

SIANIINNGILATIT POQIITSUU- NALLUUNNIIT

*Akaareqatigiitta
Lad os alle udvise gensidig tolerance*



Suliaq una Kalaallit Nunaanni 2021-imi eqqarsartaatsikkut tarnikkullu nappaatit pillugit innutaasunut paasititsiniaanermut suliniummot aqutsisoqatigiit suliaaraat. Suleqatigineqarpullu Tarnimikkut nappaatilinnut qitiusumik immikkoortortaqarfik, Sugisaaq aammalu Psykiatrifonden.

ADHD/ADD sunaana?

ADHD "Attention Deficit Hyperactive Disorder"-mit naalisagaavoq, tassa imaappoq sianiginnissinnaanikkut akornuteqarnermik aallaamanermillu naalliuuteqarneq.

Qallunaatut ADHD "Hyper kinetisk forstyrrelse"-mik taaneqartarpoq.

Inuit ADHD-eqartut qaratsap ilaani sianiginninnermik, timikkut aalaatsimik eqqarsaqaaranilu pinasuarternermik aqutsiffiusumi pinnguutsimik akornuteqarput. Tamatuma kinguneranik ukkassinissamik soqutiginniinnarnissamillu ajornakusoortitsisarput suliassallu kinguarktikkajuttarlugit. Amerlasuut aammat-taaq aallaamasarput eqqarsaqaarnatillu pinasuarterlutik. Ajornartorsiutit ima annertutigipput atugarissaarnikkut pisunilu assigiinngitsuni inooqataasinnaanermut akornutaasarlutik.

ADD ADHD-eernermit aalajangersimasumut taaguutaavoq. Naqinnerit taakku ima isumaqarput "Attention Deficit Disorder", sammisaqarsinnaanerup akornuteqarneranut taaguutaasoq, tassanili H-ip aallaamanermut isumaa ilanngunneqarnani. Annerusumik imaluunniit taamaallaat sammisaqarsinnaanikkut akornuteqartoqaraangat ADD atorineqartarpoq, tassa "ADHD nipaatsaq" atorineqaraangat.

Meeqqat, inuusuttut inersimasullu ADHD/ADD-eqarsinnaapput. Akornutaasoq inunnguusaagunarpog, meeraanerullu ingerlanerani saqqummertarluni, inuppassuarnilu naalliut inersimasunngornermi atugarineqaannartarpoq. Ajoraluartumik arlaqartut inersimasuulereersut aatsaat naalliutaat paasineqartarpoq. Naalliutip nassatarisinnavaai, atuarnermik ajornartorsiuteqarneq, suliffeqarnermik / suliffeqaannarnermik inooqatigiinnilu akuunissamut ajornakusoortitsisoqarneq.

Ersiutit ilisarnartut

Inersimasuni ADHD-ermut ersiutaakkajuttartut Soqutiginninnissamut ajornartorsiutit:

- Imminut naalakkernissamik ajornakusoortitsineq, suliassanik kinguarktiseqattaarneq.
- Suliassat pingaarutai naapertorlugit tulleriarinissamik ajornakusoortitsineq. Nuannersut aallartittarlugit pikkunaattullu kinguarktittarlugit, pingaartumik pappiliarsorluni suliassanik, akiligassanik immersugassanillu ilaqartut.

- Nammineq iliuuserisat sunik kinguneqarsinnaaneriniq siumut takunnissinnaanermik ajornakusoortitsineq.
- Suliassanik tamanik takunniffiusinnaasunik pilersaarusiornertalinnillu kinguartitsisarneq taakkuninngaluunniit sulinaveersarneq.
- Tassangaannaq isummiussanut malitseqartitsinermik amigaateqarneq suliannillu naammassisaqartannginneq.
- Qasulilerneq, oqaloqatigiinneq 15-20-it min. ingerlareeraangat ukkassisinnaanerup annikilliarternanik kinguneqartoq.

Eqqarsaqqaarani pinasuarterneq:

- Amerlasuunik isumassarsisarneq aamma isumaliortaatsikkut, misigissutsitigut kinguaassiuutitigullu pinasuartumik qisuariarterneq.
- Oqaluppallaarneq nipituallaartumillu oqalunneq aamma pisunut naleqqutinngitsumik namminermut tunngasupilussuanik oqalunneq.
- Periarfissanik pisariaqanngitsunik tiguisarneq, ajutoorfiusinnaasumik pissusilersorneq "ajortoqarnaviannnginneranillu" neriuteqarterneq.
- Ass. pisiniarfimmi angallaffimmiluunniit tullerriaartuni utaqqinermi utaqqikatattarneq.
- Ulluinnarni pisussat aqqissuunnissaannik ajornakusoortitsineq, tassangaannaq isummiussanik malitaqarneq (aningaasaqarnikkut, pisiniarfiliarnermut).
- Misigissutsikkut siumullu ilimaginneqareersinnaanngitsumik qisuariarneq aamma qisuariaatsinik naleqqussaansamik ajornakusoortitsineq.
- Kammalaatitaartupallattarneq nalunngisaqalipallattarnerlu, taakkuninngali piffissami sivilunerusumi atassuteqarsinnaanermik ajornakusoortitsineq.
- Tassangaannartumik ilaannikkullu naleqqutinngitsunik aalajangiisarneq (suliffimmik, ilinniakkamik, apparatusamik, katsorsarneqarnermik taamaatitsinnarnerit).

Aallaamaneq:

- Uniffeqannginneq, ilukkut eqqissiviilliorneq, sammiveqanngitsumik eqqarsaasersorneq.
- Eqqissiviilliorumik aalaaseqarneq, ass. assanni isikkanilu.
- Arrillisinnaannginnermik eqqissisinnaanermillu ajornakusoortitsineq.
- Issiaffigisami 30 min. sinnerlugit issiaannarnissamik ajornakusoortitsineq. Timimi eqqissiviilliorneq annertusiartortarpoq.

Ineriartornermi

Amerlasuutigit ADHD/ADD 5-6-inik ukioqarlernermi saqqummilersarpoq. Ajoraluartumik suli meeraqarpoq naalliuutigisaannik maluginniffiunngitsunik, meeqqallu taakkua inuutsimikkut piumentaasutut, eqiasuttutut sianiittutulluunniit isigineqartarput. Inuit ilaasa inersimalereerneranni aatsaat tamatumingna naalliuuteqarnerat paasineqartarpoq. Meeqqani timikkut aalaamaneq ukiut ingerlanerini nalinginnaasumik qaangiukkiartortarpoq. Inuit amerlasuut pissu-silersornerminnik tulluarsaanissartik ilikkartarpat, taamaallutik sinaakkutit nalinginnaasut iluini inuusinnaalerlutik. Ajornartorsiutit ulluinnarni inuunerup annertunerusunik allannguuteqarnerani nutaanik piunasaqaateqartoqaleraanngat saqqummikkajuttarput, soorlu nutaamik ilinniagaqalernermi, allamik suliffeqalernermi nuunnermilluunniit.

ADHD-imik naalliuuteqartut 85 %-iinit amerlanerusut piffissami pineqartumi minnerpaamik allamik tarnikkut nanertuuteqartarput taamaattumillu ADHD-eernerisa ersiutaat takuneqanngitsoorneqarsinnaasarlutik.

ADHD/ADD-eqarluni inuuneq

Inuk ADHD/ADD-qartoq eqqarsaaterpassuaqartarpoq, eqqarsaatinilu naallugit eqqarsaatigisinnaanagit ataasiinnarlu ukkataralugu eqqarsaateqarsinnaanani. Akornusersorneqariaannaasarpog, nipiliornernit eqqissiviinnermillu imaluunniit takusaminit allamut saatinneqariaannaasarpog, pilersaarutaasimagaluartumiillu allaanerusumik iliuuseqariaannaasarluni. Eqqissiviillulertarpoq nipituuliulertarluni, oqalularluni angalaqattaalerlunilu. Amerlasuutigit itillingasutut perusoqanngitsutullu naatsorsuutigineqartarpoq, tamannalu oqalorjuunneqarnermik aaqqiagiinngissuteqarnermilluunniit kinguneqakkajuttarpoq, pingaartumik inuit allat isumaqaraangata piaarluni taamaaliortoq.

Tamatumunnga peqatigitillugu inuit ilaat taamatut naalliuutillit allat paasinisaat ajornakusoorutigisarpaat , taamaattumik inuit allat namminermtuumisulernerat tupaallaatigisinnaasarpaat. Tamatuma qaavatigit pisut allat isiginneriaasaanniit takunissaannik ajornakusoorutitsinermik tamanna aamma isumaqarsinnaavoq.

Inuit ADHD/ADD-eqartut inuit amerlasuut ataatsimoorneranni akuunissartik ajornartorsiutigisarpaat. Tamanna ilaatigit ukkassisinnaanerminnik oqaloqatigiinnernilu malinnaanissamut ajornartorsiuteqarnerisigut saqqummertarpoq. Immaqa oqaluppallaartarpoq imaluunniit qanoq pisoqarneranik paasinninnera amigaaateqartarluni. Akerlianik inuit marluugaangata pitsaakkajuttarpoq, allanik akornusersuuteqarani taamaallaat oqaloqatiinneq ingerlanneqartarami. Naalliuut aamma nammineq isumassarsianik aqutsisinnaannginneq nassatarik-kajuppa. Eqqarsaqeqqaarani iliuuseqarsinnaasarpog imaluunniit imaliuti-geqqaarnagu qanoq iliuuseqartarpoq kingornatigit peqqissimissutigilikkamini.

Inuppassuit taassuminnga naalliuutillit misigissutsikkut nikerartarput aalajallu-tilluunniit aamma kamajasarput nikallungaliallutilluunniit. Tamanna aaqqiigiingissuteqarnerpassuarnik oqqannerpassuarnillu kinguneqarsinnaasarpog, aammali pisunik ulorianartunik kinguneqarsinnaavoq, isumalioqqaarani periarfissarpasuarnik misileraasoqaraangat.

Inuusuttut tamatumingna naalliuuteqarnerat ass. sukkavallaamik biilernerisigut, ikiaroonartunik misileraanerisigut imaluunniit pinerluttuliortarnerisigut malunniussinnaasarpog.

Inuit amerlasuut tamatumingna naalliuutillit meeraanertik inuusuttuunertillu tamaat naveersittarput, oqalorujuunneqartarput, qinngasaarneqartarput uumissorneqarlutilluunniit. Amerlasuut kukkusatur iluatsinngitsutullu misigisarput ajornartorsiutit ajornerulersillugit, ersiulernerimik imaluunniit pissusissamisuunngitsumik pissusilersulernerimik kinguneqartumik. Aamma inuit ADHD/ADD-eqartut nalinginnaasumik ilikkariartornermik ajornartorsiuteqarput, atuarfimmi ilinniagassanik amerlasuutigut unammillernartuutittarlugit. Aallussisinaanermik ajornartorsiuteqarnerit nutaanik ilikkagaqarnissaq tamakkiisumillu isiginninnsaq ajornakusoortittarpaat, tamannalu atuarnermik/ilinniarnermik ingerlatsinerlunermik imminullu naleqartinginnermik nassataqarsinnaasarpog.

ADHD/ADD

Naalliuutaasoq ukiut malillugit allanngorsinnaavoq. Inersimasut amerlasuut aallaamasarnertik annikinnerulersimasutut misigisarpaat, kisianni ilaanni inuunerup sinneranut atuuttarluni. Amerlanertigut aallaamaneq qamuuna eqqissiviillornermik uniffeqannginnermillu taarserneqartarpoq. Inersimasut amerlasuut tamatumingna naalliuuteqartut piffissaq eqqorlugu aggernissartik, isumaqatigiissutinik eqquutsitsinissartik kiisalu ilinniakkami suliffimmiluunniit suliassanik pilersaarusiarinissartik naammassinissartillu ajornartorsiutigisarpaat. Kisisit atorlugit nassuiaasionerup aamma takutippaa inersimasut tamatumingna naalliuuteqartut inunniit allaniit naannerusumik ilinniagaqarsimasartut, annikinnerusumik isertitaqartartut, sivikinnerusumik atorfeqartarlutik akulikinnerusumillu allamik suliffeqalartarlutik. Tamatumunnga peqatigitillugu pinerluttuliortarnermut ilanngunnissamut aarlerinartoqarnerusarpoq misissuinerillu takutippaat paarnaarussivinni isersimasuni sisamaasuni ataaseq tamatumingna naalliuuteqartoq.

Katsorsartinneq

Siusissumik suussusersiineq ikiorsiinerlu pingaaruteqarluinnarpoq, inuit tamatumingna naalliuuteqartut inooqatinik imaluunniit avatangiisiminut ajornartorsiuteqalinnginnissaannut imaluunniit immaga ersiornermik isummakkullu nanertisimanermik ajornartorsiuteqalinnginnissaannut. Siusinnerusumik katsorsaasoqaraangat isumaliortaatsikkut allanik nappaateqalersinnaanerup pina-veersaartinnissaa periarfissagissaarnerusarpoq.

Inersimasuni tamatumingna nanertuuteqartuni nakorsaammik katsorsaaneq amerlasuutigut pingaarnerpaasarpoq. Meeqqani katsorsaanermi psykoterapi ilaanni siulliullugu toqqarneqartarpoq, kisianni tamatumani meeraq qanoq sakkortutigisumik eqqugaanersoq apeqqutaanerpaasarpoq.

Katsorsaaneq psykoedukationimik ilaqartariaqaralarpoq, naalliuutit ilinniaruk

Katsorsaanermi ADHD-imik naalliuuteqarnerup qanoq isumaqarneranik kiisalu nammineq nappaatigisap ilinniarnissaat pingaartutut ilaapput, nappaatigisamik aqutsilluarnerulerniarneq ilinniarlugu. Tamanna psykoedukationit taaneqartarpoq.

Psykoterapi:

Psykoterapi qanoq pissusilersornermut terapiitut ingerlanneqakkajuppoq, ajoraluartumilli katsorsaaneq taamaattuinnag atorlugu katsorsaanermi inernerusut pakatsinarput.

Nakorsaatinik katsorsartinneq

Danmarkimi Kalaallit Nunaannilu ADHD/ADD-mut nakorsaatinik uku atornerqarput:

- Methylphenidat (Ritalin/Motiron. Concerta)
Kapselitut depot-imik taaneqartartumik iisartagaavoq (uanilu kapuut pine-qanngilaq), ilaat sivikitsumik sunniuteqartarput allallu 6-10 tiimini sunniuteq-qasarlutik. Inersimasut napparsimasut amerlasuut ullormut 2-3-riarlutik nakorsaatinormissamut pisariaqartitsisarput, naak nakorsaat depoti tunniunneqartaralarpoq. Methylphenidat ima sunniuteqartarpoq qaratsamiittoq kalerrisaarut Dopamin qaratsami kimmittusisarpoq, tamannalu pitsaanerusumik ukkassisinnaanermik sunniuteqartarpoq, tamatumalu aallaamaneq eqqarsaqqaarannilu pinasuartarneq annikillissittarpei. Ersiutaasunut sunniutaasut taakkua saniatigut ADHD-eqarnermut katsorsarneqartut atornerluisalernissamut aarlerinartoqannginnerusarput. Kingunerluutit nalinginnaanerpaasut tassaapput nernerussuseqannginnerulerneq, qanikkut panertoorneq, tillernerup sukkanerulernera aallu naqitsinerata annertusineru. Nakorsaatit annertussusaa sunniutaaniit kingunerluutaaniillu missingersorneqartarpoq, annertussuseq siunnersuutigineqartoq agguaqatigiisillugu ullormut 60-80 mg-miuvoq, ilaatigullu annertunerunissaa pisariaqartarpoq.

- Lis-Dexsametamin (Elvanse)
Nakorsaaticp taassuma qaratsami kalerrisaarummik Dopaminimik pilersitsiortorneq aamma annertusisarpaa, nappaateqartullu ilaannut nakorsaatic taanna pitsaaneruummik sunniuteqartarpasippoq. Kingunerluutaasa Methylphenidatip kingunerluutaasa assigiinnarpai, nererusussuseqannginnerulerneq, qanikkut panertoorneq, tillernerup sukkatsinnera aallu naqitsinerata sakkortusinnera. Elvanse kapselitut 20, 30, 40, 50, 60 aamma 70 mg-itut nassaassaavoq tamatigullu annikinnerpaamiit aallartinneqartarpoq, sunniutaasa kingunerluutaasalu suuneri malillugit annertusiartuaarneqartarluni.
- Atomoxitin (Strattera)
Taanna nakorsaataavoq Methylphenidatimiit Elvansemiillu allaanerulluinnartummik sunniuteqartarpoq. Taamaattorli kalerrisaarummut Dopaminimut sunniutai allaanerunngitlat. Stratteramik katsorsaanerup sapaatic akunnerisa arlallit ingerlanerini arriitsumik annertusiartuaartinnissaa siunnersuutigineqartarpoq, kingunerluutaasut takkutikullussusaatic annikillisarlarlugit. Inersimasuni ullormut 18 imaluunniit 25 mg-imik aallartittoqakkajuppoq, sap. ak. ataasiakkarlugit marluikkaarlugilluunniit annertusiartuaartitsisoqartarluni. Ilaannikkut napparsimasut ataasiakkaatic katsorsarinnerat sap. ak. 8-10-it ingerlareersut aatsaatic tamakkiisummik sunniuteqalertarpoq. Kingunerluutit nalinginnaanerpaasut tassaapput meriannuneq, naarlunneq, nererusussuseqannginnerulerneq, manngertitsineq, qasuneq, uissannuneq tillernerup sukkatsinnera aallu naqitsinerata sakkortunerulerneru.

ADHD/ADD-eqarnermut qanoq siviisutiginisummik katsorsaasoqartarpa?

Napparsimasuni naalliut inuunerup sinnerani atuuttarpasippoq. Taamaattummik piffissami siviisunerusumi katsorsaasoqartarnissaa pingaaruteqarpoq, piffissap taassuma iluani ileqqut qisuariaatsillu allat ilinniarneqarsinnaaniassammata. Napparsimasut ilaat nakorsaatinik katsorsartikkusunneq ajorput, tamannalu ilaasa saperneq ajorpaatic, akarliani illi inuit ilaanni ersiutit utersaartarput katsorsarnerallu aallarteqqittariaqartarluni.

Atornerluineq

Inuppasuit ADHD/ADD-imik naalliuteqartut qaratsamut sianiutikkut qiimmasaatinik atornerluisarput, soorlu hash-imik imigassamillu. Tamanna nammineq imminut nakorsaasersorneruvoq, inuimmi taakkua misigisarpaatic ersiutit atukkatik annikillisarput, misigigamikkulu qaratsamut sianiutikkut qiimmasaatic atorlugit nammineq timiminniinnertik atoruminarnerulersoq.

Katsorsaammik eqqortummik katsorsaanerumi nalinginnaasuuvoq nammineq imminut nakorsaasersornissamut pisariaqartitsineq milliartuaartarpoq, inuillu ilaasa pisariaqartitsinerat univittarpoq.

ADHD/ADD-imik nanertisimaneremut katsorsarneqaraanni nalinginnaasummik atuqaqarluni inuusoaarsinnaavoq. Inuttut allannngortoqarneq ajorpoq, ADHD/ADD-imillu ersiuteqarani namminiulluni inuusoaarsinnaasarluni.

PEQQINNISSAQARFIIT:

Sumiiffik	AKUT Nal. 8-16	Nal. 16 kingorna
Aasiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigianguit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

POLITI: 70 14 48**TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899**

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00

**AAMMA ATTAVIGISINNAAVATIT:**

Sugisaq · Tarnikkut eqqarsartaatsikkullu nap-parsimasut ilaqutaallu peqatigiiffiat sugisaq@sugisaq.gl

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat niik@niik.gl + niik.gl

Tilioq · Inuit innarluutillit illersuisuattut sulif-feqarfik: info@tilioq.gl + tilioq.gl

Allorfik · aangajaarniutinik atonerluiner-mut katsarsartinneq: allorfik.gl

AAMMA ATUARNEQARSINNAAPPUT:

psykiatrifonden.dk + peqqik.gl + sind.dk

DANISH
RESEARCH
FOUNDATION



NunaFonden



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

