



Ilisarititsineq / Profilen

Agathe Fontain

qupp. / side 4

Uma aamma imarai Sammisaaq: **Suliffimmi peqqissuuneq** qupp. 8

Naartuersinniat isumagineqarluarput qupp. 14

Maniitsup Peqqissaaviani naartuersittartunik ikilisaaniarneq qupp. 16

• *Tour de Grønland* • *Tinnersaatit* • *Opskrift: Boorlut spinat-illit oregano-nik akusat*

Øvrige indhold

Tema: **Sund på arbejde** side 12

Abortsøgende kvinder får god behandling side 15

Nedbringelse af antallet af abortsøgende i Maniitsoq Sundhedscenter side 17

• *Tour de Grønland* • *Stikpillen* • *Opskrift: Spinatboller med oregano*

Pingaarnertitit

Pitsaaliuineq inuunerissuutitsiniarnerlu

Taamaattussaangikkaluaq Peqqinnissaqarfimmi peqqin-
neq ulluinnarni annertuumik sammineqanngilaq. Nappaa-
tit, suliaritinnissamat utaqqisut allattorsimaffiisa uippaka-
jaarnerullu peqqissuunissamik suliniuteqarnissaagaluaq
ingalassimaartippaat. Pitsaaliuilersinnata inuunerissuu-
titsinialersinnatalu innuttaasut ajoqutaat siulliullugit sulia-
risariaqarunaraluarpagut. Aaqqissuisut isumaat naaper-
torlugu nuannissagaluaqaaq innuttaasut nappatsaalisin-
naasuugaanni, taamaammat pitsaaliuineq inuunerissuu-
titsiniarnerlu Puilasumi normumi immikkut sammissallugu
soqutigintartippaput. Peqqinnissaqarfimmi sulisuusugut
pitsaaliuineq inuunerissuutitsiniarnerlu innuttaasut, na-
korsiat, unngingasut immittuutarlu qiviarluta sulinitsinni
qitiutinnerulersariaqarpagut.

Normumi uani immikkut sammisaq isumassarsiffigalugulu
ilassilluarumaarissi neriutigaarput. Normumi uani pitsaa-
liuinerimik inuunerissuutitsiniarnermillu Peqqinnissaqar-
fimmi suliniutigeriikkat periarfissallu suuneri takutin-
narpagut. Tamatuma saniatigut illit nammineq suliffippillu pe-
qataanissigut, sulinerup nalaani peqqissuunissap anguni-
arsinnaanera sammissavarpup. Oqaatigeriikkatsit – illit
nammineq peqqinnerit matumani aamma pineqarpoq!

Atuarluarisi!

Aaqqissuisut sinnerlugit,
Paasissutissiisartoq Lise Holm-Rasmussen

Leder

Forebyggelse og sundhedsfremme

I sundhedsvæsenet fylder sundhed paradoksalt nok ikke
så meget i hverdagen. Her stjæler sygdom, ventelister og
stress tværtimod opmærksomheden. Måske er det nød-
vendigt at behandle folks lidelser før vi begynder at fore-
bygge sygdomme og fremme sundhed. Det ville bare
være glædeligt, hvis vi helt kunne undgå, at folk blev
syge. Det er i hvert fald redaktionens holdning, og derfor
synes vi det ville være sjovt at lave et særligt nummer af
Puilasog om ja – forebyggelse og sundhedsfremme. Vi
skal i sundhedsvæsenet blive meget bedre til at tænke i
forebyggelse og sundhedsfremme – både når det gælder
borgerne og patienterne, men også når det gælder os
selv.

Vi håber, at I tager godt imod dette tema-nummer og bli-
ver inspireret. Vi har med dette nummer forsøgt at vise,
hvordan vi allerede arbejder med forebyggelse og sund-
hedsfremme i sundhedsvæsenet og hvilke muligheder
der er. Derudover tager vi også fat på, hvordan du og din
arbejdsplads kan forbedre din sundhed i arbejdstiden.
For som sagt – det handler også om din sundhed!

Atuarluarisi!

På vegne af Redaktionen,
Informationsmedarbejder Lise Holm-Rasmussen



Puilasog No. 9 – 2009

Peqqinnissaqarfimmit Nutaarsiasat
Sundhedsvæsenets Nyhedsbrev

Naqiterisitsisoq / Udgiver

Ilaqutariinnermut Peqqissuutitsimullu
Naalakkersuisoqarfik & Peqqinnissaqarfip qullersaqarfia /
Sundhedsledelsen & Departementet for Familie og Sundhed

Aaqqissuisut / Redaktion

Lise Holm-Rasmussen – lhor@gh.gl
Frank Senderovitz – frse@peqqik.gl
Kent Kleinschmidt – ken@peqqik.gl
Susanne Corrydon Harritso – such@peqqik.gl

Nutserisoq / Tolk : Kunuk Kristiansen

Assit / Billeder: Karoline Olsen, Lise Holm-Rasmussen, Nuisi grafik

Ilusilersuisut / Opsætning: Nuisi grafik

Naqiterivik / Tryk: Nunatta Naqiterivia A/S

*Oqaatigerusutaqaruit, ilanngusserusukkuit, uparuaruaarusukkuit nersua-
laarerusukkuilluunniit, aaqqissuisoqarfip tusarfigerusoqaatit*

*Redaktionen hører gerne fra dig, hvis du har kommentarer, ris/ros eller
indlæg til næste udgave af Puilasog.*

Tinnerasaatit

Apeqqut 1

Peqqinnissaqarfik maaji peqqinnartuutigumik taallugu
aaqqissuussisarnerni sooq peqataasannila? Aapaagu
peqataatitsinissaq eqqarsaataava?

Akissut

Peqqinnissaqarfimmi sulisorpassuit Nuummi sinerissami-
lu sumiiffinni allani maaji peqqinnartuutinniarlugu aaqqis-
suussinermut peqataapput. Maaji Peqqinnartuutigut
ittunik, innuttaasut peqqinnartunik nerisaqarnissaannik,
timigissartarnissaannik, ataatsimooqatigiitarnissaannik
nuannaarnissaannillu isummersueqataasinnaasunut,
Peqqinnissaqarfip ulluinnarni siuttuuffeqarlunilu peqa-
taanissaa, Qullersaqarfip kissaatigaa.

Apeqqut 2

Ilaatigut Napparsimavissuup kantinaani neqeroorutit
eqqarsaatigalugit Peqqinnissaqarfimmi peqqinnartunik
nerisaqarnissamat politikkeqalernissaq isumaliutaasi-
mava ? sooq?/sooq taamaasiortoqarsinnaanngila?

Akissut

Peqqinnissaqarfimmi nerisaqarneq pillugu politikkeqaler-
nissaq 2010-mi aalajangiiffineqassaaq, susassaartut
tamarmik immikkullu ilisimasallit peqataaffigisaannik,
peqqinnissaqarfip pikkorissaanermut ilinniaqittarner-
mullu immikkoortotaqarfia aaqqissugaanik ataatsimii-
sitsisoqassaaq/sammisaqartitsisoqassaaq. Napparsima-
vimmi nerisaqarneq kantiinanilu neqeroorutaasartut pit-
saassusaat eqqartorneqassapput, siunnersuisoqatigiit
innersuussutaat naapertorlugu napparsimasut sulisullu
nerisaqartilernissaat anguniakkatut siunnerfiuvoq.

Apeqqut 3

Kalaallit Nunaanni inuunerissuutitsiniarluni suliniutit an-
nertusinnissaat Peqqinnissaqarfip Qullersaqarfia pisari-
aqarsoraa? taamaassappat peqqinnissaqarfik qanoq ili-
uuseqarniarpa?

Akissut

Nappaatip ersiutaannaai pinnagit sumilli patsiseqarnera
Peqqinnissaqarfimmi sulinerim pingaartinneqaraluttuin-
narpoq. Suliniutit arlallit tamatuminnaga ersersitereerput,
assersuutitullu taalarpup sikkorneq pillugu suliniut.

Napparsimaviit ilaat peqqissaavinngortinneqarput
taamaasillutik nappaatit kisiisa qitiutikkunnaarlugit inuu-
nerisuunissaq anguniarlugu siunnerfilimmik suliniuteqar-
toqarnerani, tulluarsaalluni nutarterisoqarlunilu pitsan-
ngorsaasoqarpoq.

Stikpillen

Spørgsmål 1

Hvorfor var Sundhedsvæsenet fuldstændig fraværende i
Gør-maj-sund-arrangementerne? Vil man evt. forsøge at
samle hold til næste års arrangementer?

Svar

Rigtig mange af Sundhedsvæsenets medarbejdere deltog
som aktive i "Gør maj sund" i Nuuk og på kysten. Sund-
hedsledelsen så gerne, at Sundhedsvæsenet deltager og
forestår arrangementer som f.eks. "Gør maj sund" og an-
dre aktiviteter i hverdagen, der kan inspirere befolkningen
til at spise sundt og dyrke motion, fællesskab og glæde.

Spørgsmål 2

Vil Sundhedsvæsenet overveje en sund-kost-politik f.eks.
i DIH's kantine? Hvorfor/hvorfor ikke?

Svar

I 2010 fastlægges en overordnet kostpolitik i sundheds-
væsenet. Relevante personer og funktioner involveres og
der afvikles konference/temadage sammen med relevant
ekspertise. På ernæringsområdet drøftes hospitalskost
og kvaliteten af udbuddet i personalekantine. Målet er
omlægning af kost såvel for patienter som personale vil
ring af det, som Kost- og Ernæringsforbundet anbefaler.

Spørgsmål 3

Mener Sundhedsledelsen at der er behov for at øge det
sundhedsfremmende arbejde i Grønland og hvordan vil
Sundhedsvæsenet i givet fald medvirke til dette?

Svar

I Sundhedsvæsenet er der stigende fokus på årsagerne
til sygdomme frem for behandling af symptomer på syg-
domme. Flere projekter fokuserer allerede på netop dette
område, f.eks. diabetesprojektet.

Sygehuse i nogle distrikter er omdannet til sund-
hedscentre. Her forsøger man at målrette indsatsene og
skabe de nødvendige rammer for at skifte fokus fra syg-
dom til sundhed.

*”Ilaat ikorfartortariaqartarput,
peqqissuunissamillu eqqarsarnissamut
nukissaqanngitsut ikiorsertariaqarpagut”*

*”Nogle skal skubbes og vi må tage
hånd om dem, der ikke magter at
tænke på deres egen sundhed”*

Ilisarititsineq / Profilen
Agathe Fontain



Aqqa: *Agathe Fontain*

Ukiui: Agathe-p nammineq oqaatigissaguniuk maannamut nallerneqanngitsumi ukiutsialammi 1951-imi inunngorpoq

Suliffik: Peqqissutsimut Naalakkersuisoq. Agathe Sisimiuni tusilartut atuarianni pisortatut sulinngiffeqarallarpoq

Namminerisamik inuuneq: Agathe ueqarpoq pingasunillu inersimasunik erneqarluni

Allattoq: Peqqinnissaqarfiup paasissutissiisartua Lise Holm-Rasmussen

Puillasumi saqqummersumi uani Peqqissutsimut Naalakkersuisoq Agathe Fontain ilisaritinniarlugu aaqqissuisut aalajangerpaat, Agathe-lu peqataajumaneranut qutsavi-gaarput.

Tunuliaqutsiisut

Agathe Fontain Sisimiuni inunngorpoq peroriartorlunilu. Nuummi barnehjælperit ilinniarpoq tamatumalu kingor-na Danmark-imi taamanikkut eqqarsartaatsimikkut napaatilinnut isumaginnittoqarfimmi ikiortitit ilinniarpoq. Ukiuni arlalinni tusilartunik sullissereerluni ussersomermut atuarianni niuenermilu højskolemi ilinniarpoq. Nunatsin-nut uternermini Agathe tusilartunut siunnersortitit 1988-imi inunnik isumaginninnermut pisortaqarfimmi atorfinip-poq. Ukiut 10 tusilartunut siunnersortaareerluni angalasa-reerqalunilu, Sisimiuni tusilartut atuarianni mannaluk til-lugu atorfigisamini, suliffimmut suleqatinullu nuannareqi-saminut pisortanngornissi qinerpaa. Ukiuni arlalissuarni innarlutitinnik - ilinniakkallu aallaavigalugit sullissinermi misilittakkat, naalakkersuisutut patajaatsumik sullissinisa-mut tunngavissiipput.

Naalakkersuisunut ilaasortaanerup pitsaaqutaa

Peqqinnissaqarfiup ineriartortinnissaanut sunneeqataa-sinnaaneq innuttaasullu peqqissuunissaannut suliniummil-inuunerittami suut qitiutillugit suliniartoqarnissaata aala-jangiivigisinnaanera, naalakkersuisunut ilaasortaanerup pitsaaqutigaa.

"Inuunerittami anguniagassatut siunniussat naaper-torlugit suliniuteqarnissarput pingaaruteqarpoq. Taamaa-siorneq innuttaasut atugarissaarnissaannik qulakkeeriiti-galuni aningaasartuutit aqutsisinnaanermut periarfissii-sutuaavoq, tamannalu peqataaffigerusuppara," Agathe oqarpoq, innuttaasullu peqqissuunissaat soqutigisarillu-innaraa qularutissaanngilaq.

Suna unammilligassat annersaraat?

Naalakkersuisunut ilaasortatut tullerriaarisinnaaneq pi-ngaaruteqarpoq unammilligassaqangaatsiarlunili: "naam-mattunik aningaasassaqaarusunnaraluaq tamanna piviu-sorsiornerunngilaq. Peqqinnissaqarfik tamarmiusoq ani-ngaasanik amerlanernik atorfissaqartitsivoq taamaammata ajornakusooraluaqisoq tullerriaarisariaqarpunga. Peqqin-nissaqarfik tamarmiusoq ajunngitsumik ingerlanneqartari-aqarpoq" Agathe oqarpoq. Siunissami aningaasartuu-

tissanik sipaaruteqarnissaq siunertaralugu, inooriaatsimit aallaaveqartumik nappaateqalersarnerup pitsaaliorneqar-nissaa Agathe-p tullerriaarnermini salliuksuppaa. Oqaatsinilu ima ilavaai: "Inooriaatsimik aallaaveqartumik napparsimalersarnerit pitsaaliortusigik, nakorsat peqqis-saasullu piginnaanerisa atorluarnerusinnaanerannut peri-arfissiisaaqut".

Agathe-p peqqinnissaqarfiup suliffigiuminareruler-nissaa taamaasillunilu aalaakkaanusunik sulisoqalernis-saa angorusuppaa: "Danmark-imi pissutsinut nallersuu-teqqajaasarpugut, Kalaallili Nunaanni peqqinnissaqar-fimmi atorfeqarnerup misilittakkatigut misigisartakkatigul-lu immikkut inissisimanera isiginiarnerusariaqarparput", nassuiaavoq.

Peqqinnissaqarfik ukiut 20-it qaangiuppata

Agathe-p aalajangersinaasuuguniuk ukiut 20-it qaangiup-pata Kalaallit Nunaanni inooriaatsimik aallaaveqartumik nappaateqartoqassanngilaq. Peqqissuunissaq pillugu su-liniutip Inuunerittap, innuttaasut inuunerimmi atugarisaat pitsaanerulersillugit peqqinnartumik inooriaaseqarnis-samik paasisimasaqalersillugillu ilisimasaqalersissagaai, Agathe-p neriuutigaa

Qularutiginnigilaalu Kalaallit Nunaat siunnersimmut ajunngitsumut ingerlallualereersoq, Inuunerittammi innut-taasut qanoq inuuneqarnerannik ilisimaarinnillualereersis-simavaai.

Innuttaasut peqqinnerannut akisussaaneq

Innuttaasut ataasiakkaat namminneq peqqissuunissamin-nut akisussaasuusut, Agathe isumaqarpoq: "Peqqissuu-nissarput nammineq akisussaaffigissavarput angajoq-qaallu meeqqamik peqqinnartumik inooriaaseqarnissaan-nik siunnersuisussaapput tamattali assigiinngilagut. Ilaat ikorfartortariaqartarput, peqqissuunissamillu eqqarsar-nissamut nukissaqanngitsut ikorsertariaqarparput," oqar-poq nangillunilu: "Kikkut tamaasa peqatigissavagut kis-saatigaaralu Naalakkersuisut, ilaqutariit, suliffeqarfiit pe-qatigiffiillu – peqqinnerulernissatsinnut suleqataanissaat. Nutaamik eqqasassaagut soq issiaannarata pisullutali ataatsimmiittassanngilagut? Utoqqartagulluunniit pisuttu-aqatigalugit. Inuusuttatta aanakkumik aatakkumillu pisut-tuaqatigisarnissaat nalinginnarilersuuppasuk qanormita issagalarpa?. Taamaasilluta timigissaatigaluta kiserlior-neq akiussagalarparput," Agathe taama naggasiilluni ta-matsinnut kusanartumik kajumissaaruteqarpoq.

Navn: *Agathe Fontain*

Alder: Agathe er født i 1951 – den bedste årgang nogensinde, hvis hun selv skal sige det

Arbejde: Landsstyremedlem for Sundhed. Agathe har orlov fra sit job som skoleleder på Døveskolen i Sisimiut

Privat: Agathe er gift og har tre voksne sønner

Af informationsmedarbejder Lise Holm-Rasmussen

I dette nummer af Puilasoq har Redaktionen valgt at lade Landsstyremedlemmet for Sundhed, Agathe Fontain være profilen. Vi siger tak til Agathe, fordi hun ville være med.

Baggrund

Agathe Fontain er født og opvokset i Sisimiut. Hun blev i sin tid uddannet som barnehjælper i Nuuk. Herefter tog hun til Danmark og blev uddannet som omsorgsassistent indenfor, hvad man den gang kaldte åndsvageforsorgen. Efter at have arbejdet med døve i en årrække tog Agathe en uddannelse på tegnsprogsskolen og på Handelshøj-skolen. Tilbage i Grønland blev Agathe i 1988 ansat som døvekonsulent i Direktoratet for Sociale Anliggender. Efter 10 år som konsulent og meget rejseaktivitet valgte hun at blive skoleleder på Døveskolen i Sisimiut. Det har hun været lige siden, og hun er utrolig glad for både arbejdet og kollegaerne. De mange års erfaring med handicappede har givet Agathe en stor forståelse for menneskers forskellighed og en solid faglig ballast, hun også kan bruge som Landsstyremedlem.

Det bedste ved at være Landsstyremedlem

For Agathe er det bedste ved at være Landstyremedlem, at hun kan få lov til at præge udviklingen indenfor Sundhedsvæsenet og bestemme, hvilke indsatsområder Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta skal fokusere på.

"Det er vigtigt, at vi kører efter Inuuneritta og de mål, som programmet beskriver. Det er den eneste måde, som gør os i stand til både at sikre de grønlandske borgeres velfærd og samtidig prøve styre udgifterne i Sundhedsvæsenet. Det er det jeg gerne vil være med til," siger Agathe, og man ikke er i tvivl om, at hun brænder for borgernes sundhed.

Den største udfordring?

Som Landstyremedlem er det vigtigt at prioritere, men det er også en stor udfordring: "Som Landsstyremedlem vil jeg gerne have nok penge, men det har vi bare ikke. Derfor skal jeg prioritere, men det er svært, da hele Sundhedsvæsenet har brug for flere resurser. Alt skal jo fungere" siger Agathe. Derfor vil hun gerne prioritere at forebygge livsstilssygdomme, så sundhedsvæsenet på den måde kan spare en masse udgifter i fremtiden. Agathe tilføjer: "Hvis vi sørger for at forebygge livsstilssygdomme støtter vi også læger og sygeplejersker, så vi kan bruge deres kvalifikationer bedst muligt".



Agathe vil gerne gøre Sundhedsvæsenet til et bedre sted at arbejde, så medarbejderne bliver længere: "Vi sammenligner os altid med Danmark, men vi skal blive bedre til at se på alle de særlige erfaringer og oplevelser man får som ansat i Det Grønlandske Sundhedsvæsen. Vi skal blive bedre til os skille os ud," forklarer hun.

Sundhedsvæsenet om 20 år

Hvis det stod til Agathe var der ingen livsstilssygdomme i Grønland om 20 år. Det er Agathes håb, at Inuuneritta vil give befolkningen sund viden og sunde kompetencer, så livskvaliteten bliver forbedret. Hun er heller ikke i tvivl om, at Grønland er godt på vej, for allerede nu har Inuuneritta gjort folk mere bevidste om, hvordan de lever deres liv.

Ansvar for borgernes sundhed

Agathe mener først og fremmest, at den enkelte borger er ansvarlig for sin egen sundhed: "Vi skal tage ansvar for vores egen sundhed og forældre skal hjælpe deres børn med at få sunde vaner, men vi er forskellige. Nogle skal skubbes og vi må tage hånd om dem, der ikke magter at tænke på deres egen sundhed," siger hun og fortsætter: "Vi skal have alle med og jeg vil gerne have, at vi alle samarbejder – både Landsstyret, familierne, arbejdspladserne og foreningerne – om at forbedre vores sundhed. Vi skal tænke nyt! Hvorfor ikke holde møde gående i stedet for at sidde rundt om et bord? Eller vi kan gå ture med de gamle i familien. Tænk hvis det blev in for de unge at sige 'Jeg skal lige gå en tur med min aanaa og aataa'. På den måde får vi både motion og bekæmper ensomhed," afslutter Agathe med denne fine opfordring til os alle.

Sammisaq

Suliffimmi peqqissuuneq



Allattut
Susanne Corydon Harritsø quillersaqarfiup allatseqarfiit
Peqqinissaqarfimmilu paasisutissisartoq Lise Holm-Rasmussen

Peqqinissaqarfimmi sulisuulluni napparsimasut peqqinissaqarfimmillu atuisut allat nappaataat peqqissusaallu qitiutittaannarpagut. Taamaakkaluaq uagut nammineq peqqinnerput puigussanngilarput. – napparsimasut sulinnissaat pillugu atorfinitsitaasimagaluarluta taamaattoq uagut nammineq peqqissuunissarput taamatulli pingaaruteqartigaaq: peqqissutsitta inuunerput, sullitassagut suleqatigullu sunnertarpaai. Sulinitsinni nukissaqanngikutta perusoqaratalu napparsimasunik isumaginnilluar-sinnaanatalu sullissilluarsinnaanngilagut, napparsimaku-laaruttalu sulinngitsoortarluta, suleqatitta sulerulutsitaa-nerannik kinguneqartarpoq. Tamatuma saniatigut Peqqin- nissaqarfimmi peqqinneq suliffiup iluani aamma qitiutin- neqartariaqarpoq. Nappaatinik katsorsaaneq pinaveer- saartitsinerlu suliaaagut – qanoq isilluta siunnersuutit nammineq maleruarsinnaangisagut innuttaasunut male- ruaqqussavagut?.

Tupatoqaluni peqqissaasuuneq, pualavallaarluni por- tæriuneq mamangerpallaarlunilu nakorsaaneq akuerine- qarsinnaava? Sulisut peqqinnangitsumik inuuneqartut qinigassinneqassappat – peqqinneq soraartariaqarnerlu- unniit? Pissutsit taamaattut kissaatiginnilagut Peqqin-

nissaqarfimmi tassaavoq inuiaqatigiit iluanni allatulli inis- sisimasoq kikkunnilluunniit suliffigineqarsinnaasoq. Iliu- seqarfigisinnaavarpulli ajornannginnerusumik peqqinnar- tunik qinigassiineq – minnerpaamillu periarfissiineq aq- qutigalugu. Assersuutigalugu kantiinami iipili ataaseq mamakujuillu puussiamut akeqatigiippata, ataatsimiin- nernilu kaagillertoqartarpat sanigorsarniarneq ajornaku- suussaaq!

Peqqinnartunik qinigassinneqarnissap ajornanngin- nerulersinnissaa suliffitta uagullu nammineq akisussaaffi- gaarput. Kantiinami nerisassanik peqqinnartunik – ataatsi- miinnernilu naatitartornissamik neqerooruteqarnikkut, suliffik peqqinnartunik qinigassiinissamut periarfissaqar- luarpoq. Taamaammat suliffeqarfiit annerusut tamarmik nerisaqarnermut peqqissuunissamullu politikkeqartaria- qarput. Qujanartumillu uagut nammineq peqqinneruleru- malluta suliffitsinni amma qanoq iliuseqarsinnaavugut. Quppernemi ukunani illit nammineq qanoq iliuseqarsin- naanerit takusinnaavat. Sukkorneq pillugu suleqatigiissi- tat allornernik kisitsisitsillutik suliniutitsialaat – suliffimmi peqqissuunissamut periarfissat pitsaasut ilaat aamma atuarsinnaavat.

Naak taquassakka?

Sisamangornemi ullaajuvoq, peqqinnarnerusumik inuuneqalerusunninni ulloq siulleq. Taamaapporlumi suliaror-nissama tungaanut. Kakaoliut ajoquteqanngimmat tiitorfiit marluk taqqamaareerput. Ullorulernerani pitsaanerulingilaq naatsiat miserarlu salat-imit pissanganarpianngitsumit ajornannginnerusumik iggissakkut appakaapput ualikkullu ataatsimiinnermi kaagisorpugut. Cola imertulli akeqarmat ussarnartorsiorfigalu pisiaraara.

Taama misigissaqartaruit uagutsitulli ulluinnarni peqqinnartunik isumassarsitineqarnissaq amigaatigaat. Suliffippit peqqinnartunik nerisaqarnissamat politikkeqaler-nissaa peqqisoorusunnerpit utaqqisnaavaa?

Suliffimmi nerisat pitsaasut peqqinnartullu suliffinni sunngiffinnilu ilaquuttannut ikinngutinnullu atugassanik nukissannik tunissavaatsit. Ullormut pingasoriarlutit annertunngitsunik nerisarneq innersuussutaavoq pitsaa-soq taakkulu akulloqqullugit 2-3 riarlutit sutortassaait. Ullukkut sulisaruit ullup qeqqasiortassaait marloriarlutillu sutorlutit. Taquarnissamat pilersaarusioneq piffissartor-nalaarsinnaavoq imminullu ajornanngitsumik oqilisaassivi-gisinnaavutit soorlu imatut:

- **Unnukkut igaavit neqitaa naatitallu sinneqartussanngortilaartakkut**
Aqagumut taquassannik annaalaarlugu gulerod ase-rorterlugu salaatiortarit frikadelillu amerlanaalaarlugit siatsisarit.
- **Qeritassannik boorluliorit**
Ulloq iffiorfimmik taallugu qeritassannik boorlorpas-suarnik iffiorartit. Taamaasiornikkut taquassaqqissunik tigorianaannik peqalerputit.
- **Angerlarsimaffinni naatitanik peqartuaannarit**
Naatitarsisarit nutaat qerisullunniit assigiipput. Gulerod-it marlussuit, paarnat naatitat aggukkat eertallunniit aassikkat matusartumut puukkat taquaralugit illinnar-taqaat.
- **Ataatsimiinnerni naatitartortarneq**
Ataatsimiinnerni tumanguersaatissatut kaagimut taar-siullugit paarnanik naatitanik nutaanik panertitanilluun-niit pisisarit inniminniisarillunniit.

Neriffissat avataatigut peqqinnartunik sutugaqarneq

- Paarnat naatitat aggukkat
- Aalisagaq panertoq
- Gulerod-it peberfrugt-illu amitsukujuunngorlugit aggukkat
- Boorlut aseqqorluttunik akullit neqimik qallersuusikkat
- Itummammut paarnat naatitat panertut qaqqortarissallu
- Iffiaq banan-imik qallersuusigaq

Timigissarnikkut nuannaalerit

- Pisullutit cykkilerlullunniit suliarorit
- Qarasaasiakkut allakkatit ikilisillugit suleqatitit ornillugit oqaluutikkut
- Sulininni unitsiarlutit timit aalatittaruk
- Sulitillutit nikuittarnikkut, ingittarnikkut angalaartarnikkullu timit aalatittaruk
- Ilaanneeriarlutit majuartarfitsigoortarit

Isumassarsiat allat

Peqqinnissaqarfiup nittartagaani Peqqimmi – nerisaqar-neq aalanerlu:

http://peqqik.gl/Sundhed/Kost_og_motion.aspx

Kræftimik akiuiniaqatigiit kattuffissuat
(Kræftens Bekæmpelse) *Taquassaqqissut:*
www.madpakkeservice.dk

Kræftimik akiuiniaqatigiit kattuffissuat
(Kræftens Bekæmpelse) *Timigissaait:*
www.cancer.dk/fysisk+aktivitet/motion+i+hverdagen

Inuussutissat pillugit aqutsisoqarfik (Fødevarestyrelsen)
– *Nerisaqarnermut tunngasut:*
www.altomkost.dk



Tour de Grønland



Juulip 3-ani Nuummi sukorneq pillugu suliqatigiissitat suliniutaat "Tour de Grønland" aallarneqarpoq. Piffisami sivikinnerpaami allornerit 5.431.423 atorlugit 3.823-km-inik isorartussilik ingerlavigalugu Kalaallit Nunaata kajallannissaa, suliniummi anguniagaavoq. Nuummiunerusoq iligiiaat 122-it immikkut tamarmik 5-inik inuttallit peqataanissamat nalunaarput, allornernik kisitsissutinik tuneqarput sapaatillu akunneri tamaasa iligiit allorneri ataatsimut katillugit nalunaarsorneqarput. Peqqinnissaqarfik iligiinnik 13-inik peqataatitaqarpoq angusallu assigiinneqqaat. Sap. ak. 3 qaangiunneranni iligiiaat sisamat aaviisarfiimmiut "Biodynamik"-imik imminnut taasut siuttoralugit angusarissaarnerit 20-it akornanni normu 4-angorput. Iligiit sap. ak. 3-ni 1.877.267-riarlutik alloriartarsimapput agguaqatigiissikkaanni peqataasut immikkut tamarmik ullormut 18.773-riarlutik alloriartarsimallutik, Danmarkimi Peqqinnissakkut Nakkutilliisoqarfiup innersuussutaai ullormut allornerit 10.000-it marloriangajallugit!

Iligiiaat nittartakkakkut www.123hjemmeside.dk/tour malittarineqarsinnaapput.

Ullormut annikitsunnguamillunniit timigissartarneq iluquitarpassuaqarpoq. Timigissarnermi timi nuannaarsatinik taaneqartartunik ilorissimaalersitsisartunik endorfin – iliulersarpoq. Ungasinnerusoq isigalugu inooriaaseq aallaavigalugu nappaatigineqalersartut soorlu uummatikkut taqqatigullu nappaatit sukcornerlu timigissartarnikkut pitsaaliorneqarsinnaapput. Timigissarneq tassaasariaqanngilaq isorartuuni arpatarnissaq ullullu tamaasa timigissartarfimmiinnissaq.

Ullormut pisulluni suliarortarneq, sap.ak naanerini asiartarneq, qimusserarneq sisorartarnerlu, ilaqtarait tamarmiusut peqataaffigisnaasaat timigissaataapput pitsaasut. Illoqarfinni nunaqarfinnilu annerusuni peqatigiiffinnit atorluarneqartunik timersortarfeqarpoq, periarfissaq taanna atorlugu ilaqquttat ikinngutillu peqatigalugit timigissartoqarsinnaavoq.

Taamaammatt ulluinnarni timigissartarnissamat pat-sissat pitsaasut amerlaqaat, aqqqissuisoqarfimmiillu nuannisarluarnissassinnik kissaappassi.

Sund på arbejde

Af Susanne Corydon Harritsø fra Ledelsessekretariatet og informationsmedarbejder Lise Holm-Rasmussen



Som medarbejdere i sundhedsvæsenet fokuserer vi hele tiden på patienternes og brugernes sygdom og sundhed. Det betyder dog ikke, at vi skal glemme vores egen sundhed – for selvom vi er ansat til at tage os af patienterne, er vores sundhed mindst lige så vigtig: Vores sundhed påvirker nemlig både os selv, dem vi er ansat til at tage os af og vores kollegaer. Hvis vi ikke har nogen energi og føler os uoplagte på arbejdet giver vi patienterne dårligere behandling og omsorg og hvis vi ofte er syge og må blive hjemme fra arbejdet, lægger det mere pres på kollegaerne. Derudover bør netop et Sundhedsvæsen også internt have fokus på sundhed. Vi arbejder for at behandle og forebygge sygdom – men hvordan kan vi få folk til at følge vores vejledning, hvis vi ikke selv er i stand til det?

Men er det ikke i orden at være storrygende sygeplejerske, overvægtig portør eller slikglad læge? Skal alle usunde medarbejdere have valget – sund eller forsvind? Det er ikke sådan en kultur vi ønsker, for sundhedsvæsenet bør ligesom resten af samfundet være et sted for alle slags mennesker. Det vi til gengæld kan, er at gøre de sunde valg lettere – eller i det mindste mulige. F.eks. kan det være svært at tabe sig, når et æble koster det samme som en pose slik i kantinen og der er kage til møderne!

Det er både arbejdspladsens og vores eget ansvar at gøre de sunde valg lettere. Arbejdspladsen har gode muligheder for at fremme de sunde valg, ved f.eks. at tilbyde sund mad i kantinen og frugt til møderne. Derfor bør alle større arbejdspladser have en kost- og en sundhedspolitik. Heldigvis kan vi også selv forbedre vores sundhed – også på arbejdet. På disse sider kan du se, hvad du selv kan gøre. Du kan også læse om DiabetesGruppens alle tiders skridt-tæller projekt – endnu en god mulighed for at være sund på arbejdet.

Hvor er min madpakke?

Det er torsdag morgen, og første dag i mit nye sunde liv. Det var det i hvert fald lige indtil jeg kom på arbejde. Kakaautomaten virker, så der ryger et par kopper ned. Op af dagen går det ikke bedre – sovs og kartofler glider lettere ned end den kedelige salat og til eftermiddagens møde er der kage. Ja, og så fristede colaen i kantinen mere end vandet til samme pris.

Hvis du også nikker genkendende til denne oplevelse, så savner du vist ligesom alle os andre noget sund inspiration i hverdagen – for kan din sundhed vente på, at din arbejdsplads får sig en sund kostpolitik?

God og sund mad på arbejdet giver dig energi – også til familie og venner i fritiden. Det er bedst at spise 3 mindre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen. Hvis du arbejder i dagtimerne skal du derfor have frokost og to mindre mellemmåltider med på arbejde. Det kræver lidt tid og planlægning at tage sin egen mad med, men du kan sagtens gøre det let for dig selv:

- **Lav ekstra kød og grønt til aftensmaden**
Lav lidt ekstra gulerodssalat og lidt flere frikadeller til aftensmaden, og gem det til madpakken.
- **Bag boller og frys dem ned**
Hold bagedag derhjemme. Bag en masse boller og frys dem ned. Nu har du en hurtig genvej til en lækker madpakke.
- **Hav altid frugt og grønt i huset**
Køb frugt og grønt – frisk og frost er lige godt. Til madpakken er det lækkert med et par gulerødder i stave, udskåret frugt eller en boks med lidt optøede ærter.
- **Frugt til møder**
Bestil eller køb frisk eller tørret frugt til møderne i stedet for kage.

Gode mellemmåltider

- Udskåret frugt
- Tørfisk
- Gulerødder og peberfrugt i stave
- Grovboller med kødpålæg
- En lille håndfuld tørret frugt og nødder
- Rugbrød med banan

Bevæg dig glad

- Gå eller cykle på arbejde
- Send færre mails – gå hen og tal med din kollega
- Indlæg små pauser med bevægelse
- Skift mellem at stå op, sidde ned og være i bevægelse, når du arbejder
- Tag trapperne en ekstra gang

Mere inspiration

Sundhedsportalen Peqqik – Kost og Motion:
www.peqqik.gl/Sundhed/Kost_og_motion.aspx

Kræftens Bekæmpelse – Madpakkeservice:
www.madpakkeservice.dk

Kræftens Bekæmpelse – Motion:
www.cancer.dk/fysisk+aktivitet/motion+i+hverdagen

Fødevarestyrelsen – Alt om Kost:
<http://www.altomkost.dk/Forside.htm>

Tour de Grønland

Den 3. juli lød startskuddet til "Tour de Grønland", et projekt, som Diabetesgruppen i Nuuk står bag. Projektet går ud på at gå Grønland rundt på kortest tid, en strækning på i alt 3.823 km fordelt på i alt 5.431.423 skridt. 122 hold med hver 5 deltagere, primært i Nuuk, er tilmeldt og udstyret med skridttællere, og hver uge bliver holdets samlede antal skridt noteret. Sundhedsvæsenet deltager med hele 13 hold, og i den samlede placering ligger holdene godt spredt. Efter 3 uger ligger 4 hold i top 20 med centrallaboratoriets "Biodynamik" som topscorer på en 4. plads. Holdet har gået hele 1.877.267 skridt på 3 uger, hvilket svarer til at hver deltager i gennemsnit går 18.773 skridt hver dag. Det er næsten dobbelt så meget som de 10.000 skridt, som den danske sundhedsstyrelse anbefaler. Alle holdene kan følges på hjemmesiden www.123hjemmeside.dk/tour

Selv en lille smule daglig motion har mange fordele. På kort sigt udløser fysisk aktivitet stoffet endorfin, som også kaldes "kroppens humørmedicin", og som får os til at føle os bedre tilpas. På langt sigt kan fysisk aktivitet medvirke til at forebygge flere typer livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme og diabetes. Og fysisk aktivitet bestemmer ikke at betyde lange løbeture og daglige besøg i fitnesscenter.

Den daglige gå-tur til arbejde, en tur i fjeldet i weekenden, hundeslædeture og skiløb om vinteren er gode måder at få motion på, og noget hele familien kan være sammen om. I byerne og i de større bygder findes som regel en idrætshal, som flittigt benyttes af foreningerne, og også her kan motion kombineres med samvær med familie og venner.

Der er altså mange gode grunde til bevæge sig i det daglige, og fra redaktionen ønsker vi jer alle god fornøjelse.

Naartuersinniat isumagineqarluarput

Dronning Ingrid-ip Napparsimavissuani sulisut naartuersinnianik pitsaasumik isumaginnillutik, siunnersuillutik paasissutissisartut, misissuinerup takutippaa.

Kalaallit Nunaat tassaavoq nunarsuarmi nunat amerlanerpaanik naartuersittartullit ilaat. Taamaattoqarnera Dronning Ingrid-ip Napparsimavissuani Pilatsittunut Ullivimmi sulisut ilisimaarilluarpaat. 2006-imi naartuersinniat 218-it tassani isumagineqarput.

Taamaakkaluaq peqqissaasup Morten Algy Bonderup-ip naartuersinniat ilarpassuisa arlaleriarlutik takkutarnerat uissuummissutiginningsuunngilaa. Naatsorsueq-qissaarnerit ilumut taamaattoqarnera uppersarivaat – Kalaallit Nunaanni arnat ernisinnaanermi nalaani agguqatigiissillugit 2,31-eriarlutik naartuersittarput. Naartuersinneq timikkut, tarnikkut inuttullu inooqataanikkut arnat ilarpassuunat nanertuutaasarpog, taamaammat Moortap arnat naartuerseqqittarnerat alianartutut isigaa. Tamatumunnga minnerunngitsumik patsisaalluni arnat pineqartut peqatigalugit siunnersuinnikkut naartunaveersaatip naleq-qunnerpaap nassaariniarneqarnerani, peqqissaasut anertuumik suliaqartarnerat.

Peqqinnissakkut sullissisut ilitsersuillutillu paasitisiniaasarnarat naammaginarumik ingerlanneqarnerisog, Moortap paaserusutsappaa. Taamaammat suleqanni Tina Schröder Nielsen peqatigalugu Pilatsittunut Ullivimmi naartuersittartut pillugit misissuisoqarnissaa 2008-p aallartismalernerani suliniutigaat.

Paarisap aningaasaliinikkut ilinniakkallu tunngavigalugit ilisimasanik paarlaasseqatigiittarnikkut, pilatsittunullu ullivimmi suleqatit misissuinissamut nalunaarusiornis-

samullu piffissaliinerisigut, Moortap Tiina-llu suliniuteqarnerat tapersorsorluarneqarpoq. Oqaluttuunneqartarnerup saniatigut arnanit misissuinermi peqataasunit aamma paasissutissanik pissarsiaqarluarput. "Isumassarsiap piviusunngortinnissaanut tapersorsorluarneqarneq, allaat misissuinermi peqataasut ilaasa immersukkaminik namminneq tunniussiarnerat, misigissaavoq nuannersog," Moortap oqarpoq.

Maanna misissuereernerup kingorna ukiup ataatsip qaangiunnerani Moortap Tiinalu pitsaasumik angusaqarsimapput. Sulili pitsanngorsaasoqarsinnaagaluaq, pilatsittunut ullivimmi sulisut pineqartunik isumaginninnerminik ilitsersuinerminnik paasissutissiisarnerminillu naammagismaarinnissinnaanerat, misissuinerup takutippaa. Assersuutigalugu pineqartut 93%-iisa suliaritereerlutik angerlalernerminni naartunaveersaat atugassartik pillugu paasissutissat pisariaqartitat pissarsiarisimanerarpaat, taamatullu 67%-it naartuersinneq naartunaveersaarnisarlup pillugit naammattumik paasissutissinneqarsimane-rarput.

Misissuinermi paasisat naapertorlugit peqqissaasut sulilluaraluaqisut, naartuerseqqinniartullit Pilatsittunut Ullivimmut uteqqittoqartaannarpoq. Taamaammat Peqqinnissaqarfik innuttaasullu kissaatiginningsamik naartulersoornerup pinaveersaartinnissaanut suliniuteqartu-artariaqarput.

Misissuinermi nalunaarusiaq peqqinnissaqarfiup sulisunut immikkut nittartagaani www.peqqik.gl nutaarsiasani atuarlugulu pissarsiarinnaavat.

Abortsøgende kvinder får god behandling

En undersøgelse viser, at sundhedspersonalet på Dronning Ingrid's Hospital giver abortsøgende kvinder god omsorg, rådgivning og information.

Grønland er et af de lande i verden, hvor flest kvinder får en abort. Denne virkelighed kender personalet på Kirurgisk Dagafsnit på Dronning Ingrid's Hospital kun alt for godt. I 2006 tog de imod 218 kvinder, som skulle have en abort.

Alligevel overraskede det sygeplejerske Morten Algy Bonderup, at mange af de kvindelige patienter mere end én gang kom til Kirurgisk Dagafsnit for at få en abort. Statistikken viser de hårde facts – i Grønland får kvinder i den fødedygtige alder i gennemsnit foretaget 2,31 aborter. For mange kvinder er en abort både en psykisk, social og fysisk belastning, og derfor syntes Morten det var trist, at kvinderne kom igen. Ikke mindst fordi sygeplejerskerne gør en stor indsats for at vejlede kvinderne og sammen med dem forsøger at finde frem til den bedste prævention i fremtiden. Morten blev nysgerrig og ville gerne undersøge, om sundhedspersonalets vejledning og information til kvinderne var god nok. Derfor tog han sammen med sin kollega Tina Schröder Nielsen i starten af 2008 initiativ til undersøgelsen om abortsøgende kvinder på Kirurgisk Dagafsnit.

Morten og Tina har fået god opbakning til deres projekt. Paarisa hjalp med at finansiere undersøgelsen ligesom de bidrog med faglig sparring. Kollegaerne på Kirurgisk Dagafsnit gav dem tid til at lave undersøgelsen og skrive rapporten. På trods af, hvad de havde fået fortalt, fik de også god respons fra kvinderne i undersøgelsen.

"Det var en utrolig positiv oplevelse, at vi fik lov at føre vores idé ud i livet og at vi fik alt den støtte og opbakning. Nogle af kvinderne kom endda og afleverede spørgeskemaerne personligt," siger Morten.

Her et år efter undersøgelsens afslutning sidder Morten og Tina med nogle fine resultater. Selvom der er plads til forbedring viste undersøgelsen nemlig, at det sundhedsfaglige personale på Kirurgisk Dagafsnit kan være tilfredse med den omsorg, vejledning og information de giver til de kvindelige patienter. F.eks. mente ca. 93% af kvinderne, at de ved udskrivning havde fået den nødvendige vejledning i den valgte prævention, ligesom ca. 67% af kvinderne mente, at de har fået nok oplysning om abort og prævention.

På trods af at sygeplejerskerne ifølge undersøgelsen gør deres arbejde rigtig godt, kommer kvinderne stadig tilbage til Kirurgisk Dagafsnit og får flere aborter. Derfor skal både Sundhedsvæsenet og det omkringliggende samfund fortsat arbejde på at forebygge uønskede graviditeter.

Læs mere om undersøgelsen på Peqqik Intranet under nyheder. Her kan du også downloade rapporten.

Maniitsup Peqqissaaviani naartuersittartunik ikilisaaniarneq

1. februar 2003 aallarnerfigalugu pinaveersaartitsilluta aallartippugut.

Pilersaarusiortoqarpoq meeqqat inuusuttuaqqallu 18-nit inorlugit ukiulinnut pinaveersaartitsineq sammitineqassasoq.

Apuussiviginiakkat aapaat tassaapput arnat 15-niit 49-t tungaanut ukiullit angutillu tamaasa.

Atoqatigiittarneq pillugu atuarnit atuarnisarneq

6-klassiniit 10 klassit tungaanut atuarnit ukiut tamaasa atuarnit atuarnisarneq. Tassa imaappoq ukiuni tallimani atoqatigiittarnermut tunngasunik apuussivigineqartarput minnerunngitsumik niivarsiaqqat 9-10 klassiniittut erseqqissaavigineqartarput naartunaveersaatinik atuarnisarneq qanoq pingaaruteqartigisoq kissaatiginngisamik naartunaveersaatinik pinngitsoorniaranni.

Arnat 15-niit 49-t tungaanut ukiullit

Arnat angutillu apuussiviginiakkagut Lokal TV Radio-lu atorlugit ulloq unnuarlu TV-kut allagartanik assiliartalinnik ingerlaartitsisarpugut ullullu tamangajaasa Radio-kkut eqqaasitissuteqartarpugut naartunaveersaatinut/naartunaveersaatinut siunnersortikkusuttut sumut saaffiginissinnaanersut.

Ungdomsklubbi

Qaammatit marlukkaarlugit Ungdomsklubbimut paasititsiniaajartorpugut unnukkat inuusuttuaqqat amerlanerpaaffiat eqqorniarlugi 20.00-miit 23.30-p tungaanut naartunaveersaatinik nassartarpugut nakorsaq atsiortereertarpugut p-pille-nik tunisinissatinnut niivarsiaqqat/inuusuttuaqqat aaqarneri nalaakkutsigit ingerlaannaq p-pille-nik aallartissinnaaqqullugit tamannalu nalaattuannarpugut.

Allanut paasititsiniaasarnit

Ukiut tamaasa Piareersarfik, ATI-lu arlaleriartuta paasititsiniaaffigisarpugut taassumalu saniatigut 8.-9. klassillu angajoqqaavi ataatsimittinneqaleraangata qaaqqutittarpugut nassuiaajartorluta meerai sunik oqaluttuutarnertut. Maniitsumi atuarnit suleqatigilluaqarput, tamanna ingerlaqqittarnitsinnut pingaarutulerujussuuvog.

Naartusoralutik misissortikkiartortut

Arnat naartusoralutik misissortikkiartortut tamarmik oqaloqatigineqartarput naartuppata naartunngippataluunniit, naartunngippataluta naartunaveersaatinik siunnersortikkiartortut.

Kikkut sulisorineqarpat?

Qulaani taaneqartut tamarmik "Peqqinnissamik siammar-saasumit" Karoline Olsen-mik ingerlanneqarput Veneriamisissuuvog ullullu affaa pinaveersaartitsiner-mut atorlugit. Peqqinnissamik siammar-saasumit "Fødselsassistent Ane Grethe Josephsen" taassuma saniatigut suleqatigittoqarpoq nalilersueqatigiittartunik tassalu: Veneria, ernisarfik, meeqqerisoq.

Ukiuni arfinilinni suliniuteqarnerup kinguneri

Naartuersittut 43%-mik appartinneqarput. Inuusuttuaqqat 18-nit inorlugit ukiullit naartuersittartut affaannarngorput, inuusuttuaqqat 18-t inorlugit ukiullit meerartaartut appartinneqarput (2008-mi ataasinnguaq kisimi 18-t inorlugit ukiulik meerartaarpoq) arnat ernereernerup kingorna naartuersittartut takussaajunnaangajapput. Nakorsarfimmut nakorsanullu piffissaq atornerqartortoq sipaarneqalerpoq.

Pinaveersaartitsinermik aallartitsiniaraanni pilersaarusiortuarnissaq pingaaruteqarpoq

Siullermik suliaq nuannarisariaqarpoq.

Suliniutinik taamak ittunik suliaqarniaraanni pilersaarusiortuarnissaq suliaq ingerlasariaqarpoq.

Suliffimmut tuniusimalluinnartariaqarpoq piviusunngortitsinnaanerlu pingaarutulerujusuulluni.

Sulisut akornanni suliamut tunngatillugu isiginneriaaseq assigiittoq pingaaruteqarpoq. Misilittakkat takutip-paa suliniutinik unikaallappata naartuersittut ingerlaannaq qaffaqqittartut.

Karoline Olsen
Maniitsup Peqqissaavia

Nedbringelse af antallet af abortsøgende i Maniitsoq Sundhedscenter

Vi startede den forebyggende indsats 1. februar 2003.

Målgruppen var børn og unge under 18 år

Den anden målgruppe var kvinder i aldersgruppen 15-49 år og alle mænd.

Sexualundervisning af skolebørn

Hvert år undervises alle 6.- til 10. klassetrin. Det vil sige at skolebørnene modtager sexualundervisning i 5 skoleår og der bliver sat særlig fokus på forebyggelse af uønsket graviditet og brug af prævention hos piger i 9.-10. klassetrin.

Kvinder i aldersgruppen 15 til 49 år

Vi benytter lokal TV og radio i på forskellige tidspunkter for at nå målgruppen af kvinder og mænd. Vi benytter TV spots med tekst og billeder og næsten daglig sender vi en reminder om hvor man kan få vejledning i antikonception.

Ungdomsklubben

Hver anden måned i tidsrummet 20.00 til 23.30 hvor flest unge er tilstede i ungdomsklubben, møder vi fremmedbringende præventionsmidler og lægeunderskrevne recepter til udlevering af p-piller til piger, der menstruerer på det pågældende tidspunkt – (det hænder ofte) således at de kan starte den præventive behandling med det samme.

Information til andre grupper

Flere gange om året informerer vi unge ved uddannelsesinstitutionerne Piareersarfik og ATI, derudover bliver vi inviteret til forældremøder for 8.-9. klassens skolebørn, for at forklare hvilken information om uønsket graviditet og prævention deres børn modtager. Et fortrinligt samarbejde med skolen i Maniitsoq er væsentlig årsag til at vi kan fortsætte kursen.

Undersøgelse for mistanke om graviditet

Der bliver ført samtaler med alle kvinder der møder op for at få af- eller bekræftet evt. graviditet – er de ikke gravide får de vejledning i brugen af antikonception.

Hvem er med i projektet?

Sundhedsmedhjælper Karoline Olsen, som er ansat inden for veneriaområdet og benytter halvdelen af sin arbejdstid til ovenstående, leder projektet. Ved fravær overtager fødselsassistent Ane Grethe Josephsen opgaven. Der er nedsat en evalueringsgruppe bestående af repræsentanter fra: Veneria- fødsels- og sundhedsplejeområdet.

Resultater efter 6 års arbejde

Nedgang i antallet af abortsøgende med 43%, abortindgreb hos unge under 18 år er halveret, antallet af unge under 18 år der føder børn er nedbragt (I 2008 var der kun 1 i den aldersgruppe der fik et barn). Kvinder der får foretaget abort efter en fødsel er blevet et særsyn. Der er sket en besparelse på såvel konsultations- som lægetid.

Grundig forberedelse et must hvis man skal starte et forebyggelsesprojekt

Først og fremmest skal man brænde for at arbejde med området.

Projekter af den art kræver en forudgående grundig forberedelse.

Det kræver et stort engagement ligesom evnen til at realisere planer er altafgørende. Det er væsentligt at der hersker samme opfattelse af opgaven blandt alle medarbejderne. Erfaringen viser, at slækker man på opgaven resulterer det omgående i stigning af antallet af aborter.

Karoline Olsen
Maniitsup Peqqissaavia

Nualluummut A-mut

(tappiorannartog H₁N₁)v imminut illersorit
allanillu tunillaanaveersarit

Nualluut A (tappiorannartog H₁N₁)v tappiorannartuuvog siornatigut naammattoorneqarsimangitsoq piffissap sivikitsup ingerlanerani nunarsuaq tamakkusallugu siaruartog. Nualluut puulukit nualluutaatut aamma ilisimaneqarpoq.

Nuallut tamatigungajak ullualunni sakkukitsumik atugaasarpoq. Taamaakkaluaq tuniluunnerata killilersimaarneqarnissaa pingaaruteqarpoq.

Assatit asakulakkit

Tappiorannartog nappaateqalersitsisartog qanoq iliallannikkut assanniillersarpoq taakkulu aqqutigalugit assamminnikkut matullu tigummiviisigut tuniluutilersarluni taamaamat assatit qaqorsaaserlugit asakulakkit.



Talinnut quersorlutillu tangajortarit

Quersornikkut tangajornikkut assigisaatigullu tappiorannartut qanermiit serpalinninguullutik tunillaasinnaangortarput, taamaamat quersule-raangavit tangajornialeraangavillu kakkissarfimmik ataasiarlugu atugasiamik talinnilluunniit qarnit qingallu assertakkit.



Napparsimaguit angerlarsimaannarit

Nualluut atuarfinni suliffinni pisortallu suliffeqarfiutaani siaruatiler-tarpoq. Peqqinnisaqarfimmi utaqqisarfimmu ornigunnak oqarasuaatik-kut attaveqarit.



Nualluut A (H₁N₁)v pillugu sukumiinerusumik paasisaqarusukkuitt nittartagaq www.nanoq.gl/nun alakkaruk

Beskyt dig selv og andre mod Influenza A (H₁N₁)v

Influenza A (H₁N₁)v er en ny virus, der på kort tid er blevet udbredt til det meste af verden. Influenzaen er også kendt som svineinfluenza.

I langt de fleste tilfælde giver den nye influenza milde symptomer, der er overstået efter få dage. Alligevel er det vigtigt at begrænse smitten.

Vask hænder ofte

Influenzavirus sætter sig let på hænderne og spreder sig via håndtryk og overflader som dørhåndtag. Vask derfor ofte hænderne med sæbe.



Host eller nys i ærmet

Influenza smitter gennem virus i små dråber fra hoste, nys og lignende. Dæk derfor mund og næse, når du hoster eller nyser. Brug et engangslommetørklæde eller dit ærme i stedet for din hånd.



Bliv hjemme, hvis du er syg

Influenza spreder sig let på skoler, arbejdspladser og i institutioner. Kontakt Sundhedsvæsenet pr. telefon i stedet for at møde op i venteværelset.



Læs mere om influenzaen og pandemiberedskab på Landlægeembedets hjemmeside: www.nanoq.gl/nun

Peqqinneq sunaana ?

Nunarsuaq tamakkerlugu peqqinnisaq pillugu kattuffissuup WHO'p 1948-mi peqqinneq pillugu nassuiaataa ima oqaasertaqarpoq "Peqqinneq tassaavoq nappaateqannginnerinnaanani sanngiillisimanerinnaanani, timikkut

tarnikkut inuttullu inooqataanikkut ilorrisimaarneq". Oqaatigissallugu imaannaangikkaluaqisoq misilittakagut naapertorlugit akuersaaruminarpoq.

Katsorsaaneq, pitsaaliuineq inuunerissuutitsiniarnerluunniit?

Ilisimatuup Aaron Antonovskys assersuusuaa periutsit taakku pingasut assiginnigissutaannut nassuiaataalluarpoq: Takorloorparput kuuk sarfaqisoq inuppassuit sarfarnera ujaqqallu nuisasut avaqqullugit imminnut annaanniartut. Katsorsaasut inunnik nunamut qalluiniarlutik ilungersoqaat. Pitsaaliuiniat sanioqqupput eqqumiigaallu sooq katsorsaasut inuit taama amerlatigisut qanoq ilillutik kuummut nakkarsimaneqat paasiniangikkaat – ajanneqarpat imaluunniit imminnut igissimappat? Pitsaaliuiniat

inuit isissinnaajunnaarlugit kuup assiaqtsersornissaa isumassarsiatsialaasoraat.

Inuunerissuutitsinialli allaanerusumik periuseqarput kuuk avaqqunneqarsinnaangitsutut isigigamikku – kuummi tassaamat inuuneq nammineq. Kuup killinga toqqissisimanangimmat, kikkulluunniit inuunerup kuua ingerlavigisariaqarpat. Inuunerissuutitsinianut inunnik kuummit qalluinissaq assiaqtsersuinissarlunniit pinnaqit – inuunermi ajornatunit aniguisinnaanissaq anguniarlugu nalunermik ilinniartitsinissaq pingaartippaat.

Hvad er sundhed for en størrelse?

WHO's sundhedsdefinition fra 1948 siger, at "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse". Det er en stor mundfuld, men ud fra vores egne erfaringer vil vi nok nikke genkendende til sammenhængen.

se". Det er en stor mundfuld, men ud fra vores egne erfaringer vil vi nok nikke genkendende til sammenhængen.

Behandling, forebyggelse eller sundhedsfremme?

Forskeren Aaron Antonovskys flodmetafor illustrerer fint forskellen på de tre begreber: Vi forestiller os en vild flod, hvor nogle mennesker forsøger at slippe levende forbi stærke strømme og skær. Behandlerne gør her en heroisk indsats for at redde dem op af vandet. Forebyggerne kommer forbi og undrer sig over, at behandlerne ikke forsøger at finde ud af, hvordan de mange folk havner i vandet – bliver de skubbet eller hopper de selv? Forebygger-

ne synes det ville være smart, hvis man kunne afskærme floden, så de stakkels mennesker slet ikke faldt i vandet.

Sundhedsfremmerne har et lidt andet udgangspunkt, idet de ikke ser floden som noget vi kan undgå – floden er nemlig selve livet. Ingen mennesker står trykt på flodbredden, for alle må svømme sig af sted på livets vej. For sundhedsfremmerne handler det derfor ikke om at hive folk op af floden eller at afskærme den – det handler om at lære folk at svømme, så de lærer at overleve livet.

Boorlut spinat-illit oregano-nik akusat

Boorlut spinat-illit ullup qeqqasiutissaqqissuupput puulukip quttoraata neqaanik saattumik aggukkamik immussuarmillu illulerlugit mamarluinnartuullutik. Spinat 200 gram gulerod-imik aserortikkamik 200 gram-imik taarsersinnaavat.

Boorlut 18-it

200 g spinat aserortigaaq qerisoq
3 dl imeq kissalaartoq
1 dl yoghurt
qapuk nalinginnaasoq panertorluunniit poortap affaa
alussaateeqqat 2 taratsut
mannik 1
alussaait 2 oregano
200g qajuusat karrinik aseqqorluttunik akullit
650 g missiliorlugu qajuusat

- Spinat kigaatsumik aasseruk – aannermini ernga ilannguguk.
- Imeq yoghurt-ilu niaquusamat angisuumut kuikkik. Qapuk imermut aatsiguk taratserlugulu.
- Spinat mannik oregano qajuusallu aseqqorluttullit akuliutikkik.
- Qajuusat annikitsukkuutaarlugit akuliutikkik ilamerni uninngatissinnaavatit. Iffugassaaq assannik naqittarluaruk. Manngerpallaassanngilaq assannullu nipputilaartarsinnaassalluni.
- Naqittagaq qallerlugu kissalaartumi nal. ak $1\frac{1}{2}$ pullassissaaq.
Pappiaqqamik iffiornermi atortakkamik iffukkanut ilitsiviit 2 qallikkik.
- Naqqittakkannik 18-it missaannik boorluliorit ilitsivissaanut qallerlugit iliorakkit minutsillu 30-it pullasseqqillugit.
- Iffiorfik silaannarmik kissartumik 180 grad-imik kissassuseqalersussanngoruk.
- Boorlut minutsini 20-iniit 30-it missaannut kajortinnissaasa tungaannut iffukkit.
Ataasigut pattalaarlugit qarajaqarpaluttut nipeqassapput.

Spinatboller med oregano

Til frokost smager spinatbollerne skønt med ost og skinke. Du kan erstatte 200 g spinat med 200 g revet gulerod.

18 boller

200 g frossen hakket spinat
3 dl lunken vand
1 dl yoghurt
 $\frac{1}{2}$ pakke gær eller tørgær
2 tsk salt
1 æg
2 spiseskefulde oregano
200g fuldkornshvedemel
ca. 650g hvedemel

- Optø spinaten langsomt – lad væden blive ved.
- Kom vand og yoghurt i en stor skål. Opløs gæren i væsken og tilsæt salt.
- Tilsæt spinat, æg, oregano og fuldkornshvedemel.
- Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen, og hold evt. lidt tilbage. Ælt dejen grundigt med hænderne. Den skal være smidig og må gerne nappe lidt i fingrene.
- Lad dejen hæve lunt og overdækket i 1,5 time. Kom bagepapir på to bageplader.
- Form dejen til ca. 18 boller og kom dem på pladerne. Lad dem efterhæve tildækket i 30 min.
- Tænd for ovnen, 180 grader, varmluft.
- Bag bollerne i 20-30 min. De skal være gyldne og det skal lyde hult, når du banker dem i bunden.