



HAR DU GOD NOK ASTMAKONTROLL?

Ta AstmakontrollTest på [www.naaf.no](http://www.naaf.no)

Hva gjøres ved akutt astmaanfall?

- behold roen og finn en behagelig stilling
- ta hurtigvirkende medisiner som legen har foreskrevet
- kontakt lege om pusten ikke bedres raskt

Få en vurdering av lege i etterkant for å kontrollere om du er godt nok medisinert.

Sørg for å ha et oppdatert egenbehandlingsskjema fra legen.

LEA GO DUS DOARVÁI BUORRE ÁSTMÁKONTROLLA?

Váldde Ástmákontrolla/Iskosa dáppe [www.naaf.no](http://www.naaf.no)

Maid galgá dahkat fáhkka ástmádohppehallamiin?

- doalat iežat jaskadin ja gávna vuogas saji gos vuoinnastat
- váldde dálkasiid mat jođánit doibmet ja maid doavttir lea mearran
- Váldde oktavuodá doaktáriin jus vuoinjahat ii buorrán jođánit

Geahčal manjil oažžut doavtterárvoštallama dáhkidan dihte leat go dus doarvái olu dálkasat.

Dáhkit oažžut doaktáris ođastuvvon iešdálkkodanskovi.

## 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.

## AUTOHALER



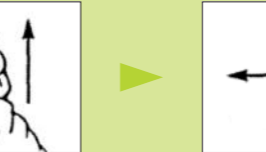
- Bonja lohki olgeš guvlui dassá gullo šloahkeheamen
- Hoigat geavjja alddát eret nu guhkás go manná. Okta dosa lea dál váldinláhkái.
- Luoitte siivvut vuoinjahaga. Bija diskusa njálmmi ovdii ja dolla baksamiiguin njálbmegeaži áibbas. Vuoinjåt čiekralit njálmmiin. Váldde dasto diskusa eret ja luoitte siivvut vuoinjahaga.

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

- 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.

## 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.

Go geavahišgoahtá odda autohalera dahje jus dat ii leat geavahuvvon guovtti vahkkui: Lokte laddera bajás. Hoigat vilges njuola mii lea vulobealde nu ahte hoigása ovdos. Daga dan vel nupes.

- Bonja ja lokte eret suddjenskuohpu. Doala turbuhalera nu ahte njálbmegeači lea bajásguvlui. Bonjas jorahandulbosa ovdos manás dassá gullo šloahkeheamen.
- Vuoinjra siivvut olggos muhto ii goassege njálbmegeaži sisa.
- Bija baksamiid njálbmegeaži birra ja vuoinjåt garrasit sisa. Váldde turbuhalera eret. Vuoinjra dasto siivvut olggos. Bija suddjenskuohpu sadjái.

- Åpne beskyttelseshetten og munnstykket ved å trykke de oppover. Plasser en kapsel i kammeret.
- Lukk munnstykket igjen til det høres et klikk.
- Trykk grønn knapp helt inn. Det er nå hull i kapsel. Pust godt ut.
- Trekk pusten langsomt og dypt inn, men raskt nok til å høre at kapselen vibrerer. Åpne munnstykket og kast brukt kapsel.

Raba suddjenskuohpu ja njálbmegeaži dainna lágiin ahte deaddelat dan bajásguvlui. Bija ovtta kapsela kámmerii.

- Govčča njálbmegeaži dassá gulat šloahkeheamen.
- Deaddel ruoná boalu áibbas sisa. Dál lea ráigi kapselis. Vuoinjåt bures olggos.
- Gease vuoinjahaga siivvut ja čiekralit, muhto dan muttos jođánit fal ahte gulat kapsela sparaideamen. Raba njálbmegeaži ja bálkes adnon kapsela.

Raba suddjenskuohpu ja njálbmegeaži dainna lágiin ahte deaddelat dan bajásguvlui. Bija ovtta kapsela kámmerii.