

www.naaf.no

Utarbeidet av:
Norges Astma- og Allergiforbund med støtte fra Helse og Rehabilitering.

Dán lea ráhkadan:
Norges Astma- og Allergiforbund oktan Helse ja Rehabilitering doarjagiin.



HELSE OG REHABILITERING
Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Trykk: Møkegaard Trykkeri, opptrykk 2008

Har du god nok astmakontroll?
Ta AstmakontrollTest på www.naaf.no

Sørg for å ha oppdatert egenbehandlingskjema fra lege.

Telefon legevakt _____

Telefon fastlege _____

Medisiner _____

Lea go dus doarvái buorre ástmákontrolla?
Váldde Ástmákontrolla/Iskosa dáppe www.naaf.no

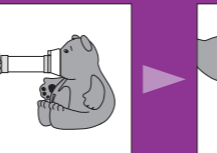
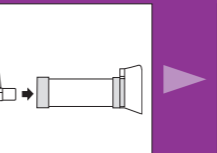
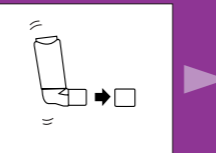
Dáhkit ahte dus lea ođastuvvon iešdálkkodanskovvi maid doaktáris leat ožžon.

Telefuvdna doavttirváktii _____

Telefuvdna fástadoaktárii _____

Dálkasat _____

SPRAY PÅ KAMMER



- Fjern hetten og rist sprayen kraftig 4-5 ganger.
- Plasser sprayen i kammeret. Påse at munnstykket på sprayen peker rett inn mot kammeret.
- Plasser ansiktsmasken over nese og munn og forsikre deg om at det blir tett. Spray 1 dose i kammeret. Pust rolig inn 5-6 ganger.
- Skal barnet ha flere doser gjentas prosedyren.

Husk rengjøring (se bruksanvisning).

Spráia kámmeris

- Váldde eret skuohpu ja šluvgge spráia garrasit 4-5 gearddi.
- Bija spráia kámmerii. Várut ahte spráia njálbmegeahči lea biddjon njuolga kámmera sisaguvlui.
- Bija ámadajosuoji njuni ja njálmmi badjel ja várut ahte lea áibbas lávggas. Spráie ovttá dosa kámmerii. Vuoiŋŋa siivvut sisa 5-6 gearddi.
- Jus mánná galgá oažžut eanet dosaid, de geardduhat dán.

Muitte buhtistit. (geahča geavahannjuolggadusa)

FORSTØVERAPPARAT

Det finnes mange typer forstøverapparat. Ikke alle har sterk nok motor til å forstøve inhalasjonsteroider. Spør om dette ved utlevering og les bruksanvisningen for ditt apparat.

1. Flytende medisin forordnet av lege has i begeret.
2. Sett maske /munnstykke til munnen.
3. Trykk på startknappen og apparatet lager en damp av den væskeholdige medisinen.
4. Pust ut og inn som normalt.

5. Sitt i 6-10 minutter, avhengig av mengde flytende medisin.
6. Skyll medisinbeholderen etter hver bruk og lufttørk.
7. Husk rengjøring (se bruksanvisning).

GENERELT RÅD:
Obs: skyll munn/puss tenner etter all inhalasjon av steroider for å unngå sopp i munnen.

Lievlaráhkadanápparahta

Gávdnojit mánggalágán lievlaráhkadanápparahtat. Ii buot dain leat nu gievrmas motora gavjadit sisavuoigŋahat steroidaid. Jeara dan birra go oáččut dan ja loga geavahannjuolggadusa du ápparahta birra.

1. Golgi dálkkas maid doavttir lea mearran biddjojuvvo lihtáži
2. Bija njálmmi ovdii suoji/njálbmegeaži.
3. Deaddil álggahanboalu ja de ráhkada ápparahta lievlla golgi dálkasis.

4. Gease ja luoitte vuoiŋŋahaga dábálaččat.
 5. Čohkká 6-10 minuhta, lea dan duohken man olu lea das golgi dálkkas.
 6. Doidde dálkkasdoasaža juohkeháve go leat geavahan ja goikat dan.
 7. Muitte buhtistit (geahča geavahannjuolggadusa)
- DÁBÁLAŠ RÁÐIT:
Fuom: Doidde njálmmi/ basa bániid go leat steroidaid sisavuoigŋan eastadandihte njálbmeuguobbara šaddamis.



VEILEDER RÁWVEHUS SAMISK



Norges Astma- og Allergiforbund

Inhalasjonsmedisiner FOR BARN

Sisavuoigŋahatdálkasat MÁNÁID VÁSTE

SYMPTOMER VED ASTMA HOS BARN

Astma er en individuell sykdom som kan utløses av allergi, fysisk anstrengelse eller forkjølelse. Typiske tegn er tung pust med en hvesende/pipende lyd og vedvarende hoste, særlig om natten og/eller ved fysisk aktivitet. Mange hoster opp slim, opplever et trykk i brystet samt hoster ved gråt eller latter.

Hos små barn kan det være vanskelig å oppdage symptomene på astma. Kjennetegn

kan være at barnet hoster lenge etter en forkjølelse, våkner pga hoste og tung pust og har hyppige bronkitter.

NÅR SKAL LEGE KONTAKTES?

- effekten av anfallsmedisinen virker kortere enn to til tre timer
- medisinen er trappet opp maksimalt av det behandlingsskjemaet tilsier og barnet ikke blir bedre
- alltid hvis du føler deg utrygg

ÁSTMÁ DOVDOMEARKKAT MÁNÁIN

Ástmá lea individuála dávda mii sáhtta boahit go lea allergiija, fysalaččat rahčan dahje nurvo geažil. Dávjjimus dovdomearkkat leat lossavuoigŋahat oktan šieđđamin/njurgun jienain ja bistevaš gosahat, erenoamážit ihkku ja/dahje go lihkada. Oallugat gosset šliivvii, dovdet ratti deaddit dahje gossagohtet čierodettiin dahje boagustettiin.

Smávva mánáin sáhtta leat váttis fuobmát ástmá. Dovdomearkkat sáhttet leat ahte

máná gosaha guhká manŋil nuorvodávdda, gossama ja lossa vuoigŋama geažil moriha ja oažžu dávjá bronkihta.

GOAS GALGÁ VÁLDIT OKTAVUOĐA DOAKTÁRIIN?

- dohppehallandáلكasa effeakta ii doaimma guhkit go guokte golbma diimmu
- dáلكasa lea šaddan lasihit ollu dáلكkas-kovi ektui ja máná ii šatta buoret
- álo jus it oro dovdamen iežat oadjebas

DISKUS



- Vri lokket til høyre til det høres et klikk.
- Skyv hendelen fra deg så langt den kommer. En dose er klar
- Pust rolig ut. Sett diskusen til munnen og la leppene slutte tett rundt munnstykket. Pust dypt inn gjennom munnen. Fjern diskusen og pust rolig ut.

Skyv tommelgrepet tilbake igjen til det høres et klikk. Den er nå klar for neste gangs bruk.

- Bonja lohki olgeš guvlui dassá gullo šloahkeheamen
- Hoigat geavjja alddát eret nu guhkás go manná. Okta dosa lea dál váldinláhkái.
- Luoitte siivvut vuoigŋahaga. Bija diskusa njálmmi ovdii ja dolle baksamiiguin njálbmágeaži áibbas. Vuoigŋát čiekŋalit njálmmiin. Váldde dasto diskusa eret ja luoitte siivvut vuoigŋahaga.

Hoigat belggiin fas manás dassá gullo šloahkeheamen. Dál lea válmmas nuppes geavahit.

AUTOHALER



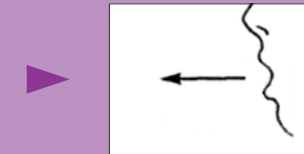
- Fjern beskyttelseshetten bakfra. Rist autohaleren.
- Hold autohaler loddrett og skyv opp lader. Pust ut.
- Ta munnstykket i munnen slik at leppene slutter tett rundt. Pust rolig inn og dosen vil komme automatisk. Hold pusten i 10 sekunder. Pust rolig ut. Sett på beskyttelseshetten.

Ved bruk av ny autohaler eller ubrukt i 2 uker: Løft opp laderen. Skyv på hvit pil på undersiden for å utløse et puff. Gjenta prosedyren en gang.

- Váldde eret suddjenskuohpu duogábeale. Šluvge autohalera.
- Doala autohalera njuolga bajás ja hoigat laddera bajásguvlui. Luoitte vuoigŋahaga.
- Váldde njálbmegeaži njálbmái nu ahte baksamat gokčēt dan čavga. Gease vuoigŋahaga siivvut ja dosa boahat automáhtalaččat olggos. Doala vuoigŋahaga 10 sekundda. Luoitte vuoigŋahaga siivvut. Bija sadjái suddjenskuohpu.

Go geavahišgoahat odđa autohalera dahje jus dat ii leat geav ahuvvon guovtti vahkkui: Lokte laddera bajás. Hoigat vilges njuola mii lea vulobealde nu ahte hoigása ovddos. Daga dan vel nuppes.

TURBUHALER



- Skru og løft av beskyttelseshetten. Hold turbuhaler med munnstykket opp . Vri dreieskiven frem og tilbake til det høres et klikk.
- Pust rolig ut men aldri inn i munnstykket.
- Plasser leppene rundt munnstykket og pust inn dypt og kraftig. Ta bort turbuhaler. Pust så rolig ut. Sett på beskyttelseshetten.

- Bonja ja lokte eret suddjenskuohpu. Doala turbuhalera nu ahte njálbmegeaži lea bajásguvlui. Bonjas jorahandulbosa ovddos manós dassá gullo šloahkeheamen.
- Vuoigŋa siivvut olggos muhto ii goassege njálbmegeaži sisa.
- Bija baksamiid njálbmegeaži birra ja vuoigŋát garrasit sisa. Váldde turbuhalera eret. Vuoigŋa dasto siivvut olggos. Bija suddjenskuohpu sadjái.