

# Ilinniartitsisumut najoqutassiaq

Klassi pujortarfiunngitsoq 2016  
Unammisitsinissamut atatillugu  
atuartitsinermi najoqqutassiaq

# Aallaqqaasiut

---

Power point atorlugu takutitassiat “Klassi pujortarfiunngitsoq 2016 – atuartitsinermi isumassarsiorfissaq” qulequtsiullugu unammisitsinermit atatillugu atuartitsinermi najoqqutassat qanoq atorneqarsinnaaneri ilitersuummi matumani nassuiarneqarput.

Atuartitsinermi atortussat suliarineqarnerini meeqqat atuarianni atuartunut akullernut naapertuussarnissaat qitiutinneqarpoq. Taamaammat najoqqutassiap imarisai tamatumunngalu atatillugu iliuusissat assigiinngitsunik oqimaassuseqartinnerisigut atuartunut nukarliunerusunut angajulliunerusunullu naleqqussagaapput. Najoqqutassiat tullerriiarlugit imal. klassimut naapertuunnerusut immikkoortillugit atorneqarsinnaasunngorlugit suliaapput (ass. inatsisit, tupap timimut sunniutai, meeqqat inuusuttullu tupatorlut assigisaallu). Najoqqutassiaq maleqqissaarneqartariaqanngilaq, peqqinnerli tupatornerlu pillugit atuartitsinermi isumassarsiorfissatut atorneqarsinnaavoq.

Suliassiissutit misilitassallu sarsuatitani ataasiakkaani taaneqartut najoqqutassiamut matumunnga ilanngussani nassuiarneqarput. Suliassat ilaat sammisanut arlalinnut naapertuuttuummata, atuartitsinermit naleqquppata arlaleriarlugit atorsinnaasunngorlugit ilanngunneqarput.

Suliassat misilitassallu, ilitersuummi takutinneqartut ilanngussami allaatigineqarput. Sammisassat ilaanni qulequttanut arlalinnut tulluuttuupput taamaattumillu arlaleriarlutik allaatigineqarlutik, taamaasillunilu ilinniartitsinermi pitsaanerutitami atorneqarsinnaallutik.

Najoqqutassiami nalinginnaasumik akuersaarinnittumik peqataatitsisumillu peqqinnissaq pillugu atuartitsineq, atuartut namminneq ilisimasartik atorlugu tupatorneq sammisallu allat tamatumunnga tunngassuteqartut pillugit misilittakkaminnik oqaluttuarsinnaanerat pingaartinneqarpoq. Atuartut suut eqqortuunerinik suullu eqqunngitsuunerinik oqaluttuunnissaat pineqanngilaq, namminnerli toqqaasinnaanissaat anguniarlugi piginnaasaqalersinnissaat misilittagaqalersinnissaallu pineqarpoq. Atuartut akunnerminni isummatik, misigisimasatik misilittakkatillu, klassimi oqaloqatigiinnikkut aammali suliassiissutit misilitassatullu ilanngussat ilinniartitsisugaat kajumissaarutaavoq. Sarsuatitani ataasiakkaani oqaloqatigiinnissamut oqaloqateqarnissamullu siunnersuutit allasimapput. Oqaloqatigiinnermi isummat eqqarsaatiluunniit kukkusutut misigineqannginnissaat, atuartullu atuaqatiminnit ilinniartitsisuminnillu ataqpineqarnissaat akuerineqarnissaallu pingaaruteqarpoq.

Najoqqutassiaq pillugu apequtissaqarussi oqaasissaqarussiluunniit peqqinnissaq pillugu siunnersorti Nadja Frederiksen e-mailikkut [nafr@nanoq.gl](mailto:nafr@nanoq.gl) imal. oqarasuaatikkut 346676 attavigisinnaavarsi.

Ingerlalluarisi!

# Ilinniartitsisunut najoqqutassiaq

---

Seqersittagaq 1 – Saqqaa

Seqersittagaq 2 – Pujortartanngitsut

Seqersittagaq 3 – Pujortarnermik misiliisimasut

Seqersittagaq 4 – Ullut tamaasa pujortartartut

Seqersittakkat 2, 3 aamma 4 imminnut ataqatigiipput.

**Seqersittakkami aappaanni** Kalaallit Nunaanni inuusuttut akornanni pujortartanngitsut amerlassusaat ukiuinut agguataakkat takutinneqarpoq. Seqersittagaq atuartunut takutinnessaanut pingaaruteqarpoq, inuusuttut amerlasuut paasinnissinnaammata inuusuttut tamarmik pujortartartuusut. Titartakkap takutippaa, meeqqani inuusuttunilu 40-95%-iisa akornanni aammalu inuusuttut 11-it 16-nillu akornanni pujortartanngitsuutsut.

Inuusuttut tamarmik pujortartannginnerat takutinniarlugu kisitsisit taamaattut atuartunut saqqummiunnissaat pingaaruteqarsinnaavoq. Inuusuttut akornanni inuusogatit allat tamarmik pujortarnermik misiliisimanerannik isuma nalinginnaasuvoq. Titartaganngorlugu takutitassiami matumani inuusuttorpaaluit pujortartannginnerat takuneqarsinnaavoq.

**Seqersittakkat pingajuanni** Kalaallit Nunaanni meeqqat inuusuttullu qassit pujortarneq misilissimaneraat taamaakkaluarli pujortartualersimanngitsut takuneqarsinnaavoq.

**Seqersittakkat sisamaanni** Kalaallit Nunaanni meeqqat inuusuttullu qassit ullut tamaasa pujortartarnersut takuneqarsinnaavoq.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit):

- Taama amerlatigisut pujortartarnerat, pujortarnermik misiliisimaneramat imal. pujortartuunnginnerat atuartunit uissuummissutaava?
- Qassinik ukioqarlutik sunalu pissutigalugu meeqqat inuusuttullu pujortalersarpat?
- Suna pissutigalugu taama siusitsigisukkut pujortalersarpat? Siusissoq qanoq nassuiarneqassava?
- Suna pissutigalugu inuit ilaat pujortalinngisaannarpat, ilaat marlussoriaannarlutik pujortarsimappat, allallu ullut tamaasa pujortartarpat? Assigiinngissut qanoq kinguneqassava?
- Suna pissutigalugu inuit ilaat ataatsimik pujortarunik pujortaannalersarpat allalli ataasiarlutik pujortarunik pujortaqqinngisaannarpat?

Atuartunik sammisaqartitsinissamut siunnersuut:

- **Suliassiissut 1:** Pujortartarneq pillugu apersuineq

## Seqersittagaq 5 – Inuusuttut pujortartarnerlu pillugit paasissutissat

**Seqersittakkat tallimaanni** amerlasuut suli inuusoqalutik pujortalersarnerat pillugu ilisimatusarnikkut paasisanik takutitsisunik imaqarpoq. Inuusuppallaarluni pujortalernej, timi, qarasaq sianiuteqarfii illu inerilluarsimannginnerat pissutigalugu, peqqissutsimut annertuumik sunniuteqarpoq<sup>1 2</sup>. Meeraatilluni toqqakkat inuusuttuunermut inersimasutullu inuunermut sunniuteqartarnerat pillugu oqaloqatigiinneq iluaqutaassaaq.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Atuartunit tupaallaatigineqarpa, massakkut aaliangiinerat, inuusuttuunerminni inersimasuunerminnilu sunniuteqarsinnaasoq? Tamanna eqqarsaatiginerusalerniarlugu isummerpat?
- Meeraanermi aaliangikkat suut aamma sunniuteqarfigaat?

Sammissassatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 2:** Pujortaqaarluni qanoq ippa?
- **Suliassiissut 3:** Tupamik pinngitsuisinnaajunnaarneq qanoq ippa?
- **Misiliineq 1:** Qasujaassutsit misiliguk
- **Misiliineq 2:** Pujortartartup puaanik puaqarneq qanoq ippa?

## Seqersittagaq 6 – Suaassuseq tunngavigalugu agguataarineq

### Seqersittagaq 7 – Nunarsuaq tamakkerlugu

Seqersittakkat 6 aamma 7 imminnut ataqatigiipput.

**Seqersittakkat arfernanni** niviarsiaqqat nukappiaqqallu pujortartarnerisa assigiinnngissutaat takutinneqarpoq. Kalaallit Nunaanni niviarsiaqqat nukappiaqqanut sanilliullugit amerlanerusut pujortartarput, taamaattoqarnera nunanit nalinginnaasumik assersuunniartakkatsinnit allaassuteqalaarpoq (**Seqersittagaq 7**).

Klassimi aamma taamaattoqarneranik apeqqusiilluni oqallinnissamik kajumissaarivoq:

- Atuartut klassiminni apeqqutinik makkuninnga akiuisitsillutik immersuisitsisinnaapput (nukappiaraq/niviarsiaaraq, ullut tamakkiillugit pujortartarpunga/pujortarneq misilinnikuuara/pujortannngisaannarpunga).
- Atuarfik tamakkerlugu assinganik misissuisitsisoqarsinnaavoq.

<sup>1</sup> Pedersen C P og Bjerregaard P, Inuusuttuuneq nalorninartulik: Kalaallit Nunaanni inuusuttut inuunerissusaat pillugu meeqqat atuarfianni atuartut angajullit akornanni 2011-mi misissuisitsineq. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet 2012

<sup>2</sup> Tobacco Free Initiative (TFI): Health effects of smoking among young people. [http://www.who.int/tobacco/research/youth/health\\_effects/en/](http://www.who.int/tobacco/research/youth/health_effects/en/) [netsikkut iserfigineqarpoq ulloq 09.08.13]

- Misissuinermi paasisat allattarfissuarmut allagartarsuarnulluunniit allattoriarlugit makku oqallisigineqarsinnaapput:
  - Ilissi misissuinersi nuna tamakkerlugu misissuisitsinermiit allaanerua?
  - Niviarsiaqqat nukappiaqqallu pujortartartut amerlassusaat allaassuteqarpa? Niviarsiaqqat nukappiaqqallu tupatortarnerisa assigiinngissuteqarnerannut suna patsisaasinnaava?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 4:** Inuusuttut tupatornermut atatillugu misilittagaat misissukkit

## Seqersittagaq 8 – Nunat HBSC-qulequtsiullugu

### misissuinermi peqataasut

HBSC-mik qulequtserlugu misissuisitsineq (Meeqqat atuartut pissusilersuutaat peqqissutsimut sunniutillit) annertoq nunat assigiinngitsut 42-t Kalaallit Nunaata aamma peqataaffigisaa, meeqqat peqqissusaannik peqqissuunissarlu anguniarlugu pissusilersuutaannik malinnaaviuvoq.

**Seqersittakkat arfineq pingajuanni** Kalaallit Nunaanni pissutsit nunanut sorlernut assersuunneqartarnerat ersersinniarlugu, misissuisitsisarnerni nunat peqataasartut tamarmik allassimapput. Nunani taakkunani meeqqanut sanilliullugit Kalaallit Nunaanni meeqqat pujortatartartut amerlanerupput.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Sooq nunat ilaanni meeqqat amerlanerit pujortartarpat?
- Meeqqat amerlasuut Kalaallit Nunaanni pujortartarnerannut suna patsisaasoraasiuk?
- Meeqqat ikinnerusut pujortartarpat tamanna ajunnginnerussava? Sooq/taamaangippat sooq?
- Qanoq iliornikkut Kalaallit Nunaanni meeqqat pujortarnikinnerulersinneqarsinnaasoraasigit?
- Qanoq iliornikkut Kalaallit Nunaanni meeqqat pujortartartut ikilisinneqarsinnaasoraasigit?

## Seqersittagaq 9 – Avatangiisinit sunnerneqarneq

### Seqersittagaq 10 – Avatangiisinit sunnerneqarneq

Seqersittakkat qulingiluaat qulingallu assigiipput. Seqersittakkat **qulingiluaat** takussutissiaavoq **qulingannilu** oqaatsit atornerqarlutik.

Meeqqat pujortartunik qanoq annertutigisumik isigisaqarnertik naapertorlugu pujortartalernissaat ilimanaateqarnerusoq, WHO-p nalunaarusiaani nutaami takuneqarsinnaavoq. Kalaallit Nunaanni innuttaasut ilarpasui tupatortuummata tupatortunik isigisaqarneq nalinginnaasuvoq. Kinguaariit tullinnguuttut (atuartut) tamatuminnaga allanngortitseqataasussaapput.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Avatangiisinnit sunnerneqartarpit? Allat pujortaraangata pujortarusulersarpit?
- Qassit pujortartartut nalunngiligiligit? Kikkut (ikinngutit, angajoqqaat, ilaquttat il.il.)?
- Cigaretsinik neqeroorfigineqartarpit?
- Pujortarnissannik kajumissaarneqarnikuuit? Kimit?
- Pujortartalinnginnissannik oqaaqqissaarneqarnikuuit? Kimit?
- Kina tusaaniarnerusarpiuk? Sooq?
- Klassimi pujortartartoqarpa? Qanoq isilluni tamanna aallartippa?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 5:** Kilitssissiaanermut tunngasoq.

Seqersittakkat tulliuttut atuartut qanoq isillutik tupamut naaggaarsinnaanissaannut tunngassuteqarput. Taakku tamatuminngalu oqaloqatigiissuteqarneq ataqatigiilluarput.

**Seqersittagaq 11 – Naaggaarit!**

**Seqersittagaq 12– Oqaatigilluaannaruk...**

**Seqersittagaq 13– Patsiseqarit...**

**Seqersittagaq 14– Oqaluuserisaq allamut sangutiguk...**

**Seqersittagaq 15– Sammisamik allamik siunnersuuteqarit...**

**Seqersittagaq 16– Pinngitsaaliiniat qimatsikkil orneqqinnagillu**

**Seqersittakkat aqqanganniit 16-iat ilanngullugu** pujortarnissamik neqeroorfigineqarnermi qanoq qisuariaateqarsinnaanerup oqallisiginissaanut kajumissaarutaapput. Atuartut namminneq qanoq ililluni tupamut naaggaarsinnaaneq pillugu oqaluttuarlutillu siunnersuuteqarsinnaapput.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Cigaretsinik neqeroorfigineqartarpit?
- Pujortaqqullutit kajumissaarneqartarpit? Kimit?
- Pujortaqquneqaraangavit qanoq iliortarpit?
- Pisuni tassaniikkaangavit ajornangila imaluunniit ajornarpa? Sooq?

**Seqersittagaq 17 – Pujortarnikkut suna anguniarneqarpa?**

**Seqersittakkat 17-issaat** meeqqat inuusuttullu pujortartalernerminnut patsisigitaannik imaqarpoq.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Tamakku arlaat pujortanngikkaluarlugit angusinnaavigit? Qanoq isillutit?
- Sooq meeqqat ilaat pujortarusulersarpat?
- Suna ilinnik pujortalersitsisinnaava?

- Suna ilinnik pujortalersitsinngitsoorsinnaava?

## Seqersittagaq 18 – Sooq pujortartalissavit?

**Seqersittakkami 18-imi** pujortartalernerup qanoq innerata oqaloqatigiissutiginnissaa kajumissaarutaavoq. Pujortaqqaarneq amerlanernut annertuumik iluaalliuutaasarpoq.

### Nassuiaat:

Cigaretsip pujua kissartuuvoq pinngoqqaatinik tappiorannartunik gassinillu puannut iluaalliuutaasunik neriuisunillu akulik. Puaat pujormiusussatut sananeqaateqannginnamik pujoq quersortuarnikkut peerniarsarisarpaat. Timimut takornartanik puannut pisoqaraangat, quersornikkut piiaaniarneq timip illersuutaasa ilagaat.

Pujup akuisa ilaat sukkasuumik timimut siaruaattarput, arlallillu toqunartoqarlutik. Cigaretsinik pujortaqqaarnermi meriannguneq, uissannguneq, meriarneq nukillaanganerlu timip toqunartuninneranik patsiseqarpoq.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Suna pillugu meeqqat ilaat pujortalersarpat?
- Aallaqqaammut taama iluaalliuutaatigigaluaq sooq ilaat pujortartartunngortarpat?
- Meeqqat pujortalinnginnissaat qanoq ililluta angusinnaavarput?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 2:** Cigaretsimik pujortaqqaarneq qanoq ippa?

## Seqersittagaq 19 – Tupap pujuata timimi ingerlaartarnera

## Seqersittagaq 20 – Tupap pujuata timimi ingerlaarfii

Seqersittakkat 19 aamma 20 assigiingajannik takutitsipput.

**Seqersittagaq 19** Tulliuttumi nassuiaat tupap pujuata timimi ingerlaarfiinik nassuiaanissamut atorneqarsinnaavoq.

**Seqersittakkami 20-imi** pujortaraanni pujortanngikkaluaraanniluunniit pujortartut eqqaanniikkaanni tupap pujuata timip pisataanik tamanik sunniisarnera takutinneqarpoq.

### Nassuiaat:

#### Qanermi iggissamilu

Tupap pujua qinngap iggissallu ameraasaannik sunniisarpoq, isinik qasilisitsisinnaasarluni, toqqusaanik ungilatitsisinnaasarluni, iggiarlulersitsisinnaalluni, quersortitsisinnaalluni, niaqorlutsitsisinnaallunilu.

### Anersaartuutit

Anersaartuutit anersaartornermut atatillugu pujoralannik, tappiorannartunik bakterissanik allanillu timimut allanartunik maligaasiornermikkut piiasunik meqquluaasaaraqarput. Meqquluaasaqqat taakku minguiaasuupput. Pujortartaraanni minguiaasut taakku tupap usserutitaanik aserorneqartarmata usserut taanna kræfteqalissutaasinnaasoq toqqusaanut, iggissamut puannullu akornuteqanngitsumik pisinnaasarpoq.

### Puaat

Anersaarnerit tamaasa timi, aak aqqutigalugu, iltimik pisariaqartitamik pissarsisarpoq. Pujortartaraanni kulilte aap akuinut aappalaartunut iltimik angallassisunut akuliulluni, iltip timimi angallannerqarnissaanik akornusiisarpoq. Taamaammat pujortartartut silaannaap iltianik atuinissartik ajornartorsiuutigisarpaat qasujanerulersarlutillu. Tamatuma saniatigut tupap pujuata akua usserut puannut nipputtarpoq taamaasillunilu puaat sulluaraanni silaannaap isaaffii aserortarlugit. Naggataagut puaat nungujartulersarput.

Puaat taama ajoquserneqarnerini anernikillioortoqalersarpoq, tupatortutoqqallu ullaakkut quersorlutillu nuammik meriaaqartarnerat tamatuminnga patsiseqarpoq. Aalanermi quersornerulerneq anernikilliornerlu tamatuma kingunerisarpaattaaq. Kingorna puaat sulluaraat anigugassaanngitsumik aseruuttoorneqalersinnaasarput, puakkut nuammik nipititsisoqarsinnaasarpoq, ajornerpaamillu pisoqarpat pujortartartup puaanik anigugassaanngitsumik pualluuteqartoqalersarluni.

### Aap ingerlaarfii

Pujortarnikkut tupap pujuata akui aap ingerlaarfiinut tamanut aallartinneqartarput. Taakku taqqanik qerattartitsisarput, timip sananeqaataasa qaffasissumiittut aammik ingerlaarfigneqarneri akornusertarpaat taqqallu ajoquserneqarsinnaanerat annertusisarlugu.

### Uummat

Aap, taamaasillunilu iltip, timimut siaruaannissaa uummatip suliassaasa pingaarnersaraat. Tupatornikkut nikotinip uummat sukkanerumik tillilersittarpaa aallu taqqanut naqitsinera qaffatsittarlugu. Tupatornikkut uummatip qaani taqaaqqat qerattartarput – nerukillillutik taamaamallu uummatip iltilersornera annikillisittarlugu. Tamanna taqqanik milittoornermik kinguneqartitsisinnaavoq, ajornerpaaffimminilu uummammik unititsisinnaalluni.

### Ameq tillernerlu

Nikotinip taqaaqqat eqikkartittarpai. Tupartortuugaanni tamatuma kingunerisaanik amqip qaani taqaaqqat aalorsorneqarnerat annikillisarpoq. Taamaammat ilaatigut pujortartartut amiat nillernerusarpoq piffissallu ingerlanerani qaserujutsilluni kusanaallisarluni. Tupatortut uummataat naammattumik timimik iltilersuiniarluni ilungersuasariaqarmat, tillerit sukkanerulersarput.

### *Paasisaqarnerorusukkuut – Tupatorneq equngasulernerlu*

Inuppassuit isumaat naapertorlugi equngasulerneq utoqqalilernerneq ilisarnaataavoq. Taamaattoqarnera ilumoortortaqarpoq, ammilli pisoqaliartornera ass. tupatornikkut sunniivigineqarsinnaavoq. Tupatortut eqingasuliaarnerusarput. Tupatortut tupatunngitsunut sanilliullugit eqingasuliaartarnerat assigiinngitsorpassuarnik patsiseqarpoq. Tupatortut kiinaat tupap



pujuanik toqqaannartumik sunniivigineqartarmat, ameq panerlunilu amerluleqqajaasarpoq. Tamatuma peqatigisaanik tupap akui aammut akuliullutik taqqatigut timimut – amermuttaaq siaruaattarput. Taamaasilluni ameq eqarnerulerluni eqingasuliaartarpoq.

Tupatornerup eqingasulititsinerata saniatigut cigaretsit akuat nikotini ammpit taqaanik eqikkartitsisarpoq. Nikotinip taqqanut sunniutaa sivikitsuinnaasarpoq. Pujortareernerup kingorna taqqat suanngaqqittarput, tamatuma kingorna aatsaat ameq atorfissaqartitaminik iltilersorneqaqqissiinnaalersarpoq. Tamanna ammpit qarsorlunilu qasertinneranik kinguneqartarpoq.

#### *Qitiusumik sianiuteqarfiit*

Nikotin toqunartuuvoq sakkortooq qitiusumik sianiuteqarfinnik sunniisartooq. Nikotin timip pisataanik paatsiveerutitsisarpoq, tamatumalu ass. tupatortup periataarsinnaassusaata kigaallineranik kinguneqartarpoq.

#### *Paasisaqarnerorusukkuut – Nikotinip sunniutai*

Inuk aallaqqaammut sianiuteqarfimmigut nikotinip toqunartuanik sunnerneqarnikkut iluaalliulersarpoq, uissanngulerluni merianngulersarlunilu. Nikotin aammut akuliussimasooq timip sungiukkiartortarpaa, taamaalilluni timip toqunartoqarnera ersiutaaruttarluni. Nikotinimilli aalajangersimasumik timimiittoqarneranik sungiussisimanikkut pinngitsuuisinnaajunnaarneq ersiuteqalersarpoq. Taamaasilluni nikotin pinngitsoorneqarsinnaajunnaartarpoq.

Pingaartumik inuusuttuni qarasaq nikotinimik sunnerneqartarpoq. Nikotinip meeqqat inuusuttullu qarasaasa sananeqaataannik aqqinneqarsinnaanngitsumik ajoqusiisinnaanermigut, immikkut navianaateqarnera ilisimatusarnikkut paasisat nutaat takutippaat. Qaratsap suli inerilluarsimannginera patsisaalluni nikotinimik sunniivigineqarnerup qaratsap sananeqaataanik ajoqusiinera annertusiartortarpoq.

Inuusuttuuneq pujortartartut amerlanersaasa pujortarnermik ileqquliussisarfiat navianartorsiorfiuneruvoq. Pujortartartut inuusunnerminniit pujortartalersut tupatornerulersartut tupatorunnaarsinnaanissaallu ilimanaateqannginnerusartooq, inuusuttullu nikotinimik pinngitsuuisinnaajunnaarnissamut navianartorsiornerusartut, misissuinerit takutippaat.

Suli inuusooqaluni pujortartaleraanni nikotinimik pinngitsuuisinnaajunnaarnissap sakkortunerunissaa ilimanaateqarneruvoq. Taamaasillunilu kingusinnerusukkuut pujortarunnaarnissaaq aamma ajornarnerulluni.

Nikotin qaratsamik ineriartortumik ataavartumik ajoqusiisarpoq. Uumasunik inunnillu misissuinerit naartuutilluni nikotinimik sunniivigineqarneq ineriartornermik akornuteqarnermut, ilaatigut ilikkariartorsinnaanermut pissusilersornissamullu ajornartorsiuteqarnermut attuumassuteqartoq paasineqarpoq. Inuusuttuuneq ilanngullugu qaratsap ineriartortarnerata uppersaatissartai ilisimatuussutsikkut paasisatigut annertusiartortarput, taamaammat inuusunnermik aamma qarasaq nikotinimit akornuserneqarsinnaavoq.

Inuusuttut 14-iniit 18-inut ukiullit pujortartartut pujortartanngitsunut sanilliullugit puigutunerusut ilisimatusarnikkut paasineqarpoq. Pujortartartuni pujortaliaarnerit puigutunerupput.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Nammineq pujortarnermi pujortartulluunniit akornaniinnermi suna assigiinnngissutaava?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 6:** Pujortartarneq pillugu maleruagassanut isumaqataaneq akerliunerlu.

## Seqersittagaq 21 – Tupap pujua puanni

**Seqersittagaq 21** tupatornermi puaat qanoq sunnerneqartarnerannut takutitsinerlut atorneqarsinnaavoq.

Cigaretsip pujua najuussaq qanermut piinnarteq akuisa ilaat timimut akuliutereersarput. Akuisa ilaat toqqaannartumik qarnup iggissallu ameraasaat pitarlugit aammut akuliuttarput, allallu qisermut nigguusamullu akuliuttarlutik. Tupalli pujuata annersaa torlukkut puannut ingerlaqqittarpoq.

Puanniit tupap toqunartortaasa ilaat aammut akuliuttarput timimullu siaruaattarlutik, allat, puaat meqquluaasaaraannit nigguusaanillu pisarineqarlutik, nerisat arrioriartorfiinut ingerlaqqittarput, kiisalu pujup akuisa ilarpassui puanniiginnarlutik piffissap ingerlanerani usserutitut ittunik puaat toquliorneqalersittarpaat.

### Tupap pujuata puanniit peeniarneqartarnera

Pujoq quersornikkut peerneqanngippat, puanniit peerneqarnissaanut marlunnik periarfissaqarpoq.

1. Pujoq puaat nigguusaliariugaannut akuliulluni peerneqarsinnaavoq. Tupap pujua akuilu nigguusamut akuliuttarput. Nigguusaq qanermut ingerlatinneqartarpoq, tassani iineqartarpoq aqajaqqumullu pisarluni. Tassangaanniit inalukkanut ingerlaqqittarpoq anarineqartarlunilu.
2. Tupap pujuata akui puanni aamma nungutinneqarsinnaapput. Puaat ilorpiaanni torluup avalequtaasa isuini pullartaaraqarpoq silaannarmik aammut akuliutitsisartunik, tassani aap akui qaqortut akuutissanik timimut takornartanik nungutitsisarput. Aap akui qaqortut immikkoortut ilaat makrofaginik taaneqartartut nungujartortitsisartunit pingaarnersaapput. Makrofagit puanni allanartanik nungutitseriarlutik puanniit timimut siaruartarput. Taamaasillutik tupap pujuata akuisa ilaat peerneqartarput.

Pujup akuisa ilaat puanniit peersinneqartariaqarneq ajorput, ajornartorsiutitaqanngitsumillu timimiit peertarlutik. Pujup akuisa ilaat timimut siaruaatipallattarput, arlallillu toqunartoqarlutik. Cigaretsitoqqaartalernerme meriannguneq, uissannguneq, meriarneq, nukillaanganerlu tamatumunnga ersiutaapput. Timi tupap pujuanik toqunartuanillu sungiussigaangat toqunartuninnermut ersiutit aamma aanngartarput.

### Puaat nungujartornerat

Tupap pujua puannut pigaangat, putsup akui pinngoqqaatit tappiorannartut uumaatsullu puaat sananeqaataannik nungujartortitsilersarput, soorunalumi puaat tamatumunnga qisuariassapput. Aallaqqaammut quersornikkut tamatumalu kingorna makrofagit ("cellit nerisut") timip takornagai pisaralugit nungutinnaassavaat. Makrofagini uumassusilinnik nungutitsinnaasunik nerisanut arrorsaateqarpoq. Tupap pujuata akuisa ilaat uumassusilinneersuupput.

Ajoraluartumik tupap pujuata ilaa annertoq makrofaginit nungutinneqarsinnaangilaq. Pinngoqqaatit tappiorannartut putsullu akuisa allat makrofagini amerliartuinnaalersarnerat tamatuma nassataraa. Naggataagut makrofagit ulikkaarlunnaraangamik qartorartarput, taamaasillutillu imarisaat nerisanik arrortitsisartut puannut pisarput nungujartortitsilersarlutillu.

### Puaat sulilluarsinnaajunnaarnerat

Puaat nungujartornerat ilutigalugu sulisinnaanerit kigaatsumik annikilliertarpoq. Taamaammatt anernikillierneq annertusiertarpoq timillu naammattumik iltilersorniarnera ajornarsiertarluni. Puaat ajoquserneqarsimanerannut ersiutit siulliit ilagaat ullaakkut iternermit quersorneq. Puaat nigguusaata saliiuartup meqquluaasaarasalu maligaasiortut nungussimanerisigut, puaat immikkoortuisa ilaat ajoquserneqarsimasut, quersornikkut aatsaat salinneqartarput.

15-inik ukiullit ukiuni marlunni ullormut cigaretsinik 20-nik pujortartartut, puammik sulisinnaanerit 10 %-imik ajoquserneersimasarpaat. Puaat 18-inik ukioqalernissap imal. eqqornerusumik oqaatigalugu timip inerinnaasa tungaanut alliertarput. Puaat suli alliertortut ajoquserneqarsinnaanerisa annertunerunera paasineqarpoq. Qanoq siviutigisumik qanorlu annertutigisumik pujortartarnerup saniatigut, qanoq tupatuliaartigisimaneq, puaat sulilluarsinnaajunaarnissaannut tupatortullu pualluutaannik nappaateqalersinnaanermut aamma ulorianaataapput.

### Pujortartartut puaat

Puaat sulisinnaassusaat 70 % sinnerlugu annikillisimappat pujortartartut puaannik anigugassaanngitsumik pualluuteqartoqalersarpoq (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom/KOL). Inuit taama nappaatillit anernikilliertuupput angalarpiarsinnaasaratillu. Naggataagut kaassuartakkamiiginnaalersarput imal. siniffimmiiginnaalersarlutik. Kingorna anersaartorniarnerminni ikiorserneqartariaqalersarput amerlanerillu ipillutik toqusarlutik. Inuit pujortartartut puaannik pualluutillit ikkattumik anersaartortarput anernertillu naasinnaassanagu. Puaat naqitsinertuffimmiittuartariaqarpaat taamaangippat puaat ninissapput sananeqaataallu pullartanitsitertarlutik.

### Puakktu kræfteqarneq

Tupap pujuata akuisa ilaat kræfteqalersitsisarput. Taamaammatt akulikitsunik pujortartaraanni puakktu kræfteqalissutaanissaat annertuumik ulorianaateqarpoq. Immikkoortuni tulluuttuni tupap pujuata kræfteqalissutaasinnaanera nassuiarneqarpoq.

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut/suliarisinnaasatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Pujortarneq pissutigalugu napparsimalernermik, puaat sulinerisa ajornerulermeranut, pujortartartut puaannik pualluuteqalernerq imaluunniit puamikkut kræfterneq tusaraangassiuk qanoq takorluugaqartarpisi?
- Nalunngisaqarpisi puaat sulinerisa ajornerulersimasunik, pualluuteqartunik imaluunniit puakkut kræfteqartumik?
  - Taamaattoqarpat, qanoq taakkua ippat? Napparsimalernertik pissutigalugu arlaatigut iliuserisinnaasaat killeqalerpat?’
- Pujortarnerup kingunerisaanik napparsimalerneq qanoq pinngitsoortinneqarsinnaava?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Misiliineq 2:** Pujortartartut puaanik pualluuteqartuulluni inuuneq qanoq ippa?

## Seqersittagaq 22 – Pinngitsuuisinnaajunnaarneq

**Seqersittakkat 22-anni** cigaretsinik tupanilluunniit allanik pinngitsuuisinnaajunnaarnerit assigiinngitsut takutinneqarput.

Tupap pajuata kissartup puannut pinera iluaatsutut misinnartarpoq, tupallu pajuata akuisa ilaat – pingaartumik nikotini timimut toqunartutut sunniuttarpoq. Taava taama iluaatsigippat suna pillugu pujortaqikkusuttoqartarpa? Tupatuleqqaat suna pillugu naalliutit taamaattut naammagalugit atortarpaat?

Tupatorneq nikotin aqqutigalugu timikkut perusuinerinnarmut tunngassuteqanngilaq. Tarnikkut, inooqataanikkullu pissutsit qanorlu pisoqarnera apeqqutaallutik, cigaretsinik pisariaqartitsineq pinngortarpoq.

### Timikkut pisariaqartitsineq

Qaratsap sianiutaasa sulinerat nikotinip allanngortittarmagu, sianiutit qaratsallu nalinginnaasumik sulisinnaanissaat anguniarlugu nikotin pinngitsoorneqarsinnaajunnaartarpoq.

### Tarnikkut pisariaqartitsineq

Tupatorup ilisimanngisaanik akissarsisinnegarnissamik iluarusuummernermilluunniit pisariaqartitsinermi, pujortartartup cigaretsigulersarnera, qaratsap akissarsisinnegartutut misigilersitsiviani ilikkarneqartarpoq. Tamatumani nikotinip kisimi sianiutinut sunniuteqartutut akissarsisitsisusarnera pissutigalugu, qarasaq ajoraluurtumik salloqittagaasarpoq. Taanna ass. mamartunik nerinertut, nuannersumik misiginertut imal. kusanartunik imminut atisassarsinertut akisarsiaviunngilaq.

### Inuttut inooqataanermi pisariaqartitsineq

Pujortartartup qanoq ilinerani pujortagassaminik tiguisarnera alapernaakkaanni, tamanna pingaartumik allanik pujortartoqarnerani pigajuttarpoq. Ataatsimooqatigiinneq ass. allat tamarmik pujortariartukaanerit imal. nalliuttorsiualaarnermi cigaretsit saqqummerneqarnerat pujortarusulersitsisarpoq. Tupatorneq taamaasilluni tupatortumiit tupatortumut, ilaannilu tupatortumiit tupatunngitsumut tuniluuttarpoq. Tupatorneq pingaartumik nuannaartorisaaq pujortartoq takusimagaanni akuerineqarsinnaasutut nuannaartunartutullu paasineqarluni

tunillaasinnaasarpog. Assersuutitut erinarsortartunit nuannarineqartunit cigaretsit Kingsit tungujortut erinarsuutigineqarmata, tunisaanerat qaffappog. Faxe Kondi pillugu erinarsuut nuannarineqalermat taamatuttaaq pisoqarpog.

#### Qanoq pisoqarnera apeqquataatillugu pisariaqartitsineq

Ulluinnarni aalajangersimasunik misigisaqarnikkut takusaqarnikkulluunniit pujortarusulersoqarajuttarpog. Ass. nerereermermi cigaretsip pujua, atoqatigiinnerup kingorna imal. arsaakoorfimmik takuneq, qaratsap akissarsisinnegartutut misigilersitsivianiit ilikkarneqarsimanera pujortarusulersitsisarpoq. Suut pisulluunniit suut pujortarusulersitsisarnerat, tupatortumit ilisimaneqarajunngillat.

Tupagulersitsisartut tupanik nioqquteqartunit ussassaarinermi atorineqartarsimapput. Ullumikkut tupanik nioqutillit nioqqutiminnik Kalaallit Nunaanni toqqaannartumik ussassaareqqusaanngillat. Tupanilli nioqqutissortut tunisassiaminnik piseqqusaarusinissamut aningaasat atugassat ikilisinngit, ullumikkut nioqqutitik toqqaannangitsumik ussassaarutigisarpaat.

#### Iluaalliornermiit pinngitsuuisinnaajunnaarnermut

Naak tupatukkat siulliit mamaakkaluaqisut iluaalliuutaagaluartullu, inuit ilaasa immaqa timikkut, tarnikkut inuttullu inooqatigiinnikkut aamma/imal. qanoq pisoqarnera apeqquataatillugu pujortartarneq anigorsinnaannginnamikku, pujortaannarnissaq toqqartarpaat. Pujortarusulersitsisartut assigiinngitsut sisamat arlaat sakkortunerpaamik pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisusarnersoq, inummiit inummut assigiinngeqaaq.

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 2:** Cigaretsitoqqaarneq qanoq misinnarpa?
- **Suliassiissut 3:** Pujortartartut qanoq isillutik cigaretsinik pinngitsuuisinnaajunnaartarpa?
- **Suliassiissut 7:** Tupanik tunisassiorfiit meeqqanik inuusuttunillu tupatulersitsisinnaappat?

### Seqersittagaq 23 – Tupatortuunnginnerup iluaqutitai

**Seqersittakkami 23-mi** pujortartuunnginnerup iluaqutitaasa ilaat atuartunit ilisarineqaqqunartut takutinneqarput.

Taakku kisitsisinik allanik ilaneqarsinnaapput. Cigaretsit ullormut tallimaniit qulit pujortartakkat ima akeqarput:

Ullormut 19,00 koruuniniit 38,00 koruuninut

Sapaatip akunneranut 133,00 koruuniniit 266,00 koruuninut

Qaammammut 570,00 koruuniniit 1.140,00 koruuninut

Ukiumut 6.935,00 koruuniniit 13.870,00 koruuninut

Kisitsist taakku sunik pisissutaasinnaaneri assersuusiorneqarsinnaapput, taamaasiornikkut aningaasat sumut atorineqarusussinnaaneri pillugit atuartut oqaloqatigineqarsinnaapput.

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Misiliineq 1:** Qasujaassutsit misiliguk

## Seqersittagaq 24- E-cigaretsit aamma SUNOORSIT

E-cigaretsit nutaajupput, nalinginnaasumillu pujortarnermut alutorineqariartorluni taartaasartoq, aamma tamanna inuusuttuaqqani atuuppoq. Sunoorsit nutaajunngillat, kisianni sumiiffinni arlalinni pujortaqqusaaffiunngitsut amerliartornerat ilutigalugu saqqummeriartuaarput.

Taamaattumillu atuartuni tamanna eqqartorneqarnissaa pitsaasinnaavoq, e-cigaretsit sunoorsillu suuneranik eqqartuilluni aammalu timimut qanoq sunniuteqartarnersut. Pingaartumik e-cigaretsinut, taakkumi meeqqanut inuusuttunullu pilerinarsarneqarput mamakujuttut naatitallu mamaanik ajoqarmata. Inuusuttut pujortarneq ajortut e-cigaretsinik misiliisartut takuneqarnikuvoq, tamannalu pujortartilivinnissamut aqquataasinnaasoq ernumassutigineqarpoq.

Atuartunut erseqqissaatigiuk e-cigaretsimik sunoorsimilluunniit aallartinnginneq qanoq pingaaruteqartiginersoq.

### E-cigaretsit

#### Piviusut

Cigaretsit elektroniskiusut e-cigaretsinik taaneqartartut nalinginnaasumik tassaapput puunnguaq plastikusoq sisaasorluunniit cigaretsitut ilusilik, puunnguamik amilimaartunnguamik imerpalasumik imalimmik taarsertarissamik inissalik. Imerpalasoq mamarsaatinik aamma akuutissanik kemiskiusunik ilaatigullu aamma nikotinimik akoqartarpoq. Kimmiviagut milluaraanni kallerup innerata batterimit pisup imerpalasoq aalanngortittarpaa. Aalaq kissanneqarsimasoq taanna qanermut puannullu pisarpoq. Imerpalasoq nikotinimik akoqarsimappat aap ingerlaarneranut akuliuttarpoq.

Imerpalasut e-cigaretsinut atugassat sunik akoqarnersut iluamik ilisimaneqanngilaq, taakku nikotinimik akullit nikotinip annertussusia nikerarsinnaasarpoq. Nikotin pinngitsuuisinnaajunnaarnermik sunniuteqartarpoq. Tassa imaappoq e-cigaretsit nikotinimik akullit atortarunnaaraanni iluaalliorneq kingunerlutsitsinerlu malunniutissapput. Kingunerlutsitsinerit tassaasinnaapput nikallunganeq, nanertisimaneq timikkullu iluaalliorneq.

#### Peqqissutsikkut ajoqusernerit e-cigaretsinit pisut

E-cigaretsit atortarneri pillugit ilisimatusarnikkut misissuinerit piffissaq siviisooq atorlugu ingerlanneqartut suli pigineqanngimmata e-cigaretsit nikotinimik akoqanngitsut akoqartullu peqqissusermut kinguneqartitsisarneri erseqqissumik suli ilisimaneqanngillat. Taamaattorli aalaq akuutissallu e-cigaretsinit pisut najuussorneqartarneri puannut ajoqutaasinnaasutut pasineqarput. Misissuinerilli annikitsut takutippaat e-cigaretsit nikotinimik akullit minutsialunnguit pujortareerluni anersaartuutit aqquataannut sunniuteqartartut.

Aamma ilisimaneqarpoq nikotin uummatip taqarsuanut sunniuteqartartoq. Aammattaaq nikotin naartunermut naartumullu ajoqutaavoq, siusinaartumillu ernisinnaaneq aamma toqungasumik ernisinnaaneq qaninnerulersittarlugu.

E-ciaretsit sunniutaasa nalornissutigineqarnerat pissutigalugu e-cigaretsit atortannginnissai innersuussutigineqarpoq.

#### [Nikotinip toqunartuanik sunnerneqarneq](#)

Imerpalasut annertuumik nikotinimik akullit atornerisigut annikitsumik nikotinip toqunartuanik sunnigaasoqarsinnaavoq. Aammattaaq nikotinip toqunartuanik sunnigaasoqarsinnaavoq imerpalasut mianersuutinngikkaanni, assersuutigalugu amermut kuserartooranni imaluunniit imeraanni. Aammalu meeqqat imerpalasunik mamakujuttutut naatitatulluunniit mamarsaasikkanik imernissaminut ussersartorsiorlutik imerunik nikotinimik toqunartutortinneqarsinnaapput allaat toqqutaasinnaasumik.

#### [Ilatsiinnartumik najuussuineq](#)

Aallat e-cigaretsinit pisut ilatsiinnartumik najuussortarneri pillugit peqqissutsimut ajoqutaanersut nalornissutigineqarpoq. The World Health Organisation (WHO)-p innersuussutigaa avatangiisit pujortartarfimngitsut pillugit inatsisit maleruaqqusallu tungaasigut e-cigaretsit cigaretsituulli allatut pineqassat. Taamaaliornikkut inuit allat aallanut peqqissutsimut sutigut sunniuteqarsinnaasunik ilisimaneqanngitsunik najuussuinissaat pinaveersaarneqarsinnaammat.

#### [Sunoorisit](#)

##### [Piviusut](#)

Sunoorisit tassaapput tupat ilaat pujoqanngitsut. Tupaapput sequtserluakkat ilaatigullu aamma mamarsaatit. Sunoorisit aamma nikotinimik akoqarput, tupat pujoqanngitsut naasut pilutaannik assigiinngitsunik akuukkanik nikotinimik akulinnik sanaajugamik. Naluneqanngilaq nikotin pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsisarmat. Aamma sunoorisunik atueriaaseq cigaretsinik atueriaatsimut assingusoq takuneqarsinnaavoq. Tassa ima ippasippoq sunoorisit cigaretsinik atuinermut assingusumik pinngitsuuisinnaannginnermik pilersitsisinnaasut.

Nikotinimik pinngitsuuisinnaannginnerup kingunerisarpaa sunoorisunik atuiunnaarnermi ilualliorneq kingunerlutsitsinerlu misigineqartarlutik. Kingunerlutsitsinerit tassaasinnaapput nikallunganeq, nanertisimaneq timikkullu iluaalliorneq. Nikotin sunoorisiniittoq cigaretsinik pujortarnerminngarnit arriinnerusumik timimut ilanngukkiartortarpoq kisianni angeqatigalugu.

#### [Peqqissutsikkut ajoqusernerit sunoorisinit pisut](#)

Sunoorisit qanermut ikkuffimmi ajoqusiinnaapput. Sunoorisitorunnaarnermi ajoqusernerit annikillisarput.

Tupani pujoqanngitsuni kræfteqalersitsisinnaasut 31 nassaarineqarsimapput. Sunoorisit aqajaqqup sanilequtaani, iggissakkut aqajaqqumilu kræfteqalernissaq qaninnerulersittarpaa. Sunoorisit aamma uummatip taqaatigut toqqutaasinnaasumik milittoorneq, inuuserlerneq aallu naqitsinerata qaffannissaa qaninnerulersittarpaat. Malugineqarsimasut ilagaat sunoorisunik atuinermut sukkorneq aamma timip inuussutissanik suliarinninnerani nappaat, tassaasoq timip nalinginnaasumik inuussutissanik suliarinninneranut akornutit, qaninnerulersittaraat. Taakkua saniatigut sunoorisit siusinnaartumik ernisinnaaneq, erniap oqippallaalnera aamma naartusup timikkut toqunartoqalersinnaanera qaninnerulersissinnaavaat.

Sunoorsunik atuinermi peqqissutsimut ajoqutaasut pujortarnermi peqqissutsimut ajoqutaasunut sanilliunneqakkajuttarput, tassani sunoorsit ajoqusiinnginnerusutut isikkoqartarlutik. Sanilliussinerli eqqortoq tassaasariaqarpoq sunoorsinik atuneq aamma sunoorsinik atuinnginneq, taamaalinermilu sunoorsit peqqissutsimut ajoqutaasutut saqqummerlutik.

## Seqersittagaq 25 – Kalaallit Nunanni tupa pillugu inatsit

**Seqersittakkami 25-mi** Kalaallit Nunaanni tupa pillugu inatsisip atuartunut naapertuuttortaa issuaavigineqarpoq. Inatsit tamakkiisoq attavik ataani ilanngussaq aqutugalugu atuarneqarsinnaavoq:

Tupa avatangiisinillu tupatorfiunngitsunik isumannaarineq, kiisalu tupanik nioqqutissat nalunaaqutserneqartarneri pillugit Inatsisartut peqqussutaat nr. 10, 14. november 2004-meersoq.

- <http://lovgivning.gl/lov?rid={DB478442-E9B7-46B3-A34F-E65C5A2A66C3}>

Pujortarnermik inerteqquteqarneq pillugu Inatsisartut inatsisaat nr. 15, 26. maj 2010-meersoq.

- <http://lovgivning.gl/lov?rid={C555D113-9D3E-4702-94C9-A7303FF92392}>

Atuartut peqatigalugit oqaloqatigiissutissatut siunnersuutit: (aamma nammineq allanik nassaassarsiorit)

- Suna pillugu Kalaallit Nunaat tupatorneq pillugu inatsiseqassava?
- Cigarettsit tupallu allat Kalaallit Nunaanni ussasaarutigineqaqqusaannginnerinut suna patsisaasoraajuk?
- Tupa pillugu inatsit allannguuteqartariaqarsoraajuk? Amigaateqarpa?

Atuartut peqatigalugit suliarisinnaasatut siunnersuutit:

- **Suliassiissut 7:** Tupanik tunisassiorfiit meeqqanik inuusuttunillu tupatulersitsisinnaappat?
- **Suliassiissut 8:** Illit nammineq tupa pillugu inatsisiliorit.

## Seqersittagaq 26 – Paasissutissanik allanik pissarsiniarnermi attavissat

**Seqersittagaq 26** nittartakkanut tupatorneq pillugu paasissutissiisunut attavissanik imaqarpoq. Najoqutassiap matuma suliarineqarnerani nittartakkat taakku isumassarsiorfittut atorneqarput. Nittartakkat tamangajammik qallunaatuujupput.



## SULIASSIISSUT 1

# Pujortartarneq pillugu apersuineq

---

Misiliinermi matumani pujortartartoq, pujortarneq ajortoq imal. pujortartarunnaarsimasoq apersussavat. Ilisarimasarisinnaavat, ikinngutivit angajoqqaarisinnaavaa, atuarfinni ilinniartitsisuusinnaavoq taamaaqatigisinnaalluguluunniit.

Oqaloqatiginninninni oqaluussat suna pillugu pujortartarnersoq, suna pillugu pujortartalersoq, qanoq ilinerani pujortartartoq pujortarunnaarusunnorsorlu paasiniassavatit. Pujortartanngitsumik apersuissaguit suna pillugu tupatortuunnginnissi toqqarsimaneraa, tupatornermullu tunngatillugu misilittagai pillugit aperiuk.

## Apersuinermi apequtigineqarsinnaasutut siunnersuutit

### Pujortartartumut apeqqutit

1. Suaassuseq
2. Ukiut
3. Cigaretisit qassit ullormut pujortartarpigit?
4. Ukiut qassit tupatorpit?
5. Qanoq ilinerani pujortartarpit?
6. Sooq pujortartalerpit?
7. Pujortarunnaarniarnikuuit?
8. Pujortarunnaarusuppit?
9. Sooq pujortarunnaarusuppit/sooq pujortarunnaarusunngilatit?
10. Inuusuttunut pujortartalerusuttunut siunnersuutissaqarpit?

### Pujortartanngitsumut apeqqutit

1. Suaassuseq
2. Ukiut
3. Pujortarneq misilinnikuuiuk?
4. Suna pillugu pujortartalinngilatit?
5. Pujortartuunnginnerup suut iluaqutitarai?
6. Suna pillugu inuit ilaat tupatulersarpat?
7. Qanoq iliornikkut taamaaqataanik angusaqartoqarsinnaava?
8. Pujortartinniarneqarnikuuit?
9. Angeruit: Qanoq iliorpit?
10. Arlaat ilinnik pujortalersitsisinnaava?
11. Inuusuttunut pujortartalerusuttunut siunnersuutissaqarpit?

### Pujortarunnaarsimasumut apeqqutit

1. Suaassuseq
2. Ukiut
3. Qanga pujortartarunnaarpit?
4. Qanoq siviutigisumik qanorlu annertutigisumik pujortartalaruarpit?
5. Suna pillugu taamaatippit?
6. Suna ajornakusoornarpaava? Qanoq pisoqaraangat?
7. Pujortartuunnginnerup suut iluaqutitarai?
8. Suli tupaguttarpit?
9. Tupatornaveersaarniarlutit qanoq iliortarpit?
10. Inuusuttunut pujortartalerusuttunut siunnersuutissaqarpit?

## Suliassiissut 2

# Pujortaqqaarluni qanoq ippa?

---

## Suliassiissut

Klassimi ataatsimoorlusi allattarfissuarmi skemalioritsi, cigaretsitornermillu misiliisimasut makkuninnga naatsumik nassuiaasillugit:

1. Suna pillugu qanorlu pisoqarnerani cigaretsi siulleq pujortarpiuk?
2. Ikinngutit, qatanngutit imal. angajoqqaat pujortartarpat?
3. Puaat putsumik immerneqarnerat qanoq misinnarpa?
4. Tamanna timinnut qanoq sunniuppa?
5. Makku arlaat qisuariaatigaagit:
  - a. Quersorneq
  - b. Kissarneqalerneq
  - c. Meriannguneq
  - d. Meriarneq
  - e. Uissannguneq

Soorunami ilinniartitsisut, angajoqqaat allallu pujortaqqaaramik misigisaannik aamma aperineqarsinnaapput.

Qulaani pineqartut tunngavigalugit klassimi makku oqallisigineqarsinnaapput:

- Cigaretsitoqqaarnermi misillersimagaluarluni suna pillugu tupatulersoqartarpa?
- Cigaretsimik misileeqqaarnermut suna patsisaava?
- Suna pillugu misigisat assigiinngillat?
- Cigaretsimik misileeqqaarnermi misigisamut naartuunermi anaanaq pujortartuunera imal. angerlarsimaffiup pujortarfiunera sunniuteqarsinnaava?

### SULIASSIISSUT 3

# Tupatorut qanoq isillutik cigaretsit pinngitsoorsinnaajunaartarpaat?

---

Tupatorut qanoq pinngitsuuisinnaanngitsigaat? Suna pillugu pinngitsuuisinnaanngillat?

## Suliassiissut

Klassimi pujortartartoqarpat qanoq pinngitsuuisinnaanngitsiginertik nittartagaq qallunaatuinnaq oqaasertalik [www.liv.dk](http://www.liv.dk) aqqutigalugu misilissinnaavaat.

Misiliineq ilinniartitsisunit inersimasunillu allanit aamma atornerqarluarsinnaavoq.

Misiliineq meeqqani inersimasunilu ingerlanneqarsinnaappat, pinngitsuuisinnaannginneq assersuunneqarsinnaavoq, taamaasillunilu nikingassuteqarnera paasiniarneqarsinnaalluni.

## Oqallissutissat

- Qanoq isilluni cigaretsinik pinngitsuuisinnaajunnaartoqarsinnaava?
- Tupatulerneq arlalinnik patsiseqarpa?
- Pinngitsuuisinnaannginneq arlalinnik nassuiaatissartaqarpa?
- Tupatorut tupatorunnaarusunnini oqaatigigaluarlugu taamaatissinnaannginnera aamma arlalinnik nassuiaatissartaqarpa?

## SULIASSIISUT 4

# Inuusuttut tupatornermut atatillugu misilittagaat misissukkit

Klassimi atuaqativit ilaat pujortarnermik misiliisimappat? Illit klassi atuarfiit klassinit allanit allaassuteqarpa? Tamanna atuartut tamaasa immersuisinnerisigut paasisinnaavat. Apeqqutinik akiuinermi kinaassutsip isertuunneqarnissaa pingaaruteqarpoq. Taamaanngippat atuartut ilaasa qanoq akissuteqarsimanermik angajoqqaaminnit allanilluunniit paasineqarsinnaanera aarlerigisinnaavaat. Immersukat tamakkerlugit katersoreerukkit akissutaasut kiseriarlugit inernerit atuaqatinnut saqqummiutissavatit. Misissuininni paasisavit qanoq ilillugit (kisitsisinnngorlugit, titartaganngorlugit assigisaannilluunniit) sunalu (allattarfissuaq, allagartarsuit, qarasaasiaq allaluunniit) atorlugu saqqummiunnissaat illit nammineq aalajangissavat.

## Immersugassatut siunnersuut

<p>1. Suiaassuseq</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Nukappiaraq</li><li>b. Niviarsiaraq</li></ul> <p>2. Ukiut</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. 8</li><li>b. 9</li><li>c. 10</li><li>d. 11</li><li>e. 12</li><li>f. 13</li><li>g. 14</li><li>h. 15</li></ul> <p>3. Klassi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. 3. kl</li><li>b. 4. kl</li><li>c. 5. kl</li><li>d. 6. kl</li><li>e. 7. kl</li><li>f. 8. kl</li></ul> <p>4. Pujortartarpit?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Ullut tamaasa</li><li>b. Aap minnerpaamik sap. ak. ataasiarlunga</li><li>c. Aap sap. ak. ataasiarnermiit akuttuneru-sumik</li><li>d. Naagga pujortarnej ajorpunga</li></ul> <p>5. Pujortarniaqqaaravit qassinik ukioqarpit?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. _____-nik ukioqarpunga</li><li>b. Pujortarsimanngisaannarpunga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>c. Uku arlaat pujortartarpit?</li><li>d. Anaanat</li><li>e. Ataatat</li><li>f. Qatanngutitit</li><li>g. Ikinngutiginerpaasat</li><li>h. Ikinngutitvit amerlanersaat</li></ul> <p><u>Pujortartaruit</u></p> <p>6. Pujortarunnaarusuppit?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Aap</li><li>b. Aap massakkorpiaanngitsorli</li><li>c. Naagga</li></ul> <p>7. Inersimaleruit pujortartalernissat ilimagaajuk?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Aap</li><li>b. Naagga</li><li>c. Naluara</li></ul>
--	---

## SULIASSIISUT 5

# Kilitsissiatut suliakkiissut

---

### Tunuliaqutaasoq

Filmertarfimmi angerlarsimaffimmiluunniit filmimik isiginnaarnermi agguaqatigiissillugit isiginnaagassiap immikkoortuini qulini pujortartoqartarpoq. Innuttaasunut sanilliullugit filmi tupatorlut amerlanerujussuupput. Akuttunngitsunik filmimi kikkut tupatorluunerat eqqunngitsunik takutinneqartarpoq: filmimi pujortartut tassaagajuttarput inuusuttut pisuut pinnerisullu – pissutsilli piviusut akerlianik isikkoqarput.

Tupatornermut tunngatillugu filmit pissutsinik eqqunngitsunik takutitsisarnerisigut inuit amerlanerujussuit tupatorluusorilersarpagut, tupatorlullu nuannaartunartutut, kajungernartutut, qaninniaqassaqissutut, akerliuniartutullu isigisarpagut.

Inuusuttut filmi pujortartunik takugajunnerusut, filmi pujortartunik takugajunnginnerniit pujortartalernissaat ilimanaateqarneruvoq. Allatut oqaatigalugu: inuusuttut pingasuugaangata ataaseq filmimi pujortartunik isiginnaartarni pissutigalugu pujortalersarpoq.

### Allaaserisaq

Politiken.dk, 4. februar 2008

## Filmimi tupatorlunik isigisaqarneq meeqqani tupatulersitsisarpoq

**Meeqqat 100-t pujortartalerpata taakkunannga 35-t filmimi  
pujortartoqartarnera pissutigalugu pujortalersarput. Meeqqat  
nakorsaata filmi pujortartarneq inerteqqutaalersinniarpa.**

All. Martin Justesen

**Amerikami filmimi pujortartoqartarnera meeqqallu namminneq  
pujortartalersinnaanerisa imminnut attuumassuteqarnerat, ilisimatusarnikkut  
uppernarsineqarpoq.**

Misissuineq nutaaq Amerikami ilisimatusartut atuagassiaanni Pediatrics-imi januarimi saqqummersumi oqaatigineqarpoq.

Tassani filmimi isiginnaartitsisartunik pujortartunik takunerit tamaasa, meeqqat pujortartalersinnaanerat annertusisarpoq uppernarsineqarpoq.

## **100-t akornanni 35-t tupatulersarnerat filmimi pujortartunik patsiseqarpoq.**

Misissuineq meeqqat qulaaluaniit aqqaneq marlunnik ukiullit akornanni ingerlanneqarpoq.

Meeqqat 100-t pujortartalersut akornanni 35-t filmimi pujortartunik takusarneq pissutigalugu pujortalersartut paasineqarpoq.

Meeqqat inuusutullu nakorsaata, ph.d. Vibeke Mannichep ilisimatusarneq aqutissiuussisutut oqaatigaa.

”Ilisimatusarneq siulleg filmimi takusat pujortartalernerullu ataqatigiinnerannik uppernarsaavoq. Filmimi pujortartoqartarnerata ajoqutaanera minnerpaamilluunniit nalornissutigiuinnaarpara”, Vibeke Manniche oqarpoq.

## **Filmini pujortarneq inerteqqutaalerli**

Taamaammat Vibeke Mannichep isumaa naapertorlugu minnerpaamik meeqqanut inuusuttunullu filmiliani pujortartoqassanngilaq, nangillunilu ima oqaaseqarpoq:

”Uanga meeqqat cigaretsinut navianaqisunut illersorniarlugit suleqataanissamut annertuumik piumasuseqarpunga”, “filmiliornermillu suliallit akisussaaqataanerminnik takutitsinissaat” neriutiginerarlugu.

”Suna pillugu cigaretsimik kimmiarani inupiluusaartoqarsinnaannginnera paasiuminaatsippara”.

”Isumaga naapertorlugu inerteqquteqarnissamut pujortartoqartuarsimanera utoqqatsissutipalaatut atorlugu akerliliineq ajornanngippallaaqaaq”.

## **Inerteqquteqarsinnaanissaq USA-mi oqallisaaqaaq**

Filmini tupatortarnerup inerteqqutaalersinnaanera Hollywoodimi ukiuni arlalinni oqallisaaavoq.

Hollywoodimi filmiliorarfii kattuiffiat The Picture Association of America, filmini tupatortarnerup nakkutilliinermi piumasaaqatinut (censur) ilanngunneqarnissaa suliniutiginiarlugu siorna aalajangivoq.

Qallunaat Nunaanni siusinnerusukkut meeqqanut inuusuttunullu tusagassiat isiginnaagassiallu pillugit siunnersuisoqatigiit (Medieråd), inerteqquteqarnissamik apeqqut ataatsimiinnerminni oqallisiginiarlugu oqaatigigaluarpaat, tamannali manna tikillugu sulii kinguneqanngilaq.

Siunnersuisoqatigiinni siulittaasup Birgitte Holm Sørensenip oqarnera naapertorlugu apeqqut siunnersuisoqatigiit susassaqaarfiisa avataanniippoq.

## **KILITSISSATUT SULIAKKIISSUT**

Tulliani filmimik TV-kkulluunniit isiginnaagassiamik nangeqattaartumik isiginnaaruit tupatortoqarnera maluginiaruk:

1. Kikkut, qanoq ilinerani, sunalu pillugu pujortarpat?
2. Tupatorneq tupatortullu filmip qanoq ittutut ersersippai?

3. Tupatornermut paasinnittaatsinnut tamanna naapertuuppa?
4. Naatsorsueqqissaanerni kisitsisinik assersuussigit: nalinginnaasumik tupatorneq filmimilu tupatorneq assigiinngissuteqarpat?
5. Tamanna isiginnaartunik qanoq sunniisarpa (illit qanoq sunnerneqartarpit)?
6. Filmimi tupatortoqarnera ussasaarutitut isigaajuk?



## SULIASSIISUT 6

# Tupatorneq pillugu maleruagassaqarnermut isumaqataaneq akerliunerlu

### Tunuliaqutaasoq

Namineq tupatorani tupatorneq tassaavoq tupatorani allat tupatortut akornaniinnikkut tupap pujuanik sunnigaaneq. Tupatoratik allat tupatugaannit pujormiutitaasut assigiinngitsunik nappaateqalersinnaasut, ilisimatusarnerit nutaat takutippaat. Taamaammat sumiiffinni amerliartuinnartuni illup iluani pujortarnerup inerteqqutaalerneragut, tupatorneq pillugu maleruagassaqalerpoq. Tamanna ukiuni kingulliuinerusuni tusagassiuutitigut uummaarissumik oqallisigineqarpoq. Kalaallit amerlasuut tupatorneq pillugu sukannersunik maleruagassaqarnissaq isumaqataaffigaat allallu akerleralugu. Akerliusut ilaatigut tupatorneq pillugu sukannersumik maleruagassaqalernikkut, kalaallit pisinnaatitaaffiisa killilerneqarnerat tunngavilersuutigaat.

### Suliassiissut

Klassersi suliassiissummi matumani eqimattanut agguarneqassaaq. Eqimattat immikkut tamarmik politikeriusaassapput, tupatorneq pillugu sukannersunik maleruagassiornissap pingaassusianik – sunalu pillugu pingaassusianik tunngavilersuisussat.

Minutsit tallimat missaannik sivisussusilimmik atuaqatissinnut - Kalaallit Nunaanni innuttaasunut – saqqummiussissaasi.

Oqaatsit kisiisa atorlugit saqqummiussissaasi sarsuatitalli, allattarfissuaq, assigisaallunniit aamma atorsinnaavasi.

Saqqummiussereerussi minutsit tallimat Kalaallit Nunaanni innuttaasut apeqqarissaarnissamut tunngavilersuutinullu akerliusunik saqqummiussinissamut periarfissaqarput. Taamaammat ilissi politikertut ilisimasassassi paasisimasaqarfigilluarnissaat oqallisigisallu ilisimaqqissaarnissaa pingaaruteqarpoq.

Saqqummiussassassi imarisassai matuma quppernerani kingullermi allaaserisami ”tupamit pujormiutitaaneq nappaatillu” takusinnaavasi.

Allaaserisaaq ilinniagaqassuseq tunngavigalugu oqaatsit atortakkat oqaatsillu nalinginnaasuunngitsut atornerarnerat pissutigalugu paasiuminaassinnaavoq. Oqaatsit ilaat immikkut paasiniartariaqartassavasi ikioqatigiinnikkullu allaaserisap oqaasertai paasiniartarlugit.

Kræftimut akiuiniqatigiiffiup Kræftens Bekæmpelse-p saqqummersitaani qallunaatuumi ”Gå op i røg” kapitalit tallimaata atuarsimaneq annertuumik iluaqutaassaaq (nittartakkami [www.op-i-roeg.dk](http://www.op-i-roeg.dk) pissarsiarineqarsinnaavoq). Allaaserisap kiisalu ”Gå op i røg” saniatigut qarasaasiakkut paasissutissanik najoqqutassanillu allanik pissarsinnaavasi.

Makku arlaasa tupamit pujormiutinneqannginnissaat pillugu tunngavilersuissaasi:

1. Suliffeqarfimmi sulisut
2. Meeqerivimmi meeqqat
3. Meeqqat inersimasullu angerlarsimaffimminiittut
4. Naartusut
5. Kaffisorniarfanni neriniartarfinnilu isersimasut
6. Napparsimmavinni peqqissaavinnilu napparsimasut sulisullu
7. Timersortunik isiginnaartut

Politikeritut saqqummiussassap piareersareernerani eqimattat allat saqqummiussaannut akерliusumik tunngavilersuuteqarnissaq isumaliutersuutigissavarsi. Qarasaasiaq atorlugu isumassarsiorsinnaavusi.

## Tupamit pujormiutitaaneq nappaatillu

*Allattoq: Joan Bentzen, cand.scient., ph.d. &*

*Birgitte Bjørnhart, stud.med., Kræftens Bekæmpelse*

Tupamit pujormiutitaaneq peqqissutsimut ajoqutaavoq. Tupamit pujormiutitaanerup makkuninnga kinguneqarsinnaanera uppersarsineqarpoq:

- kræfteqalerneq
- uummatikkut taqqatigullu nappaateqalerneq
- anersaartuutitigut nappaateqalerneq
- naartup ajoquserneqarnera

Inuit tuusintillit arlallit ukiut tamaasa tupamit pujormiutitaaneq pissutigalugu napparsimmavinnut unitsitaasarput. Ukiut tamaasa tupamit pujormiutitaanermik patsiseqartumik toqusoqartarpoq. 2004-mi misissuinerimi 40 %-it suliffiminni ilinniarfimminniluunniit tupamit pujormiutitaanertik oqaatigaat, inersimasullu akornanni 14 %-it angerlarsimaffiminni ullut tamaasa tupamit pujormiutitaanertik oqaatigaat. Meeqqat qanoq amerlatigisut ullut tamakkiallugit angerlarsimaffiminni, atuarfimmi meeqerivimmiluunniit tupamit pujormiutitaasartut kisitsisaatiginngilagut, minnerpaamilli 20 %-iunissaat naatsorsuutigineqarpoq.

## Tupamit pujormiutitaaneq kræfteqalernerlu

Tupap pujua sananeqaatinik uumaatsunik assigiinngitsunik 4.000-nit amerlanerusunik akoqarpoq, taakkulu ilaat 40-niit 50-it missaat kræfteqalersitsisarput. Taamaammatt tupamit pujormiutitaaneq Amerikami peqqinnissaq pillugu oqartussaasunit kræfteqalersitsisinnaasutut immikkoortumi A-mi aspest-itut-, arsen-itut-, benzen-itut- radon-itullu inissinneqarpoq.

WHO'p kræfti pinaveersaartinniarlugu ilisimatusarfik International Agency for Ressource on Cancer (IARC) Lyon-imiittoq 2002-mi immikkut ilisimasalinnik- tupamit pujormiutitaaneq pillugu ilisimatuussutsikkut misissuinerimik naliliisussanik- katersortitsivoq. Taakku nalunaarusiaminni (IARC rapporten) tupamit pujormiutitaanerup puakkut kræfteqalissutaasinnaanera naqissuserpaat.

### *Puakktu kræfteqalerneq*

Pujortartannigitsup angerlarsimaffimmi aappaasumit pujortarfiusumi puakktu kræfteqalersinnaanera, misissuinerit ilaanni sammineqarpoq. Misissuinerit allat suliffimmi tupamit pujormiutitaaneq sammivaat. Tupatunngitsut aappaat angerlarsimaffimmi tupatortuuppata taakkunannga 20%-it 30 %-illu akornanni puammikkut kræfteqalersinnaanerat ilimanaateqarnerusoq, immikkut ilisimasallit paasivaat. Angutini arnanilu aapparisaq pujortartarnera annertusiartortillugu puakktu kræfteqalersinnaaneq annertusiartortarpoq. Suliffeqarfimmi tupatunngitsut tupamit pujormiutitaasut akornanni puakktu kræfteqalersinnaaneq 12%-19 %-illu akornanni annertusisarpoq. Tupamit pujormiutitaaneq annertusiartortillugu puakktu kræfteqalersinnaaneq annertusisarpoq.

Suliffimmi tupamit pujormiutitaanikkut puakktu kræfteqalersinnaaneq pillugu suliat siullersaat, Qallunaat Nunaanni sulisilluni ajoqusernertut aqutsisoqarfimmi suliarineqarpoq. Saqisup arnap pujortanngisannarsimasup puammigut kræfteqalerneru suliffimmini tupamit pujormiutitaanermik patsiseqarnera 2004-mi akuerineqarpoq. Qallunaat Nunaanni innuttaasut 25 %-ii suliffimmini ilinniarfimminniluunniit tupamit pujormiutitaasarput.

### *Iviangikkut illissallu paatigut kræfteqalerneq*

Iviangikkut kræfteqalersinnaanerup, pingaartumik aaverussarnissaq sioqqullugu, tupamit pujormiutitaanikkut annertusisarnera pasitsanneqarpoq. Tupamit pujormiutitaanerup illissallu paagut kræfteqalersarnerup imminnut ataqatigiinnerat, misissuineritaaq takutippaat. Tupamit pujormiutitaanikkut iviangikkut illissallu paagut kræfteqalersinnaaneq qulakkeerniarlugu, annertunerusumik misissuisoqarnissaa pisariaqarpoq.

## **Tupamit pujormiutitaaneq uummalluutillu**

Tupamit pujormiutitaanikkut uummatikkut taqqatigullu nappaateqalersinnaaneq - soorlu uummatip taqaasa sulluisa qalipperlutik qerattarnerisigut milittoornissaat annertusisarpoq.

2002-mi nalunaarusiami (IARC-rapport) inuit tupatortuunatik tupamit pujormiutitaasut tupatortuunngitsunut pujormiutitaanngitsunut sanilliullugit ummallulersinnaanerat 25%-ip 35 %-illu akornanni ilimanaateqarnerusoq takutinneqarpoq. Ummallulersinnaanerup suli annertunerunera 2004-mi misissuinerup ilimanarsisippaa. Tupatortuunatik tupamit pujormiutitaasut uummallulersinnaanerat, tupatortuunngitsunut tupamit pujormiutitaanngitsunut sanilliullugu 50%-60 %-illu akornanniinna 2004-mi misissuinerup inerneraa. Tamatuma nammineq ullormut ataatsimiit qulingiluanik cigaretsitortarnerup assigaa. Taamaasilluni tupatortuunani tupamit pujormiutitaaneq annertuumik ulorianaateqarpoq.

Inuit taqqanut sunniuteqartunik, soorlu aap akuata orsup annertuallaarneragut, timi atornagu uninngaannarpallaarnikkut, sukkornikkut imal. aap taqqanut naqitsinerata qaffasippallaarneragut immikkut navianartorsiorput. Tamakku pissutigalugit inuppassuit immikkut ajornartorsiuteqarput. Taamaattorli inuit ilaannaminnguusa navianartorsionertik ilisimavaat.

Qallunaat Nunaanni tupatortuunani tupamit pujormiutitaanikkut uummatikkut taqqatigullu nappaateqalerneq, ukiut tamaasa toqussutaasarpoq. Inuppassuillu napparsimmavimmut unissutigisarpaat. Tupatortuunani angerlarsimaffinni suliffinnilu tupamit pujormiutitaaneq, inuiaqatigiinnut peqqissutsikkut aningaasaqarnikkullu annertuumik nanertuutaavoq.

### *Taamaammat tupamit pujormiutitaaneq uummalluutaalersinnaavoq*

Tupap pujua annikikkaluq tupatortuunngitsup najuussaa, aap akuinik aammik issortitsisartunik sunniisinnaavoq. Aap akui aammik issortitsisartut tiggussuuttarput, taqqap sulluata ameraasaa innarlertarpaat, taqqanillu milittoorsinnaaneq annertusisittarlugu. Aap akui tiggussuuttut uummammi pinngorsinnaasarput imal. timip arlaaniit aammit ingerlanneqarlutik uummammut pisinnaasarlutik. Pissutsit assigiinngitsut allat patsisaallutik tupap pujua aamma ajoqusiisinnaasarpoq. Ilaatigut timip nammineq taqqat miligutaannik arrortitsisinnaassusianik annikillisisarpoq.

Minutsini 30-iinnarni tupamit pujormiutitaaneq, tupatortuunngitsup taqaasa sulluini ameraasap tupap pujuanik sunniivigineqarneragut, uummatip taqaasigut aap ingerlaarnerata annikillisinneqarneranik kinguneqartarnera takutinneqarnikuuvortaaq. Inuusuttut peqqissut tupatortuunngitsut akornanni tupamit pujormiutitaasut taqqallu qerattarneri ataqatigiittut, aamma paasineqarpoq. Tamanna tupatortut taqaasa sulluisa qalipperiarlutik nerukilliaruaarnerisut ippoq.

Tupatortuunani tupamit pujormiutitaanaveersaarnikkut uummallulersinnaaneq annikilleqqittartoq misissuinerup takutippaa. Tamanna aamma tupatortarsimasunut tupatorunnaartunut atuuppoq.

### **Tupamit pujormiutitaaneq anersaartuutitigullu nappaatit**

Tupatortuunani tupamit pujormiutitaanikkut ajoqutit ilaat, soorlu iggissami toqqusaanilu ameraasap isillu sunnerneqarnerat, anersaartuutiniillu nigguusamik imerpalasumik piagaqalernerq, tassangaanaq - tassalu tupamit pujormiunerup nalaani - malunniuttarput. Inersimasuni tupatoratik tupamit pujormiutitaasuni anigugassaannngitsunik anersaartuutitigut ajoquteqalersitsisarpoq ass. Astmaqalersitsisarpoq. Meeqqanissaaq tupamit pujormiutitaanerup astmaqalernerumut imal. astmap ajornerulerneranut attuumassuteqarnera, ersarissumik paasineqarpoq.

#### *Astma*

Inersimasut suliffimminni angerlarsimaffimminniluunniit tupamit pujormiutitaasut, astmamik nappaateqalernissaat qaninneruvoq. Tamatuma saniatigut astmamik nappaatillit tupap pujormiutitaanikkut anernikilliuulersarput nappaataallu astma ajornerulersarluni. Tupatortuunani tupamit pujormiutitaanerup annikillineragut peerunneragulluunniit, puaat sulinerisa pitsannguuteqartarnerat anersaartuutitigullu ajoquteqarnerumut ersiutit peeruttarnerat paasineqarportaaq.

#### *Tupatornikkut anigugassaannngitsumik pualluuteqalersarneq (KOL)*

KOL tassaavoq puaat sulilluarunnaarnerisigut pualluuteqarneq. Pujortartartut puaat aamma taaneqartarpoq. KOL annikitsunnguamilluunniit ilungersuuteqalaaraanni sakkortuumik anernikilliuutaanikkut innarluutaalersarpoq. Tupatortuunngitsut tupamit pujormiutitaasut KOL-imik pualluuteqalersinnaasut takuneqareerpoq. Inuit tupamit pujormiutitaasut inunnut tupamit pujormiutitaanngitsunut sanilliullutik, puasa sulinerat ajornerusoq paasineqarpoq. Meeqqat puaat sulilluarunnaarsimasut inersimalerunik anersaartuutimikkut ajornartorsiuteqalersinnaapput anigugassaannngitsumillu anersaartuutimikkut nappaateqalersinnaallutik.

### **Immikkut navianartorsiortut**

#### *Meeqqat*

Meeqqat tupap pujuanit ajoqusianerupput. Anersaartuutaat annikinnerupput tupallu pujuani toqunartunit sunnertianerullutik. Meeqqat tupamit pujormiutitaasut ilaatigut siutimikkut aseruuttooqqa-

jaanerupput, anerkilliuteqalersinnaapput/astma, puat sulluaraanni aseruuttoorneqartualersinnaapput/ bronkitis puannilu nuammik nipititsisinnaasarlutik. Tamatuma saniatigut tupatortuunani tupamit pujormiutitaanerup, meeqqat silatussusiannik ilikkagaqarsinnaassusiannillu annikillisitsisuusinnaanera pasitsaatissallugu tunngavissaqarportaaq. Naalungiarsummik tupamit pujormiutitsineq naalungiar-suup sinitstilluni toqusinnaaneranik annertusisitsisarpoq.

#### *Naartusut*

Tupatortuunani tupamit pujormiutitaanikkut meerartaarsinnaanerup akornuserneqarsinnaaneranik - naartumillu katatsinermut patsisaasinnaaneranik pasitsaassinissamut tunngavissaqarportaaq. Naartusut tupatunngitsut tupamit pujormiutitaasut, naartusunut tupatoratillu pujormiutitaanngitsunut sanilliullugit, agguaqatigiissillugu oqinnerusunik meerartaartarput.

#### *Tupatornikkut anigugassaangitsumik pualluutillit (KOL)*

Tupatornikkut anigugassaangitsumik pualluutillit (KOL) tupamit pujormiutitaanikkut ajoquserneqarsinnaanerat annertuneruvoq. Puaat anigugassaangitsumik ajoquserneqareersimasarput, tupamil-lu pujormiutitaanikkut puat sulisinnaanerat suli annikillinerussaaq. Qallunaat Nunaanni KOL-imik nappaatilinnut 200.000-t missaanniittunut pujormiutitaannginnissaq siunnersuutaavoq.

#### *Sananeqaatit patsisaallutik nappaateqalersinnaasut*

Nappaammik eqqugaasinnaasut allat tassaapput inunnguutsiminnik sananeqaatimikkut akornutillit. Taakkuupput enzymimik alfa-1-antitrypsin-imik amigaatillit. Enzymi taanna tupap pujuata puat sananeqaataannik nungujartortitsisarneranut illersuutaavoq. Inuit 2000-ugaangata ataatsip enzymi taanna amigaatigisarpaa, taamaasillutillu puat nungujartortinneqarnerannut illersuutissaqanngivit-tarlutik, inuilli 250-iugaangata ataatsip ilaannakortumik amigaatigisarpaa, taamaasillunilu puasa sananeqaataat tupap pujuanit nalinginnaasumit sukkanerusumik nungujartortinneqartarlutik.

Inuit inunnguutsiminnik sananeqaatimikkut akornutillit saniatigut, aamma allat allanik patsiseqar-tumik annikinnerusumik tamatuminnaga enzymeqarput. Meeqqat kingornuttakkamik sananeqaati-mikkut akornuteqanngikkaluarlutik ass. tupamit pujormiutitaanikkut annikitsumik enzymillit, puasa sulinerisa annikillisinnaanerat navianaateqarneruvortaaq. Meeqqat puat sulilluarsinnaan-gitsut inersimalerunik anigugassaangitsumik anersaartuutimikkut ajornartorsiuteqalersinnaapput KOL-imillu nappaateqalersinnaallutik. Arlallit namminneq ilisimanngisaminnik enzymimik tamatuminnaga amigaateqarput.

#### *Paasissutissat allat nittartakkani ukunani pissarsiarineqarsinnaapput:*

- Meeqqat tupamillu pujormiutitaanerup tunngasut / Passiv rygning og børn: [www.cancer.dk/Tobak/passiv+rygning/passiv+rygning+og+boern.asp](http://www.cancer.dk/Tobak/passiv+rygning/passiv+rygning+og+boern.asp)
- Naartusut tupamillu pujormiutitaaneq /Passiv rygning og gravide: [www.cancer.dk/Tobak/passiv+rygning/passiv+rygning+og+graviditet/](http://www.cancer.dk/Tobak/passiv+rygning/passiv+rygning+og+graviditet/)

## SULIASSIISUT 7

# Tupanik tunisassiorfiit meeqqat inuusuttullu tupatulersissinnaavaat?

---

### Tunuliaqutaasoq

Kalaallit Nunaanni tupanik ussassaarineq inerteqqutaavoq. Tamannalu ukiorpaalunni atuuppoq. Tupamilli nioqqutissiortut ussassaarusiornissamat aningaasartuutissatut missingersuussaat nikisinneqanngillat.

### Suliassiisut

Klassimi atuartut eqimattakkuutaartillugit apeqqutit uku sisamat sivikitsumik oqallisigitillik:

1. Ussassaarinissamat/piseqqusaarinermut aningaasartuutissat allanngortinneqannginnerinut sunamita peqquataava?
2. Aningaasat ussassaarinermut atugassiat sumut atorpeqartarpat?
3. Ussassaarutit/piseqqusaarutit atunngikkaluarlugit tupamik nioqqutissiortut meeqqanik inuusuttunillu tupatulersitsisinnaappat?
4. Cigaretsit akornerisigut inuit tupatulersinneqarsinnaappat, tupamillu pinngitsuuisinnaajunnaarsinneqarsinnaappat?

Apeqqutit taakku sisamat oqallisigereerussigik, eqimattakkuutaat ataasiakkaat qulaani apeqqutinik soqutigisallit arlaat illersussavaat.

Klassimi eqimattat immikkut ataani immikkoortut arlaannik illersuissapput.

Immikkoortut tassaapput:

- Tupanik tunisassiorfiit
- Kræftimik akiuiniaqatigiiffik/Kræftens Bekæmpelse
- Pisiniarfiit tupanik nioqqutillit
- Inuusuttut uukapaatinneqarusunngitsut
- Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik

## MISILIINEQ 1

# Qasujaassutsit misiliguk

---

### Siunertaq

Harvard Steptest atorlugu peqataasut qasujaassusaannik misissuinissaq misiliinermi siunertaavoq. Tamatuma saniatigut qasujaassutsip inuit assigiinngitsut suaassusaannik, ukiuinik, tupatortarnerannik timigissartarnerannillu nassuiaatissartaqarnerata oqallisigineqarnissaa siunertaavoq.

### Nassuiaat

Qasujaassuseq marlunnik nassuiaatissartaqarpoq:

1. Puaat, uummatillu sulinerisigut aallu taqqatigut ingerlaarneragut, nukiit sulisut "ikummatissaannik" iltilersorsinnanerat.
2. Nukiit, pingaartumik sukkumik orsumillu atuinikkuit nukimmik pilersitsisinnaassusiat.

Kisitsisit aalajangersimasut qasujaassutsimut uuttuutitut atorneqarput. Qasujaassutsimut uuttuutaasartoq tassaavoq timi atuinnarlugu, ass. timigissarnermi atortakkamik cykilernikkut arpannikkulluunniit annerpaamik iltilersorneqarneq, oqimaassutsimut kiilumut ataasimut ilti ml-imut uuttoorlugu.

Qasujaassutsimut uuttuutaasartoq, pissutsit assigiinngitsut apeqqutaallutik, inummiit inummut nallersuunneqarsinnaanngilaq. Qasujaassutsimik uuttuinermi makku apeqqutaatinneqartarput:

1. *Suiaassuseq*. Angutit inuusuttut qasujaassusaat arnanut sanilliullugu 20 %-it missaannik qaffasinnerusog innuttaasunik misissuisitsinerit annertujaartut, takutippaat.
2. *Ukiut*. Inunni tamangajalluinnarni 20-niit 80-it tungaannut ukioqartut akornanni qasujaassuseq aaffaannanngortarpoq.
3. *Sananeqaatit kingornussat*. Qasujaassuseq inunnguuserineqarsinnaavoq, qasujaassuserli qanoq ikkaluaq sungiusarnikkut pitsaanerulersinneqarsinnaavoq.
4. *Qasujaallisarneq*. Pingaartumik tillerit qaffallugit timigissartarneq apeqqutaalluni, qasujaassutsip kisitsisitali qaffakkiartortarput.

Iltilersorsinnaassutsip qaffasinnerpaaffissaa anguniarlugu, killinga tikillugu ilungersortitsisariaqarneq pissutaalluni, inuup qasujaassusaata uuttornissaa ajornakusoorsinnaavoq. Tamatumunnga taarsiullugu Harvard Steptest qasujaassutsimut aamma uuttuutaasog taamarsuarli ilungersunanngitsoq atorneqarsinnaavoq. Harvard Steptest qasujaassutsimut uuttuummut nalinginnaasumut paarlaateqqunagu, Harvard Steptest-ip atornerani *timigissutsip* uuttorneqarneranik oqaatigisassavarput.

## Atortussat

Karsi, tummarfik, sekundilersuut/nalunaaqutaq sekundilersuutitalik kiisalu pappiara aqerluusarlu.

## Misiliineq

Marlukuutaarlusi qasujaassusersi uuttortassavarsi. Ajornanngippat utoqqasaap (angajoqqaat, ilinniartitsisut, aanakkut, akka/anga taamaaqataalluunniit) qasujaassusaanik aamma uuttuisinnaagussi pitsaassagaluarpoq. Tupatortup qasujaassusaanik uuttuisinnaagussi aamma pitsaassagaluaqaaq.

## Tillersiuineq

Siullermik sungiusaatigalugu immissinnut tillersiorlusi misileqqaassavarsi:

1. Misilitsittussap tillini qaffatsinniarlugit, ass. Majuarterfitsigut/tummerakkut marlussoriarluni qummut amnullu arpaqattaqqaassaaq.
2. Misilitsittussap tillerner nassaariuk. Assavit aappaa atorlugu inussatit qiterliit pingasut atorlugit tillernerit naatsorsukkit. Itummap nalaani paffimmi imal. qungatsip saneraani misilitsittussap tillerner nassaarikkit.
3. Tillerit nassaarigussigik minutsip ataatsip ingerlanerani tillernerit qassiuneri kisissavasi.
4. Sungiusaatigalugu immissinnut tillersiorussi erninnaq ilikkassavarsi.

## Harvard steptest – qasujaassutsit misiligut

1. Misilitsittussaq A minutsimut 30-riarluni minutsini sisamani tummarfimmu qaqsaaqattaarlunilu aqqaqattaassaaq (sekundi allortarlugu). Tummarfimmu illuttut qaqsaaqattaarlunilu aqqaqattoqassal-lunilu. Ikiortaasoq B akuttoqatigiissaarinermi nakkutilliisuussaaq.
2. Minutsit sisamat qaangiuppata A ingissaaq qasuserlunilu.
3. Minutsip ataatsip, marluk pingasullu qaangiunnerini B-p A tillersiuussavaa. Minutsimut tillerit qassiuneri kiseriarlugit skemamut allanneqassapput:

Minutsip ataatsip kingorna	Minutsit marluk qaangiunnerini	Minutsit pingasut qaangiunnerini
Tillerit 1:	Tillerit 2:	Tillerit 3:

## Siunertamut naleqqussaaneq

$Illit\ angusat\ (timigissutsit) = 240\ (sekundimut\ sulineq) \times 100 / (tillerit\ 1+2+3\ katinnerinik\ agguarlugit)$

**<50: Timigissarlutit aallartigit**

**50-64: Qasujaassutsit pitsaannerusinnaavoq**

**65-79: Qasujaassutsit ajunngilaq**

**80-89: Qasujaassutsit ajunngeqaaq**



## >90: Piginnaasaqarluartut timersortartuuvutit

Klassimi atuartut tamarmik angusaat assersuussigik.

Nukappiaqqat/niviarsiaqqat, inuusuttut/utoqqaat, tupatortut/tupatortuunngitsut kiisalu annertuumik timersortut/timersunngitsullu angusaat assigiinngissuteqarpat?

## MISILIINEQ 2

# Pujortartartut puaannik nappaateqarluni qanoq ippa?

---

### Siunertaq

Pujortartartut puaannik nappaateqarnerup timip sulineranut sunniutaata misiginissaa paasiniaaviginissaalu siunertaavoq.

### Nassuiaat

Pujortartartut puaannik nappaateqalersimanermi puaat sulisinnaanerat 30 % -iinnanngorsimassaaq. 30 %- iinnarmik sulisunik puaqarluni ilungersunartorsioqaluni inuusoaqarsinnaavoq.

Puaat sananeqaataat qilerunnguussimmata aqqinneqarsinnaanngillat. Tupatorunnaarnikkut aatsaat ajorsiarturnerat unitsinneqarsinnaavoq.

### Atortut

Milluaat sullulik, qinngamut pussugutaasinnaasoq nipittartorluunniit, majuartarfiit imal. cykili timigissaat tillersiullu.

### Misiliineq

Klassimi atuartut tamarmik misilitassaat:

1. Qinngat nipittartumik pussugutaasinnaasumilluunniit miliguk.
2. Milluaat sullulik oqummiuguk tassuunaannarlu anersaartorit.
3. Tillerit malinnaaffigikkitt (takuuk immikkoortoq "tillersiineq" misiliummi siullermiittumi, imminnut qanoq tillersiuisoqarsinnaasoq
  - Siullermik minutsini marlunni uninnganissinni.
  - Tamatuma kingorna minutsini pingasuni majuartarfitsigut sukkasuumik majuarlunilu ammukarnermi imal. cykilimi timigissaammi sakkortunermi cykilernermi.
4. Misiliineq sioqqullugu naammassippallu tillersiuisoqassaaq.

MALUGINIAGASSAQ: inuummarliulersutut misiginermi misiliineq unitsinneqassaaq.

### Siunertamut naleqqussaaneq

Milluaat sullulik atorlugu uninngaannarluni sulillunilu anersaartornerup qanoq misinnarnera peqataasunit tamanit nassuiaatigineqassaaq. Misigisaq tupatortut pualluutaannik nappaateqarnermut assersuunneqarsinnaavoq.

Kræftimut Akiuiniaqatigiffiup najoqutassatut suliai nittartakkani [www.liv.dk](http://www.liv.dk) aamma [www.op-i-roeg.dk](http://www.op-i-roeg.dk) miittut tunngavigalugit suliaq

Tillersiunerit inernerit assersuunneqassapput.

Piffissaqarpat sullulimmik milluaateqarani qingarlu pussugusernagu aamma tillersiuisoqarsinnaavoq, inernerilu assersuunneqarsinnaallutik.