NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

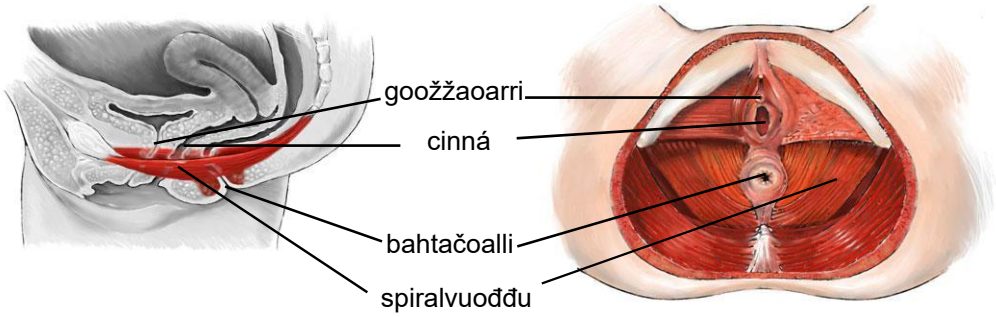
NORDSAMISKA

Vuđolaš hárjehallan nissoniid spiralvuođus

Spiralvuođđohárjehallama ulbmil lea nannet dehkiid vai siskkit orgánat loktanit rievttes sadjái ja maid ahte deahkkefápmu gožžaoarri, cinná ja bahtačoali birra lassána. (govva.1 ja 2)

govva 1.

govva 2.



Lea dehálaš ahte hárjehalat rievttes dehkiid danin fertet álggos gávdnat spiraldehkiid.
Lea álkimus jus veallat vuohkkasit omd. sealggi nalde juolggit geassun bajás (govva 3.) dahje veallut gilggas (govva 4.).

govva 3.



govva 4.



Gávnna rivttes dehkiid

Njama sisa ja lokte olles spiralvuođu. Galgá dovdot dego loktana vuolil bajás guvlui náhpečoali vuosttá.
Daga dán lihkastaga unna fámuin oanehis botta.
Vuoigŋa hilljánit ja dovdda gieđain čoavjji nalde ahte čoavjji deahkit lea dáigasat. Sáhtát maid hárjehallat go čohkat ja čuožžut. Got birget “gávdnat rivttes dehkiid” de joatkke givrodatčárvumiiguin.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), ožžo friddja máŋget álgohámis

Givrodatčárvumat

Dál lea áigi bidjat buot fámuid čárvumii ja doallat dan 5-6 sekundda.
Vuoiŋŋa hilljánit čađa olles čárvuma. Čárvvu 5-6 sekundda, luoitte dađi mielde ja vuoiŋŋas seammá guhká.
Bija ulbmilin birget 10 čárvumiid maŋŋálaga ja čárvvu juohke gearddi nu ollu go nagodat muhto ale čavge čoavjedehkiid. Dat dagaha dušši deattu spiralvuđđui. Čárvvu 10 gearddi, unnimus golbma gearddi beaivái.

Sávrresvuođahárjehallan

Daga daid dego givrodatčárvumiid muhto dál geahčča doallat čárvuma 30-60 sekundda. Fápmu boahtá oanehis botta geažis leat oalle geaneheappot go geavrámuš čárvun ja dát lea maid jurdda. Loahpat juohke sávrresvuođačárvuma givrodatčárvumiin.

Doaibmahárjehallan

Dát lea deháleamos hárjehallan. Dál fertet diehtit makkár don dilis dávjjimusat golggihat ja de fertet oahppat jođánit čárvut daid dehkiid maid leat hárjehallan, jur ovdal dan vurdojuvvon golgama. Ovdamearkkat dihte ovdal go gosat, loktet lossadit ja go leat lášmmohallame.

GO LEAT HÁRJEHALLAN MOADDE MÁNU DOVDDAT AHTE DEAHKIT LEAT GEAVRAN.
DÁVJÁ VÁLDÁ GUHKIT ÁIGGI OVDAL GO LEAT HÁRJEHALLAN DEHKIID ALBMALÁDJE.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), ožžo friddja máŋget álgohámis