

Man olu beroštumi lea earáin dasa maid don barggat?

Dajašit go ahte sis lea:

li oppanassiige beroštupmi

Unnán beroštumi

li stuorra ii ge unnán beroštumi

Veahá beroštumi

Stuorra beroštupmi

Man álki lea oažžut praktihkalaš veahki lagamuain jus don dárbbášat dan?

Hui váttis

Váttis

li álki iige váttis

Álki

Hui álki

Oktovuohta

Man dávjá dovddat ahte váillahat soapmása geainna ovtastalat?

li goassege

Hárve

Muhtumin

Dávjá

Hui dávjá

Man dávjá dovddat iežat olgguštuvvon?

In goassege

Hárve

Muhtumin

Dávjá

Hui dávjá

Man dávjá dovddat iežat errejuvvon earáin?

li goassege

Hárve

Muhtumin

Dávjá

Hui dávjá

Duhpát, snuvssat ja e-sigareat

Dáhpáhuuvvá go ahte don borgguhat?

Dása gullet dušše duhpátbuktagat, **eai e-sigareat**.

Juo

li

Man dávjá borgguhat don?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvá go ahte don borgguhat?»

Beaivvála

Muhtumin

Leat go borgguhan ovdal?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «li» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvá go ahte don borgguhat?»

Jus ovdal leat borgguhan sihke beaivvála ja muhtumin, de vállje «Juo, beaivvála»

Juo, beaivvála

Juo, muhtumin

li

Dáhpáhuuvvágo go ahte don geavahat snuvssaid?

Juo

li

Man dávjá geavahat don snuvssaid?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvágo go ahte don geavahat snuvssaid?»

Beaivvála

Muhtumin

Leat go ovdal geavahan snuvssaid?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «li» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvágo go ahte don geavahat snuvssaid?»

Jus ovdal leat geavahan snuvssaid sihke beaivvála ja muhtumin, de vállje «Juo, beaivvála».

Juo, beaivvála

Juo, muhtumin

In

Dáhpáhuuvvágo ahte don geavahat e-sigareat

E-sigareatnii oaivvildit elektrovnnalaš sigareat dahje eará mii ráhkada lievlla maid geavaha oktii dahje sáhttá deavdit/láddet.

Juo

li

Man dávjá geavahat don e-sigareat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvágo ahte don geavahat e-sigareat?»

Muhtumin

Beaivvála

Sistisdollet go e-sigareat maid don anát nikotiinna?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Dáhpáhuuvvágo ahte don geavahat e-sigareat?»

Juo

Juo, muhtumin

Eai

Alkohola

Leat go don goassege juhkan alkohola?

Mii smiehttat dás buot juhkamušaid main lea alkohola, nu go vuola, viidni, buolliviidni, viidni, alkoholabruvsa ja nu ain.

Juo

In

Man dájvja leat juhkan alkohola maemus 12 mánu?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go don goassege juhkan alkohola?»

In goassege

Mánnosaat dahje unnit

2-4 geardde mánus

2-3 geardde vahkus

4 geardde vahkus dahje eanet

Galle alkoholaovttadaga jugat don «dábálaš» beaivvi go jugat alkohola?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mánnosaat dahje unnit eller 2-4 geardde mánus eller 2-3 geardde vahkus eller 4 geardde vahkus dahje eanet» er valgt i spørsmålet «Man dájvja leat juhkan alkohola maemus 12 mánu?»

Okta alkoholaovttadat vástida ovtta smávva vuollaga, ovtta viidneláse dahje ovtta juhkamúša.

1-2

3-4

5-6

7-9

10 dahje eanet

Man dájvja jugat guhtta alkoholaovttadaga dahje eanet go ovtta seamma oktavuoas?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mánnosaat dahje unnit eller 2-4 geardde mánus eller 2-3 geardde vahkus eller 4 geardde vahkus dahje eanet» er valgt i spørsmålet «Man dájvja leat juhkan alkohola maemus 12 mánu?»

Okta alkoholaovttadat vástida ovtta smávva vuollaga, ovtta viidneláse dahje ovtta juhkamúša.

In goassege

Hárvvit go mánnosaat

Mánnosaat

Vahkkosaat

Beaivválaat dahje gosii beaivválaat

Fysalaš aktivitehta

Jus leat bálkáhuvvon dahje bálkátkeahtes barggus, movt ilgešit iežat barggu?

Vállje dan molssaeavttu mii heive dutnje buoremusat.

Jus it leat barggus, de sáhtát mannat viidáseappot boahhte gažaldahkii.

Eanaš ohkkájeaddji bargu (omd. állinbeavdebargu, monteren)

Bargu mii gáibida ahte don váccát ollu (omd. buvdabargu, álkes industriijabargu, oahpaheapmi)

Bargu mas don váccát ja loktet ollu (omd. divššár, huksenbargi)

Lossa fysalaš bargu

ále lihcadeami ja rumašlaš rahama iežat astoáiggis dan maemus 12 mánu.

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Logan, geahan TV/šearpma dahje eará ohkkájeaddji doaibma

Váccán, sihkkelasttán dahje lihktan eará láhkai unnimusat 4 diimmu vahkus (maiddái vázzin dahje sihkkelastin bargui, sotnabeaituvrrat jna.)

Lášmmohalan, barggan losit gilvvagárdebargguid, goaivvun muohttaga jna. unnimusat 4 diimmu vahkus

Hárjehalan garrasit dahje doaimmahan gilvovalášstallama jeavddalaat mágga geardde vahkus

Man dávjá lášmmohalat dahje hárjehallat don dábálaat friddjaáiggis?

Lášmmohallamiin oaivvildit mii ovdamearkka dihte vázzit, uoigat, vuojadit dahje hárjehallama/valášstallama. Sisdoallá maddái vejolaš lášmmohallama/hárjehallama ruoktot/ovdan bargui. Bija gaskamearálaat.

In goassege

Hárvvit go oktii vahkus

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-5 geardde vahkus

Sullii juohke beaivvi

Man garrasit hárjehallat dahje lášmmohalat don?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hárvvit go oktii vahkus eller Oktii vahkus eller 2-3 geardde vahkus eller 4-5 geardde vahkus eller Sullii juohke beaivvi» er valgt i spørsmålet «Man dávjá lášmmohalat dahje hárjehallat don dábálaat friddjaáiggis?»

Bija gaskamearálaat.

Válddán gulul inge šiealuva ja/dahje bivastuva

Válddán nu garrasit ahte mun šiealuvan dahje bivastuvan

Measta dassáži in nagot

Man guhká hárjehalat/lášmmohalat hávális?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hárvvit go oktii vahkus eller Oktii vahkus eller 2-3 geardde vahkus eller 4-5 geardde vahkus eller Sullii juohke beaivvi» er valgt i spørsmålet «Man dávjá lášmmohalat dahje hárjehallat don dábálaat friddjaáiggis?»

Bija gaskamearálaat.

Unnit go 15 minuhta

15 minuhta - 29 minuhta

30 minuhta - 1 diimmu

Badjel 1 diimmu

Sullii galle diimmu ohkkát don jaska dábálaš árgabeaivvi?

Rehkenastte ággi barggus, skuvllas ja astoáiggis fárrui.

ále galle diimmu (olles loguid):

Biebmodoallu

Dál bohtet muhtun gažaldagat du biebmodoalu birra. Mii háliidit ahte don **jurddašat maemus 12 mánu** go vástidatgažaldagaidjageahalat árvvoštallat guet

vástádusmolssaeavttut heivejit buoremusat.

Man ollu šattuid ja murjiid borat don?

Vástit galle poršuvnna mas okta poršuvdna lea ovdamearkka dihte ovtta eappela, banána dahje stuorra orpma murjiid.

Boran dan hárve/in goassege

1-3 poršuvnna mánnui

1 poršuvnna vahkus

2-3 poršuvnna vahkus

4-6 poršuvnna vahkus

1 poršuvnna beaivvis

2 poršuvnna beaivvis

3 poršuvnna beaivvis

Eanet go 3 poršuvnna beaivvis

Man ollu ruotnasiid borat don?

Vástit galle poršuvnna, mas okta poršuvdna lea ovdamearkka gaskamutto sturrosaš rušpi dahje okta unna bolloš saláhta.

Ale rehkenastte buehiid.

Boran dan hárve/in goassege

1-3 poršuvnna mánnui

1 poršuvnna vahkus

2-3 poršuvnna vahkus

4-6 poršuvnna vahkus

1 poršuvnna beaivvis

2 poršuvnna beaivvis

3 poršuvnna beaivvis

Eanet go 3 poršuvnna beaivvis

Man dávjá borrat roavva gordnebuktagiid?

Ovdamearkkat roavva gordnebuktagiid leat roavvaláibi, musli, hávvarbuvrru dahje ollesgordnepasta.*

**Roavvaset láibbi go dábálaš Kneippláibbi (mii vástida unnimusat 34 ivdnejuvvon gierddu «Láibeceahkkálagas»).*

Boran dan hárve/in goassege

1-3 geardde mánnui

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

2 geardde beaivvis

3 geardde beaivvis

Eanet go golmma geardde beaivvis

Man dávjá borat don guoli váldoborramuššan gaskabeiborramii dahje

beaiveborramii?

Ale rehkenastte guolli mii lea láibebajoš.

Boran dan hárve/ii goassege

1-3 geardde mánnui

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá jugat don bruvssa/sávtta/juhkosiid main lea sohkar?

Dása gullet maiddáí sohkarjuhkosat nugo jiekateadja, energijajuhkosat valášťallanjuhkosat ja nektarat.

Jugan dan hárve/in goassege

1-3 geardde mánnui

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Guoskágo muhtun dáin uovvovaain du biebmodollui?

Vállje ovttá dahje mága molssaeavttu.

Vegetáraláš biebmodoallu

Vegánalaš biebmodoallu

«Flexitariánalaš» diet (boran eanet šaddoávdnasiid, maiddáí mállásiidda)

lean áigodagaid borakeahtá (omd. 5 – 2 borran)

Kalorijageahpeduvvon biebmodoallu (omd. Grete Roede)

Vuollegiskarbo biebmodoallu

Áhpehis

Njamaheaddji

Ii oktage dain ovddabealde

Leat go váldán makkárge biebmołasáhusaid maemus jagi?

Juo

In

Man dávjá leat váldán uovvovaš biebmołasáhusaid maemus jagi?

Golgi guolevuoja dahje guolevuodjakapseliid

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebmołasáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege

Muhtumin dahje áigodagaid

Eanas beivviid

Beaivválaat

Eará omega 3 -lasáhusa

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

Multivitamiidnabiebمولاسáhusaid (minerálaid haga, omd. Sanasol ja vitamiiidnaguovžžaid)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

Multivitamiidna- ja minerálabiebمولاسáhusaid

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

Kalsiuma D-vitamiinnain dahje dan haga

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

D-vitamiidna biebمولاسáhusa kalsiumain dahje dan haga (earret guolevuojja ja multivitamiidna/minerála biebمولاسáhusaid)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

Eará ruovdebiebمولاسáhusa (earret multivitamiidna-/minerálabiebمولاسáhusaid)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid
Beaivválaat

Eará joddabiebمولاسáhusaid (earret multivitamiidna-/minerálaávdnasat)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebمولاسáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege
Muhtumin dahje áigodagaid
Eanas beivviid

Beaivválaat

Eará foláhta biebmolasáhusaid (earret multivitamiidna/minerála biebmolasáhusaid)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebmolasáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege

Muhtumin dahje áigodagaid

Eanas beivviid

Beaivválaat

Deappo-/stárrabiebmolasáhusaid

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go váldán makkárge biebmolasáhusaid maemus jagi?»

Hárve/ii goassege

Muhtumin dahje áigodagaid

Eanas beivviid

Beaivválaat

DUOGAŠDIEUT

Mii lea du alimus oahppu maid don leat aahan?

Vuooskuvla dahje sullasaš (omd. framhaldskuvla, álbmotallaskuvla)

Joatkkaskuvla dahje sullasaš (omd. fidnoskuvla, gymnása)

Fágaskuvla

Allaskuvla/universitehta, jahkeoahppu dahje vástideaddji (unnit go 2 jagi)

Allaskuvla/universitehta, bachelorgráda, cand.mag. dahje vástideaddji (2-4 jagi)

Allaskuvla/universitehta, mastergráda, váldofága dahje sullasaš (badjel 4 jagi)

In leat aahan oahpu

Makkár bargo- dahje eallindilis leat don?

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Barggan olles áiggi (32 diimmu dahje eanet vahkus)

Barggan oasseáiggi (unnit go 32 diimmu vahkus)

Iešheanalaš fitnodatdoalli

Buohccindieihuvvon

Bargguheapme

Oaun bargonávccahisrua /oaut bargoárvoštallanrua

Oažžun sosiála doarjaga

Ahke- dahje árrapenšunista

Skuvlaoahppi dahje studeanta

Suodjalusgeatnegas, siviilabargi

Ruovttubargi (bálkká haga)

Man ollu bargobeivviid oktiibuot leat leamaš eret barggus

buozanvuoal/dearvvašvuoaváttisvuoaid geažil maemus 12 mánu?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Barggan olles áiggi (32 diimmu dahje eanet vahkus) eller Barggan oasseáiggi (unnit go 32

diimmu vahkus) eller lešheanalaš fitnodatdoalli eller Buohccindieihuvvon eller Suodjalusgeatnegas, siviilabargi» er valgt i spørsmålet «Makkár bargo- dahje eallindilis leat don?»

ále sullii beivviid logu:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Barggan olles áiggi (32 diimmu dahje eanet vahkus) eller Barggan oasseáiggi (unnit go 32 diimmu vahkus) eller lešheanalaš fitnodatdoalli eller Buohccindieihuvvon eller Suodjalusgeatnegas, siviilabargi» er valgt i spørsmålet «Makkár bargo- dahje eallindilis leat don?»

In diee / in háliit vástidit.

Leat go náitalan, ovttasássi, ovttaskas dahje lea go dus irgi/moarsi?

Náitalan/registrerejuvvon guoibmi

Ovttasássi

Irgi/moarsi (geainna it ása ovttas)

Ovttaskas

Man galle olbmo ássat du dálloalusa?

Rehkenastte iežat mielde.

1

2

3

4

5 dahje eanet

Galle máná vuollel 18 jagi leat geaidda dus lea ovddasmoraš/ovddasvástádus?

0

1

2

3

4

5 dahje eanet

Merke makkár ahkejoavkkuide mánát/nuorat gullet?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1 eller 2 eller 3 eller 4 eller 5 dahje eanet» er valgt i spørsmålet «Galle máná vuollel 18 jagi leat geaidda dus lea ovddasmoraš/ovddasvástádus?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Vuollel mánáidgárdeagi

Mánáidgárdeahki

Vuooskuvlaahki (1-4 luohkká)

Vuooskuvlaahki (5-7 luohkká)

Nuoraidskuvlaahki (8.-10. luohkká)

Joatkkaskuvlaahki

Jus orut okto, jurddaš iežat ollislaš sisaboau. Jus orut ovttas earáiguin, jurddaš buohkaid ollislaš sisaboau dálloalusa. - Man álki dahje váttis lea dutnje/du dálloallui birget beaivválaat, dáinna sisaboauin?

Hui váttis

Váttis

Oalle váttis

Oalle álki

Álki

Hui álki

In diee

Luohttámuš dearvvašvuoaeiseválddiide

Ollislaa, gue muddui leat ovttamielalaš dahje vuostemielalaš dasa ahte dearvvašvuoaeiseválddiide sáhtta luohttit?

Dát gažaldat guoská du oppalaš luohttámušii dearvvašvuoaeiseválddiide, beroškeahhtá makkár fáttát dán iskkadeamis leat.

Áibbas vuostemielalaš

Uenig

In ovttamielalaš dahje vuostemielalaš

Ovttamielalaš

Áibbas ovttamielalaš

Giitu vástádusaid ovddas dán rádjai! Dál leat aahan sullii 80% iskkadeamis. Deaddil "**Sádde ja joatkke**" vai du vástádusat dán rádjái registrerejuvvojit ja beasat joatkit iskkadeami loahppaoassái. Maemus siiddus oaut vejolašvuoat dieihit iežat skeakakoarttaid vuorbádeapmái.

Biebmodoallu - Kosthold (samisk)

Referanse-ID

Ovdalis jearahallamis vástidit don muhtun gažaldagaid biebmodoalu birra. Dán oasis skovis iekudit mii fáddái. uovvovaš biebmodoallogažaldagat eai leat seamma go dat maid leat juo vástidan, ja don it dárbbáš muitit dahje dárkkistit maid leat vástidan ovdal.

Mii háliidit dál ahte don jurddašat vuhtii **maemus 12 mánu** go vástidat gažaldagaid.

Giitu go lea dilli vástidit – du vástádusat leat dehálaat iskkadeapmái!

Man dávjá boradat ovtta earáiguin?

Hárve/in goassege
1-3 geardde mánnui
1-2 geardde vahkus
3-4 geardde vahkus
5-6 geardde vahkus
Beaivválaat

Garvvátgo muhtun biepmuid danne go lea biebmoallergiija/gierdameahttunvuohta?

Bija ovtta dahje mága ruossa.

Nisu dahje gluten
Monni
Mielkebuktagiid
Laktosa
Guolit/skálžžut
Nihtiid
Soya
Eará

In, mus eai leat makkárge biebmoallergiijat dahje gierdameahttunvuoat

Man ollu gusamielkki jugat ja jogurtta borat don?

Vástádus poršuvnnaid logu mielde gos okta poršuvdna lea okta láse mielki (2 dl) dahje cearki jogurtta (1,5 dl). Rehkenastte maiddá suvrra- ja máhkomiellki mielde.

Unnit go 1 poršuvnna mánu

1-3 poršuvnna mánus
1 poršuvnna vahkus
2-3 poršuvnna vahkus
4-6 poršuvnna vahkus
1 poršuvnna beaivvis
2 poršuvnna beaivvis
3 poršuvnna beaivvis
Eanet go 3 poršuvnna beaivvis

Jus juhkat gusamielkki, guemua dáin šlájain jugat eanemusat?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 poršuvnna mánus eller 1 poršuvnna vahkus eller 2-3 poršuvnna vahkus eller 4-6 poršuvnna vahkus eller 1 poršuvnna beaivvis eller 2 poršuvnna beaivvis eller 3 poršuvnna beaivvis eller Eanet go 3 poršuvnna beaivvis» er valgt i spørsmålet «Man ollu **gusamielkki** jugat ja **jogurta** borat don?»*

ielgamielki(unnimusat 3,5% buoidi)
Mielki mas lea 1,9-3,4% buoidi
Gehppesmielkki(0,5-1,8% buoidi)
Skummamielkki/mielkki mas ii leat buoidi(unnit go 0,5% buoidi)
In juga gusamielkki
In diee

Man ollu juice/šattussmoothie jugat don?

Okta láse lea 2 dl.

Unnit go 1 láse mánus
1-3 láse mánus
1 láse vahkus
2-3 láse vahkus
4-6 láse vahkus
1 láse beaivvis
2 láse beaivvis
3 láse beaivvis
Badjel 3 láse beaivvis

Man ollu ázi jugat jugat don?

aasuvvriin dahje dan haga, muhto ii lasihuvvon máhku. Okta láse lea 2 dl.

Unnit go 1 láse mánus
1-3 láse mánus
1 láse vahkus
2-3 láse vahkus
4-6 láse vahkus
1 láse beaivvis
2 láse beaivvis
3 láse beaivvis
Eanet go 3 láse beaivvis

Man dávjá borat don guollebajoža?

Guollebajožat leat ovdamearkka dihte meanenmeastu, tomáhtamakrealla, tuvrrasaláhta dahje guollegáhkku maid borat bajožin dihte láibái, smierroláibái dahje jorbalábbáži.

Hárve/i goassege

1-3 geardde mánu

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá borat don reidejuvvon vilges dahje rukses bierggu bajožin dahje málisin?

Ovdamearkka dihte márfiid, biergo- ja vuonccábiergobajoža, spihkkebiepmu, beikona dahje sullasaaid. Ale rehkenastte buhtes biergodáiggi/karbonádadáiggi dahje ruovttus dahkkon borramušaid mat leat ráhkaduvvon dain.

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánu

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá borat buoiddes guoli váldoborramuššan gakabeaiborramii dahje beaiveborramii?

Ovdamearkka dihte luosa, guvžžá/dápmoha dahje makrealla. Ale rehkenastte guoli mii lea bajuš.

Hárve/i goassege

1-3 geardde mánu

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-5 geardde vahkus

Badjel 5 geardde vahkus

Man dávjá borat mállásiid main ii leat biergu dahje guolli (vegetáralaš)?

Ovdamearkka dihte bánnogáhkuid, šaddomáli dahje vegetáralaš burgera.

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánnui

Oktii vahkus

2-3 geardde vahkus

4-5 geardde vahkus

Badjel 5 geardde vahkus

Man dávjá borat joánisbiepmu («fast food») maid leat oasttán kioskkain, bensiidnastašuvnnain dahje burger-/pizzagávppiin?

Ovdamearkka dihte lieggabiepmu nugo márfiid, hamburgeriid, pomfrittaid, pizza, kebába dahje sullasaaid.

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánnui

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mága geardde beaivvis

Man dávjá borat bavešattuid?

Ovdamearkka dihte linssaid, bábuid, earttaid dahje kikearttaid.

Hárve/ii goassege

1-3 geardde mánnui

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mága geardde beaivvis

Man dávjá borat orpmadievvva sálttehis dahje nihtiid dahje siepmaniid?

Ovdamearkka dihte cashew, valnihtiid, eananihtiid dahje mándeliid.

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánus

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá borat šukkoláda dahje eará njálgáid?

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánus

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá borrat oljjus vuššon buehiid dahje eará sálte snohposiid?

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánnui

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Man dávjá borat don gáhkuid, boljáid dahje keavssaid main lea sohkar?

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánus

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mágga geardde beaivvis

Makkár buoiddi geavahat dávjjimusat láibbi/smierroláibbi alde?

Vállje eanemusat golbma molssaeavttu.

Meierijavuodja

Bremykt

Brelett

Garra margariidna (omd. Melange)

Njuvdindipma margariinna (omd. Soft, Vita, Olivero)

Geahppamargariidna (omd. Soft light, Vita light)

Majonesa/oljju

Kokosbuoiddi

Eará garra buoiddi

Eará dipma buoiddi

In geavat buoiddi

In diee

Makkár buoiddi geavahat dávjjimusat go steiket bánnuin dahje uvnna siste?

Vállje eanemusat golbma molssaeavttu.

Meierijavuodja

Bremyk

Garra margariidna (omd. Melange)

Njuvdindipma margariidna (omd. Soft, Vita Olivero)

Golgi margariidna (omd. Golgi Bremykt, golgi Olivero mas lea vuodja ja olivenolju

Golgi šaddolju/šaddooljju(uid) (omd. oljobohcci, rapsa, soya)

Kokosbuidi

Eará garra buoiddi

Eará dipma buoidi

In geavat buoiddi

In diee

**Jurddaš biepmu birra maid oasttát gárvvisin dahje mii lea ráhkaduvvon ruovttus.
Lávet go bidjat veahá lassi sáltti beavddi guoras dahje go ráhkadat (earret dan mii**

lea mielde ráhkadanbagadusas dahje gárvves borramušas)?

"Sálttiin" mii oaivvildit dábálaš sáltti, mearrasuola, minerálasuola (omd. Seltin), ja soyasevsa (maiddái shoyu), dashi, natto dahje miso.

Hárve/in goassege

Muhtumin

Dávjá/dábálaat, lasihan veahá veahá sáltti

Dávjá/dábálaat, lasihan oalle ollu sáltti

Dávjá/dábálaat, lasihan ollu sáltti

Man dávjá borrat ekologalaš šattuid dahje ruotnasiid?

Hárve/in goassege

1-3 geardde mánu

1-2 geardde vahkus

3-4 geardde vahkus

5-6 geardde vahkus

Oktii beaivvis

Mága geardde beaivvis

Jus geahat iežat biebmodoalu 3-jagi perspektiivvas: Leatgo rievddadan iežat biebmodoalu nu ahte oaut eambbo ceavzilis biebmodoalu mas lea unnit birasváikkuhus?

In

Unna muddui

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Maid leat rievddadan?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Unna muddui eller Muhtun muddui eller Ollu eller Hui ollu» er valgt i spørsmålet «Jus geahat iežat biebmodoalu 3-jagi perspektiivvas: Leatgo rievddadan iežat biebmodoalu nu ahte oaut eambbo ceavzilis biebmodoalu mas lea unnit birasváikkuhus?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Dávjjibut vegetáralaš mállásat

Unnidan biergoborrana

Rievddadan biergošlája

Eanet báikkálaš biebm

Eanet ruotnasat/šattut/muorjjit

Eanet linssat/bavešattuid

Eanet nihtiid

Eanet gordnebiebm (omd. láibi, buvru)

Eambbo ekologalaš

Unnit biebmomassu

Eará

Dál leat vástidan buot gažaldagaid Stáhta dearvvašvuoaiskkadeamis 2025. Deaddil **"Sádde ja mana viidáseappot"** vai beasat sáddet vástádusaid. Boahte siiddus oaut vejolašvuoá dieihit iežat skeakakoarttaid vuorbádeapmái. Giitu go lea dilli vástidit!

Vuoiahatinfekšuvdna - Luftveisinfeksjoner (samisk)

Referanse-ID

Dán oasis oaut don gažaldagaid vuoiahatinfekšuvnnaid birra.

Vuoiahatinfekšuvnnat sáhttet leat ovdamearkka dihte nuorvu, influeansa, COVID-19 (koronavirus), bronkihtta ja geahpesvuolši.

"Vuoiahatdávdamearkkaiguin" mii oaivvildit dávdamearkkaid nugo rašis otta, gosahat ja dáhppon dahje golgi njunni.

«Riskajoavkkuin» mii oaivvildit olbmuid geain lea stuorát riska duoalaat buohccát vuoiahatinfekšuvnnain, nugo olbmot geat leat badjel 65 jagi boarrásat dahje olbmot geain lea kronalaš váibmo- dahje geahpesdávda, diabetes (sohkardávda) dahje hedjonan immuvdnavuostálastin.

Giitu go lea dilli vástidit – du vástádusat leat dehálaat iskkadeapmái!

Oaivvildat go don ieš ahte dus lea stuorát riska buohccát duoalaat vuoiahatinfekšuvnnain?

Juo
In
In diee

Leat go dus leamaš vuoiahatdávdamearkkat maemus 12 mánu?

Juo
Eai
In diee

Láhttenvuohki

Norgga Álbmotdearvvašvuoainstituhta rávvagat vuoiahatdávddaid birra leat rievdan áiggi mield. Boahhte gažaldagain gávnnat ovdamearkkaid sihke ovddeš ja dálá rávvagiin.

Dihto áigodagaid jagis ožžot oallugat vuoiahatinfekšuvnnaid. Gue muddui barggat don uovvovaa vai **ii njoamo dutnje alcceta?**

Basat gieaid dahje geavahat giehtadesinfekšuvnna vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige

Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Doalan liige gaskka earáide vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Geavahat njálbmescuoji vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Garvvát buorresteami dahje buorástahttima vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Garvvát váldit oktavuoa olbmuguin geain leat vuoiahatdávdamearkkat vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Garvvát sosiála doaimmaid vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Garvvát almmolaš johtolaga vai ii njoamo dutnje

In oppanassiige
Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu

Hui ollu

Gue muddui barggat uovvovaa vai **it njoammut earáide** go dus alddát leat vuoiahatdávdamearkkat?

Gosat dahje gassát giehtagávvii vai it njoammut earáide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Basa gieaid ja/dahje geavahat giehtadesinfekšuvnna dávjjibut go dábálaat vai it njoammut earáide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Garvvát dárbbášmeahttun oktavuoat olbmui guin geat leat riskajoavkkus vai it njoammut sidjiide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Doalat liige gaskka vai it njoammut earáide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Garvvát buorreasteami dahje buorástahttima vai it njoammut earáide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Geavahat njálbmesuoji vai it njoammut earáide

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Bargoeallin

Sullii galle bargobeivviid it leat sáhttán bargat vuoiahatinfekšuvnnaid geažil maemus 12 mánu?

In bargga

0 beaivvi

1–2 beaivvi

3–5 beaivvi

6–10 beaivvi

11–20 beaivvi

Eanet go 20 beaivvi

Lea go dus vejolašvuohta bargat ollásit dahje muhtun muddui ruovttus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 beaivvi eller 1–2 beaivvi eller 3–5 beaivvi eller 6–10 beaivvi eller 11–20 beaivvi eller Eanet go 20 beaivvi» er valgt i spørsmålet «Sullii galle bargobeivviid it leat sáhttán bargat vuoiahatinfekšuvnnaid geažil maemus 12 mánu?»

Juo

li

In diee

Leago dus barggus dávjá lagas oktavuohta geavaheddiiguin/studeanttaiguin/pasieanttaiguin geain lea stuorát riska buohccát duoalaat vuoiahatinfekšuvnnain?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 beaivvi eller 1–2 beaivvi eller 3–5 beaivvi eller 6–10 beaivvi eller 11–20 beaivvi eller Eanet go 20 beaivvi» er valgt i spørsmålet «Sullii galle bargobeivviid it leat sáhttán bargat vuoiahatinfekšuvnnaid geažil maemus 12 mánu?»

Ovdamearkan leat olbmot geat leat badjel 65 jagi boarrásat dahje olbmot geain lea kronalaš váibmo-dahje vuoiahatdávda, sohkardávda (diabetes), heajos immuvdnavuostálastin jna.

Juo

li

In diee

Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 beaivvi eller 1–2 beaivvi eller 3–5 beaivvi eller 6–10 beaivvi eller 11–20 beaivvi eller Eanet go 20 beaivvi» er valgt i spørsmålet «Sullii galle bargobeivviid it leat sáhttán bargat vuoiahatinfekšuvnnaid geažil maemus 12 mánu?»

Jurddaš maás maemus 12 mánu birra. Vállje ovttá dahje mága molssaeavttu.

li leat áigeguovdil / eai leat leamaš vuoiahatdávdamearkkat maemus 12 mánu

Mun mannen fysalaat bargui

Mun barga ruovttus (ruovttukantuvra)

Doavttir buohccindieihii mu

Mun geavahin iešdieiheami (iešdieihuvvon eretdieiheami barggus)

Mun in lean barggus dalle

In muitte

Gue muddui ledje uovvovaš sivat dehálaat dasa ahte barget ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Mun dovden iežan beare buohccin fysalaat mannat bargui

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun barget ruovttus (ruovttukantuvra)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui stuorra oasi

Ledjen fuolas njoammudit earáide

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun barget ruovttus (ruovttukantuvra)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui stuorra oasi

Mun ballen ahte mu bargoskihpárat reagerejit dahje jurddašit negatiivvalaas dan birra ahte mun mannen bargui go ledje vuoiahatdávdamearkkat

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun barget ruovttus (ruovttukantuvra)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui stuorra oasi

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun barget ruovttus (ruovttukantuvra)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Mun galgen goittotge bargat ruovttus

In muite

Man dehálaat dehálaat uovvovaš sivat dasa ahte don geavahit iešdieiheami maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Mun dovden iežan menddo buohccin bargat

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun geavahin iešdieiheami (iešdieihuvvon eretdieiheami barggus)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

dehálaat

Hui dehálaat

Ledjen fuolas njoammut earáide

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun geavahin iešdieiheami (iešdieihuvvon eretdieiheami barggus)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

dehálaat

Hui dehálaat

Mun ballen ahte mu bargoskihpárat reagerejit, dahje jurddašit negatiivvalaat dan birra ahte mun mannen bargui go ledje vuoiahatdávdamearkkat

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun geavahin iešdieiheami (iešdieihuvvon eretdieiheami barggus)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Eai oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

dehálaat

Hui dehálaat

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mun geavahin iešdieiheami (iešdieihuvvon eretdieiheami barggus)» er valgt i spørsmålet «Maid barget maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

In muitte manin geavahin iešdieiheami

Miellaguottut

Man ollu fuolastuvat don ahte sáhtát duoalaat buohccát vuoiahatinfekšuvnnaid geažil?

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Man ollu fuolastuvat don ahte sáhtát oažžut guhkesáigásaš givssiid Covid-19 mael?

Dávjá gohoduuvvon guhkes covid.

In oppanassiige

Hui unnán

Muhtun muddui

Ollu

Hui ollu

Man ollu fuolastuvat don ahte don sáhtát oažžut guhkesáigásaš váttisvuoat eará vuoiahatinfekšuvnnaid mael?

Nugo ovdamearkka dihte influeansa.

In oppanassiige

Hui unnán
Muhtun muddui
Ollu
Hui ollu

Movt don dábálaat reageret jus leat olbmo lahka geas leat ielga vuoiahatdávdamearkkat?

Dát sáhhtá leat ovdamearkka dihte barggus, sosiála oktavuoain, almmolaš johtolagas dahje gávppiin. Vállje ovttá dahje mága molssaeavttu.

Mun fuolastuvan ahte njoammu munnje
Mu mielas lea ortnegis ahte olmmoš oassálastá servodateallimii, vaikko sus leat vuoiahatdávdamearkkat
Mun eattun go olmmoš ii váldde vuhtii iežas birrasa
Geahalan doallat gaskka dahje sirddán eret
Mun bijan njálbmesusoji
Mun dajan sutnje, ovdamearkka dihte ávžžuhan doallat gaskka
Mun in jurddaš dahje reagere moktege erenoamážit
In diee

Geahaleapmi

Váldetgo joánisiskkadeami ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo» er valgt i spørsmålet «Leat go dus leamaš vuoiahatdávdamearkkat maemus 12 mánu?» Ovdamearkkat sáhhtet leat koronavirus (covid-19), influeansa dahje RS-virus ruovttuiskosat.

Juo, iskkus lei positiiva. (duoastuvvon njoammun)
Juo, iskkus lei negatiiva (ii gávdnon njoammun)
Juo, muhto iskkus ii addán vástádusa
In
In muite

Guiid vuoiahatinfekšuvnnaide leat váldán iskosa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, iskkus lei positiiva. (duoastuvvon njoammun) eller Juo, iskkus lei negatiiva (ii gávdnon njoammun) eller Juo, muhto iskkus ii addán vástádusa» er valgt i spørsmålet «Váldetgo joánisiskkadeami ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Guiid vuoiahatinfekšuvnnaide leat váldán iskosa?

Covid-19 (koronavirus)
Influeansa
RS-virusinfekšuvdna
Streptococcus A-infekšuvdna (Strep A)
Eará bakterijja- dahje virusinfekšuvdna
In muite

Guiid vuoiahatinfekšuvnnaid ájehedje iskosat ahte dutnje lei njommon?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, iskkus lei positiiva. (duoastuvvon njoammun)» er valgt i spørsmålet «Váldetgo

joánisikkadeami ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu

Covid-19 (koronavirus)
Influeansa
RS-virusinfekšuvdna
Streptococcus A-infekšuvdna (Strep A)
Eará bakterijja- dahje virusinfekšuvdna
In muite

Movt váikkuhii positiiva joánisikkus (duoastuvvon njoammun) du láhttemii maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, iskkus lei positiiva. (duoastuvvon njoammun)» er valgt i spørsmålet «Váldetgo joánisikkadeami ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu

Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin bissehit / heaitit searvama sosiála doaimmaide
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin leat ruovttus inge mannat skuvlii/oahpahussii
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin geavahit iešdieiheami (iešdieihuvvon jávkan barggus)
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin bargat ruovttus
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin fitnat doaktára luhte/dearvvašvuoabálvalusas
Iskkusvástádus mielddisbuvttii eará váikkuhusaid
Iskkusvástádus ii váikkuhan mu láhttemii
In muite

Movt váikkuhii positiiva joánisikkus (duoastuvvon njoammun) du láhttemii maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, iskkus lei positiiva. (duoastuvvon njoammun)» er valgt i spørsmålet «Váldetgo joánisikkadeami ruovttus maemus háve go dus ledje vuoiahatdávdamearkkat?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin bissehit / heaitit searvama sosiála doaimmaide
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin leat ruovttus inge mannat skuvlii/oahpahussii
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin geavahit iešdieiheami (iešdieihuvvon jávkan barggus)
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin bargat ruovttus
Iskkusvástádus dagahii ahte válljejin fitnat doaktára luhte/dearvvašvuoabálvalusas
Iskkusvástádus mielddisbuvttii eará váikkuhusaid
Iskkusvástádus ii váikkuhan mu láhttemii
In muite

Dieut

Mat leat du váldogáldut rávvagiidda vuoiahatinfekšuvnnaid birra?

Sáhtát válljet gitta guokte molssaeavttu.

Árbevirolaš mediat (omd. aviissat, neahttaaviissat, oassáddagat)
Sosiála mediat (omd. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat)
FHI.no (Norgga Dearvvašvuoainstituhta) neahttasiidu)

Helsenorge.no

Eará almmolaš neahttasiiddut

Doavttir dahje eará dearvvašvuoabargit

Ustibat, bearaš dahje oahppásat

Eará gáldut go bajábealde namuhuvvon vejolašvuoat

In diee / ii leat áigeguovdil

Dál leat vástidan buot gažaldagaid Stáhta dearvvašvuoaiskkadeamis 2025. Deaddil **"Sádde ja mana viidáseappot"** vai beasat sáddet vástádusaid. Boahte siiddus oaut vejolašvuoat dieihit iežat skeakakoarttaid vuorbádeapmái. Giitu go lea dilli vástidit!

Dearvvašvuoabálvalusat ja psyhkalaš dearvvašvuohta - Helsetjenester og psykisk helse (samisk)

Referanse-ID

Dán oasis mii mannat veaháš iekaleappot gažaldagaide mat gusket dábálaš šlundivuoa ja ráfehisvuoa dávdamearkkaid birra, ja movt dát sáhttá váikkuhit árgabeaivái. Mii háliidit gullat du persovnnalaš vásáhusaid, jurdagiid ja oaiviliid.

Giitu go searvvat. Jus juoga orru váttis, gávnnat veahkkefálaldagaid oktavuoadieuid skovi vuolábealde.

Psyhkalaš váttut: Deprešuvdna

Man dájvá leat don giksahuvvan ovttá dahje mága uovvovaš váttisvuoaguin maemus guokte vahku?

Unnán beroštupmi dahje illu dahkat maidege

li oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Dovdan iežat heajos mielas dahje šlundin, dahje devdon doaivvuhisvuoain

li oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Váttisvuoat nahkáriid oažžut, oait botkekeahtá dahje oaán beare ollu

li oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Dovdan iežat váibbasin dahje váilon energiija

li oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Heajos borranmiella dahje borran beare ollu

li oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Leamaš eahpeduhtavaš iežainat dahje dovdan iežat eahpelihkostuvvan, dahje dovdan ahte leat beahtán iežat dahje bearraša

li oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Váttisvuoat áššiid konsentreret, nugo aviissa lohkat dahje geahat tv

li oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Leat go lihkadan dahje hállan nu sakka ahte earát soitet fuomášan? Dahje nuppádassii – dovdan iežat du ráfeheapmin mášoheapmin ahte leat lihkadan ollu eanet go dábálaat

li oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Jurdagat ahte livii buoret jus livet jápmán dahje iežat vahágahttima birra

li oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Dárbbašat go muhtima geainna ságastalat?

Oktavuohta:

Psyhkalaš dearvvašvuohta: 116 123

Rukses Ruossa: 800 33 321

Girku SOS: 22 40 00 40

Psyhkalaš váttut: doaibma

Gue muddui leat ovddit siiddus namuhuvvon váttisvuoat dagahan ahte dus lea váttis bargat iežat bargguid, áššiid fuolahit ruovttus dahje soabadit earáiguin?

li váttisin ollenge
Veahá váttisin
Earenoamáš váttisin
Hui earenomáš váttisin
li guoskka

Leat go don maemus guokte jagi dovdan deprešuvnna dahje váivvi eanas beivviid, vaikko muhtumin orru buorre dovdu?

Juo
In

Psyhkalaš váttut: ballu

Man dávjá leat don giksahuvvan uovvovaš váttisvuoiguin maemus guokte vahku?

Dovdan iežat jierisin, balus dahje

In oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

li leat nagodan bissehit dahje stivret iežat fuolastumi

In oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Lean beare olu fuolas leamaš iešguetlágan áššiin birra

In oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Mus lea leamaš váttisvuohta ložžet

In oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin
Measta juohke beaivvi

Leamaš nu másoheapme ahte lea leamaš váttis ohkkát jaska

In oppanassiige
Muhtin beivviid
Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Álkit erdon ja hárbman áššiid dihte

In oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Dovdan balu dego juoga hirmat surgatlaš galggašii dáhpáhuvvat

In oppanassiige

Muhtin beivviid

Eanet go beali beivviin

Measta juohke beaivvi

Dearvvašvuohta

uovvovaš gažaldagat leat du vásáhusaid birra dearvvašvuoabálvalusain mannan jagi. Mii háliidit diehtit du dárbbuid, movt leat geavahan dearvvašvuoabálvalusaid, ja vejolaš hehttehusaid birra maid leat deaividan.

Leat go maemus 12 mánu dárbbášan doavtterveahki?

Nugo konsultašuvdna, medisiinnalaš iskkademiid dahje divššu.

Juo, ja lean ohcan veahki

Juo, muhto in leat ohcan veahki

In

In háliit vástidit

In diee

Makkár bálvalusain leat don leamaš oktavuoas maemus 12 mánu oažžut doavtterdivššu?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, ja lean ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go maemus 12 mánu dárbbášan doavtterveahki?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Fástadoavttir

Doavttertávta

Almmolaš buohcciviessu

Priváhta buohcciviessu (omd. Aleris)

Priváhta doavtterbálvalus (omd. Dr. Dropin)

Eará

In háliit vástidit

In diee

Mii lea sivvan dasa ahte don it leat ohcan doavtterveahki?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, muhto in leat ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go maemus 12 mánu dárbbášan doavtterveahki?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

li leat rái

li leat dilli

Johtolatválttisvuoat

Váilevaš heiveheapmi ja universála hábmen

Váttis oažžut diimmu

In diee gosa galggaan váldit oktavuoas

Lean ovdal vásihan ahte in ožžon veahki

Balan iskkademiin, divššus dahje ahte doavttir almmustahtta duoalaš buozanvuoas

Giellahástalusat (omd. váttisvuohta oažžut dulkka)

Balan ahte hárdovuvvon, bilkiduvvon dahje loavkiduvvon

Eará

In háliit vástidit

In diee

Leat go don maemus 12 mánu dárbbasan ámmátlaš veahki psyhkalaš dearvvašvuoaváttisvuoaid geažil?

Psyhkalaš váttut sáhttet ovdamearkka dihte leat deprešuvdna, váivi, mášohisvuohta, oktonasvuohta, fuolastupmi ja siskkáldas ráfehisvuohta. Ámmátlaš veahkki sáhtta leat fástadoavttir, psykologa dahje psykiáhter.

Juo, ja lean ohcan veahki

Juo, muhto in leat ohcan veahki

In

In háliit vástidit

In diee

Guiid bálvalusaiguin leat don leamaš oktavuoas maemus 12 mánu psyhkalaš dearvvašvuoaváttisvuoaid geažil?

Dette elementet viser kun dersom alternativet «Juo, ja lean ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go don maemus 12 mánu dárbbasan ámmátlaš veahki psyhkalaš dearvvašvuoaváttisvuoaid geažil?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Fástadoavttir

Doavttertávta

Gieldda bálvalus "Joánis psyhkalaš dearvvašvuoasuddjen"

Eará gielddalaš bálvalusat (dego dearvvašeallin- ja hálddašankurssat)

Psyhkalaš dearvvašvuoasuddjen buohcceviesuin (maiddái DPS:s)

Priváhta psykologa/psykiáhter

Eará

In háliit vástidit

In diee

Mii lea sivva dasa ahte don it leat ohcan veahki iežat psyhkalaš dearvvašvuoaváttisvuoaid?

Dette elementet viser kun dersom alternativet «Juo, muhto in leat ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go don maemus 12 mánu dárbbasan ámmátlaš veahki psyhkalaš dearvvašvuoaváttisvuoaid geažil?»

Vállje ovtta dahje mága välljejumi.

li leat rái
li leat dilli
Johtolatváttisvuoat
Váilevaš heiveheapmi ja universála hábmen
Váttis oažžut diimmu
In diee gosa galggan váldit oktavuoat
Heahpanan ja lean fuolas maid earát jurddašit mu birra
Lean ovdal vásihan ahte in ožžon veahki
Giellahástalusat (omd. váttisvuohta oažžut dulkka)
Balan hárdjuvot, bilkiduvvot dahje dahje loavkiduvvot
Eará
In háliit vástidit
In diee

Movt árvvoštalat iežat bátnedearvvašvuoat?

Dajašit go ahte lea:

Hui buorre
Buorre
li buorre ii ge heittot
Heittot
Hui heittot

Leat go don maemus 12 mánu dárbbášan veahki bátnedoaktáris/bátnedivššáris?

Juo, ja lean ohcan veahki
Juo, muhto in leat ohcan veahki
In
In háliit vástidit
In diee

Mannet go don almmolaš dahje priváhta bátnedoaktára/bátnedivššára lusa?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, ja lean ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go don maemus 12 mánu dárbbášan veahki bátnedoaktáris/bátnedivššáris?»

Almmolaš
Priváhta
In háliit vástidit
In diee

Mii lea sivvan dasa ahte don it leat ohcan veahki bátnedoaktáris/bátnedivššáris?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, muhto in leat ohcan veahki» er valgt i spørsmålet «Leat go don maemus 12 mánu dárbbášan veahki bátnedoaktáris/bátnedivššáris?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

li leat rái
li leat dilli
Johtolatváttisvuoat
Váilevaš heiveheapmi ja universála hábmen

Váttis oažžut diimmu
In diee gosa galgga váldit oktavuoa
Lean ovdal vásihan ahte in ožžon veahki
Balan iskkadeamis dahje divššus
Giellahástalusat (omd. váttisvuohta oažžut dulkka)
Balan hárdjuvvot, bilkiduvvot dahje loavkiduvvot
Eará
In háliit vástidit
In diee

Vásáhusat divššus earáin ja bargoeallimis

Dát oasis kártejuvvojit vejolaš vásáhusat ahte duinna meannudit heajubut go earáiguin maemus 12 mánu ja movt don oainnát iežat vejolašvuoaid bargoeallimis.

Man dávjá leat don maemus 12 mánu dovdan ahte duinna leat meannudan heajubut go earáiguin?

In goassege
Oktii
Moatte geardde jagis
Moatte geardde mánus
Moatte geardde vahkus
Measta juohke beaivvi
In diee
In háliit vástidit

Manne don jáhkát ahte du vealahedje?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Oktii eller Moatte geardde jagis eller Moatte geardde mánus eller Moatte geardde vahkus eller Measta juohke beaivvi» er valgt i spørsmålet «Man dávjá leat don maemus 12 mánu dovdan ahte duinna leat meannudan heajubut go earáiguin?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Doaibmavádjitvuohta
Seksuála orienteren
Oahppanváttisvuohta
Sohkabealli
Religiovdna dahje osku
Nationalitehta
earddalaš duogáš
Geográfalaš gullelašvuohta
Ahki

Buozanvuohta

Eará sivat

In diee

Guiid dilálašvuoain maemus 12 mánu vásihit vealaheami?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Oktii eller Moatte geardde jagis eller Moatte geardde mánus eller Moatte geardde vahkus eller Measta juohke beaivvi» er valgt i spørsmålet «Man dávjá leat don maemus 12 mánu dovdan ahte duinna leat meannudan heajubut go earáiguin?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Bargosajis

Skuvllas dahje oahppoásahusas

Ahte don it leat ožžon barggu masa leat ohcan ja masa lei gelbbolašvuohta

Norgga dearvvašvuoavuogádagas

Oktavuoas politijain

Almmolaš kantuvrraid bargiin nugo ovdamearkka dihte NAV (NA), mánáidsuodjalus

Viesu oastima dahje láigoheami oktavuoas

Almmolaš sajiin omd. restoráas, gávppis, busses, geainnu/gáhta alde

Eará báikkiin

Man álki dahje váttis lea dutnje leamaš oažžut barggu dahje geavahit iežat oahpu/gelbbolašvuoat?

Hirbmat váttis

Váttis

Ii álki ii ge váttis

Álki

Hui álki

In leat geahalan / Ii leat guoskevaš

In diee

Guet uovvovaš dilálašvuoain leat dagahan dagahan ahte lea váttis dutnje oažžut barggu dahje geavahit iežat oahpu/gelbbolašvuoat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Hirbmat váttis eller Váttis» er valgt i spørsmålet «Man álki dahje váttis lea dutnje leamaš oažžut barggu dahje geavahit iežat oahpu/gelbbolašvuoat?»

Vállje ovtta dahje mága molssaeavttu.

Váilevaš guoskevaš bargovásáhus dahje referánssat

Ahki (beare nuorra / beare boaris)

Unnan ámmátlaš fierpmádat

Unnán relevánta barggut doppe gos orut

Iežat dearvvašvuoadilli dahje fuolahusovddasvástádus

Váilevaš dárogie/gelbbolašvuohta

Olgoriikka oahppu dahje gelbbolašvuohta ii leat dohkkehuvvon

Vásihan vealaheami

Eahpesihkkaris bargovuoigatvuoat dahje virgádaneavttut

Eará sivat

In diee

Makkár gielaid hálat don ruovttus?

Dárogiella

Eará giela go dárogiela

Movt don árvvoštalašit iežat dárogielgelbbolašvuoat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eará giela go dárogiela» er valgt i spørsmålet «Makkár gielaid hálat don ruovttus?»

Hui buorre

Oalle buorre

Ii buorre ii ge heittot

Oalle heittot

Hui heittot

In diee

Movt don árvvoštallat iežat eagalasgielgelbbolašvuoat?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eará giela go dárogiela» er valgt i spørsmålet «Makkár gielaid hálat don ruovttus?»

Hui buorre

Oalle buorre

Ii buorre ii ge heittot

Oalle heittot

Hui heittot

In diee

Dál leat vástidan buot gažaldagaid Stáhta dearvvašvuoaiskadeamis 2025. Deaddil **"Sádde ja mana viidáseappot"** vai beasat sáddet vástádusaid. Boahhte siiddus oaut vejolašvuoat dieihit iežat skeakakoarttaid vuorbádeapmái. Giitu go lea dilli vástidit!

Dárbbášat go muhtima geainna ságastalat?

Oktavuohta:

Psyhkalaš dearvvašvuohta: 116 123

Rukses Ruossa: 800 33 321

Girku SOS: 22 40 00 40

Vuoitovuorbádeamit - Trekning av premier (samisk)

Referanse-ID

Giitun go lea dilli vástidit, sáhtát searvat 30 universála 1000 ruvdnosaš skeakakoartta vuorbádeapmái.

Háliidat go leat mielde vuorbádeapmái?

Juo, háliidan searvat skeakakoarttaid vuorbádeapmái

In, in háliit searvat skeakakoarttaid vuorbádeapmái

Mii váldit oktavuoa vuitiuguin mobiila bokte sullii mánu mael go iskkadeapmi lea nohkan.

Mii leat registreren ahte dus lea dát mobiilenummar:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Juo, háliidan searvat skeakakoarttaid vuorbádeapmái» er valgt i spørsmålet «Háliidat go leat mielde vuorbádeapmái?»

ID-porten sisaloggeddjiin lea dát fealta devdojuvvon automáhtalaat. Jus háliidat ahte mii geavahit eará nummara, ále nummara.

Deaddil "**Sádde**" loahpahit iskkadeami ja sáddet vástádusaid.