

# Qasoqqaneq





## Imarisai:

- 5 Qasoqqaneq
- 7 Qasoqqaneq allatut malugalugu
- 7 Qasoqqanerup allanngorarneri assigiinngitsut
- 8 Qasoqqanermut pissutaasut  
Kræfteqartuuneq pissutigalugu qasoqqaneq
- 8 Kræftimut katsorsartinneq
- 9 Nappaatip katsorsartinnerullu sunniutai
- 9 Kræfteqartuuneq pissutigalugu  
tarnikkut taqisimaneq
- 10 Qasoqqaneq qaangiuttussaq imaluunniit  
ataavartoq
- 11 Timit aalatittaruk
- 12 Qanoq iliorsinnaanerit qanorlu  
ilioqquneqannginnerit pillugu paasiniaagit
- 15 Naluttarfiit pillugit killissat
- 15 Iliuuserisat pillugit ullorsiusiorit
- 16 Skema: Nukissat, sinilaarneq iliuuserisallu
- 16 Timivit aalatittarnissai – allattukkit nutaanillu  
anguniagaqalerit
- 17 Sinilaarnerit qasuersarnerillu pillugit imminut  
alaatsinaanneq
- 17 Qasoqqanerup assigiinngissinnaaneri
- 17 Ulluinnaat pilersarusiorfigikkit
- 18 Ullorsiuutit
- 18 Sammisatit qasuersaarnitillu immikkoortikkit
- 18 Iliuuserisinnaasatit
- 19 Isummassarsiat pitsaviit: Piffissap ilaani  
qasoqqanerpaaffinni

- 19 Inuttut pisassat – soorlu uffarneq
- 20 Atortorissaarutaasinnaasut
- 20 Angerlarsimaffimmi suliassat
- 20 Naatsiivilerineq
- 20 Uumasuutit aserfallatsaalinerlu
- 21 Errortassat
- 21 Niuerniarnerit
- 21 Iganeq erruinerlu
- 21 Meeqqanik isumaginninneq
- 23 Suliffik
- 23 Sulisitsisullu soorlu makkunannga  
isumaqatigiissusiorsinnaavusi
- 25 Nerisassat imigassallu
- 25 Najoqqagassat proteinitallit
- 25 Ulluinnaat qasoqqaviit - sinik atoqatigiinnerlu
- 25 Sinittarneq
- 26 Sininnaveerneq
- 26 Inooqatigiinneq atoqatigiinnerlu
- 27 Allat aperikkit siunnersuutissaqarsinnaanerat  
pillugu
- 27 Nakorsaq
- 27 Peqqissaasoq
- 27 Timigissaasoq (Fysioterapeut)
- 29 Inuusutissanik immikkut ilisimasalik (Diætisten)
- 29 Napparsimasut allat
- 29 Sumi ikiorneqarsinnaavunga imaluunniit  
siunnersorneqarsinnaavunga?

## Qasoqqaneq

Kræftimik nappaateqartut amerlasuut piffissami aalajangersimasumi qasoqqasorujussuartut misigisimasarput - qasoqqaneq arlalinnik pissuteqarsinnaavoq. Kræfteqartuuneq pissutaasinnaavoq, - imaluunniit katsorsarneqarnerup kingunerisaanik qasoqqanerusinginnarput.

Matumani atuarneqarsinnaapput qasoqqavallaarunnaarnissaq anguniarlugu siunnersuutit assigiinngitsut, kiisalu atuarneqarsinnaapput qasoqqaneq atoraluarlugu, ulluinnat qanoq ililluni pitsaanerpaamik atorsinnaaneritut siunnersuutit.

Timi atorluartarlugu aalalluarterlunilu qasoqqaneq annikillisinneqarsinnaavoq.

Kræftimik nappaateqartut amerlaqisut nappaateqarnermik nalaani, aammali peqqissarnermik nalaani qasoqqanermik misigisimasaqartarput. Qasoqqaneq nappaammik, imaluunniit katsorsarneqarnerup kingunerisaanik pissuteqarsinnaavoq.

Qasoqqaneq amerlasuutigut allanngorarsinnaavoq. Piffissap ilaani inuunermi pisarnertut inuusoqarsinnaavoq, aammali ilaanni qasoqqavallaarneq ulluinnarnik allannguisinnaasarpog. Amerlasuut katsorsarneqarnermik kingorna misigisimasarput nukissaqaqqilerlutik qasoqqavallaarunnaarlutillu.

Qasoqqaneq iliuuseqarfigneqarsinnaavoq ulluinnarni atugaavallaarunnaarluni, taamaattumik qasoqqaneq misiginngitsuusaagassanngilaq.



## Qasoqqaneq allatut malugalugu

Kræftimik nappaateqartuulluni aamma katsorsartilluni qasoqqaneq, nalinginnaasumik qasoqqasutut misiginitinniit allaaneruvoq.

Nalinginnaasumik qasoqqaneq qaangerneqartarpoq qasuersareernerup sinereernerullu kingorna. Taamaattorli qasoqqaneq ataavartoq, qasuersarneq sinilaarnerlu atorlugit qaangeruminaatsinneqartarpoq.

Taamaattumik qasoqqanerup ulluinnaat sunniuteqarfigisarpai.

## Qasoqqanerup allangorarneri assigiinngitsut

Qasoqqaneq qasoqqanerinnaanngilaq. Inuit ilaasa misigisimasarpaat qasoqqaneq ulluinnaarni suunngitsunnguamik ajornartorsiu-taasoq, piffissallu ingerlanerani qaangiutissasoq. Allat misigisimasarput qasoqqanertik nukissaaleqisitsisoq, isummamut inuuner-millu nuannarinninnermut aamma sunniuteqartitseqisoq.

Qasoqqaneq aamma ullormiit ullormut allangorarsinnaavoq.

Ullut ilaanni assorsuaq nukissaaleqinarsinnaavoq, ullunili allani nukissaqarnerusutut misinnarsinnaalluni. Ullut ilaanni suliassat nalinginnaasut ingerlanneqarsinnaasarput, ilaannili taamaatiinnarneqartariaqartarlutik qasoqqaneq pissutigalugu.

Qasoqqagaluarlutit sapinngisamik pitsaasumik qasoqqavallaarnal-lu inuuneqarnissat pillugu assigiinngitsunik arlalinnik iliuuseqarsinnaavutit.

Qaqutigorsuaannaq qasoqqaneq ataasiinnarmik nassuiaatissaqartarpoq, taamaattumik akiorniarlugu iliuuserisinnaasat aamma killeqarsinnaasarput, arlalitsigulli qasoqqaneq piffissap ingerlanerani qaangerneqartarpoq.

Nakorsaq peqatigalugu qasoqqanerit nassuiaatissarsiorsinnaavat, soorlu aakilliorneq, ikinik aseruuttoorneq, nakorsaait imaluunniit anniarnerit pissutigalugit qasoqqanersutit paasiniarlugu.

Qulaani taakkartorneqartut pissutigalugit qasoqqaguit, taava nakorsamiit nakorsaaserneqarsinnaavutit taamaalillunilu qasoqqavallaarunnaarsinnaassallutit.

Aamma imaassinnaavoq nerisat immikkut ittut, soorlu pissat-sinnartortaqaarnerusut iluaqutaasinnaasut. Ilaanneeriarluni timip aalatittarnera/timersorneq kisimiitillugu aamma nukittoriartor-nartarpoq. Aamma imaassinnaavoq illit qasoqqasunngornerpit kingunerisaanik ulluinnaarni inuunerit tulluussarit qasoqqanerit akueralugu.

## Qasoqqanermut pissutaasut Kræfteqartuuneq pissutigalugu qasoqqaneq

- Kræfteqartuunerup timi allanngortittarpaa, timip inuussutissanik siaruarterinera (stofskifte) oqimaaqatigiikkunnaaraangat nukissaaleqineq qasoqqanarsisarpog.
- Timip sananeqaatai (celler) – aamma kræftip sananeqaatai – tassaapput timimi alaatsinaattuliutaasinnaasutut taaneqarsinnaasut (cytokiner). Kræfteqartuni taakkua nalinginnaasumiit amerlaninggartarput. Cytokiner-it timimut assigiinngitsutigut sunniuteqartarput, soorlu kissarneqalersitsisinnaapput, kissarneqarnerlu aamma qasoqqanartunngortarpoq.
- Nappaatip kingunerisaanik timip aakilliornera aamma qasoqqanarpoq (anæmi).

## Kræftimut katsorsartinneq

- Kræftimut katsorsarneqarneq, soorlu pilatsinnikkut, kemoterapeerneqarnikkut imaluunniit qjingortarneqarnikkut.
- Nakorsaatit, soorlu nikallorujussuarnermut/isumallerner-mut iisartakkat, eqqissisaatit aamma anniarnaveersaatit, soorlu morfin imaluunniit nipaallisaatit allat (antihistamin) nerisat, sininneq timikkullu sukisaarsarneq
- Uninggaannarluni sunnginneq, timersunngippallaarneq aamma silaannarissanngippallaartarneq



- Sinimmik qasuersarnermillu amigateqarneq, imaluunniit nikingavallaartumik sinittariaaseqarneq.
- Nerisassanik imerpalasunillu amigartunik iisaqarneq. (Immaqa merianngunerit, nererusussuseqannginnerit, timminnerit, anarnaveernerit imaluunniit allat pissutigalugit iisaqarumanginneq).

## Nappaatip katsorsartinnerullu sunniutai

- Aakilliorneq (anæmi), anernikilliorneq, aseruuttoorerit imaluunniit anniarnerit.
- Ippigisinnaasat pillugit iliuuseqarfigineqannginneq, ippigisinnaasammi allat nukissaaleqilersitsisarmata kiisalu qasoqqaneq annerulersissinnaammassuk.
- Sanigorneq nukeerukkiartorerlu.

## Kræfteqartuuneq pissutigalugu tarnikkut taqisimaneq

- Misigissutsikkut uisaruserneq (stress) aamma isumakuluuteqarneq
- Nikallorujussuarneq/isumallerneq. Nikallorujussuarneq pillugu nakorsaasertariaqarsinnaanerit eqqumaffiguuk, tamanna pillugu kingusinnerusukkut sukumiinerusumik atuagassaqaasaq.

## Qasoqqaneq qaangiuttussaq imaluunniit ataavartog

*Qasoqqanermut pissutaasut suuneri, qasoqqanerup sivissussianut aalajangiisuusarput.*

Amerlasuut katsorsarneqarnerup nalaani, soorlu pilatsissimanikkut, kemoterapeerneqarnikkut qinngortarneqarnikkulluunniit qasoqqanertik misigisimasarpaat. Katsorsarneqaneq naammassippat nalinginnaasumik pitsanngoriartuaartarpoq qasoqqanerlu annikilliar-tuaartarpoq suliaritinnerup iluatsilluarsimasup qaangiukkiartuaar-nera ilutigalugu.

Ilaalli katsorsareernerup kingorna ukiup ataatsip marlulluunniit qaangiunnerini suli qasoqqasarput, amerlasuulli katsorsarneqa-reernerup kingorna ukiup affaata ilivitsulluunniit qaangiunnerani nalinginnaasumik nukissaqaqqilersarput.

Katsorsarneqareernerpit kingunerujussua qasoqqaannavikkuit, eq-qumaffigisariaqarpat nikallorujussuarsimanerlutit/isumatsassima-nerlutit, taamaassappallu nakorsaatitortariaqassallutit.

Kiisalu pingaaruteqarpoq ulluinaat inooriaaserlu, tamanna ajornas-sangippat qasoqqaffiusut eqqumaffigissallugit. Amerlasuutigummi qasoqqaneq iliuuseqarfigineqarsinnaammat.

### *Nappaateqarneq pissutigalugu qasoqqajuaannalerneq*

Nappaateqartuuneq pissutigalugu inuit ilaannut qasoqqaneq sivi-soorsuarmik imaluunniit ataavartumik atorneqalersinnaavoq.

Tamanna imaassinnaavoq nappaatip siaruaasimaneranik imaluunniit aaqqissinnaannginneranik pissuteqartoq. Taamaassimappat qasoq-qanerup ulluinnarni annikillisarneqarnissaa suli iliuuseqarfiginiarne-qarsinnaavoq, soorlu annikitsunnguanik piviusorsioortunilli siuner-talersorluni pilersaarusioreaanni. Immaqa siniffimmiit ullut tamaasa aqqarnissaq, inigisami angalaartarnissaq, immaqalu silamut ani-laartarnissaq siunniunneqarsinnaapput.

## *Iliuseqartarnissaq: Imaaliornikkut qasoqqanaveersaarsinnaavutit*

Kræfteqarnermik nappaateqartuulluni qasorujussuartaanni, timip aalatittarnissaa qasuallaarunnaarnarsinnaavoq kiisalu piumassuseqarnarnerulluni.

- Timit aalatiguk
- Qanoq iliorsinnaanerit, qanorlu ilioqqusaanitat paasiniakkit
- Timip aalatittarnissaanut qasujaallisarnissamullu siunnersuutit

## **Timit aalatittaruk**

Timikkut iliuseqartarneq qasujaallisartarnerlu qasusarnermut malunnaatilmik akiuussutaasinnaasut, misissuinerit misilittakkallu uppernarsisarpaat.

Taamaattumik timivit aalatittarnissaa pitsaasuvoq, naak qasoq-qagaluarlutit sapersutullu misigisimagaluarlutit. Naak nukissat anikikkaluaqisut amerlanerpaat nukissaqarnerulersutut misigisarput, inuummarinnerulersutullu misigisarlutik.

Taamaattumik timersuataarnissaq pitsaasaqaaq, naak qasunartutut sapersarnartutullu misinnartaluarluni. Naak pisinnaasakikkaluarluni amerlanerpaat nukissaqarnerulersarput taamaattumillu pitsaanerumik inuuneqalersarlutik. Tamanna atuuppoq timersortarsimanngikkaluartunut aammali napparsimalernej sioqqullugu timersortarsimagaluarlutik sivisuumilli iliuseqarsimanngitsunut.

Timersorneq iluarusunnartumik qasutitsisarpoq, tamanna nappaateqarneq katsorsartinnerlu pissutigalugu qasunermiit allaaneruvoq.

## Qanoq iliorsinnaanerit qanorlu ilioqquneqannginnerit pillugu paasiniaagit

Kræfteqaruit pingaaruteqarpoq paasissallugu timit qanoq ilunger-sortissinnaatiginerit. Periarfissatit killeqarfigisassatillu pillugit nakorsaq imaluunniit napparsimmavimmi sulisut eqqartueqatigikkitt.

Qanoq iliorsinnaanitit paasigukkit, taava pisinnaanerit kajumissutsillu naapertorlugit imminut unammisassissinnaavutit.

Pingaarnepaajuvoq ullut tamaasa aalasarnissat unittuunnginnissallu pillugu misilittaallutit.

- Kræfteqartunut qasujaallisarneq
- Timigissarnissamut qasujaallisarnissamullu siunnersuutit
- Timersuummik aalajangersimasumik aallutaqaruit tamannalu nuannaralugu, taava ingerlatiinnaruk.
- Immaqa ukiorpaalunngortuni eqqarsaatersuuteqarsimavutit aallartikkusutannik arlaannik, soorlu sisorarnermik imaluunniit pisissaartartuunermik? Taamaassimappat taava tamanna aallartiguk.
- Timersortarfit imaluunniit qasujaallisartarfit arlalippassuarnik neqeroortuteqartarput periarfissatsialaasarlutillu. Tamakkua ullup qanoq ilineranut ilinnut iluarinartumut ammasarfeqartaramik.
- Timigissarnerit/eqaarsaariaatsit Yoga aamma Qi Gong sumiiffimmi ingerlanneqarpata, atussallugit pitsaviupput, tamakkua timersornerinnaanatit aammali ilungersunaratik uisarusnaveersitsisinnaagamik, kiisalu isummamut patajaallisaasinnaallutik. Yoga assigisaallu sumiiffigisami aallunneqarpata, taakkua pillugit interneteqaraanni imaluunniit sumiiffigisami paasissutissiiveqaraanni ujaasisoqarsinnaavoq.

- Silaannarissumi pisuttuarnerit, arpannerit, imaluunniit cykelernerit qasujaallisaataapput aammali meriangguner-mut meriarnermullu akiuussutaalluarsinnaallutik kiisalu unnuakkut sinilluarnarsinnaallutik.

Timigissarnerit patajaallisunngortinniarlugu akuttunngitsumillu aalluttarniarlugu ilinnut pitsaassaqaq ilalersoruit, ilassarsiguillu aalajangersimasunik isumaqatigiittalernissarsi siunertarlugu. Taamaalillutit imminut pisassaqartittassaatit inunnillu allanik aamma attaveqalerlutit.

Ulluinnarni inuuninnut timigissarneq immikkut pilersaaruseriorfiguuk aataavartunngortillugulu. Suut tamarmik iluaqutaapput, soorlu illup kaajallannera, nalinginnaasumik ornittakkannut pisunneq, tatsip sinaatigut pisuttuarneq imaluunniit timigissartarfiliarneq.

Ullormut pisut pillugit allattaavissannik pissarsiit, ullormi pisut ersarillisarniarlugit. Taamaaliornikkut iliuusererusutatit nutaatullu anguniakkatit kinguneqartilluassavatit.

Suarsunnguit iluaqutigisinnaasatit iluarisatit ujartukkit, soorlu allornernik kisitsissutit, ajaappissat pisuutit imaluunniit cykelinut ikkussinnaasut qarasaasiaarannguit, taakkua iluaqutigalugit qanoq sivilisutigisumik artornartigisumillu cykelertarsinnaanitat aalajangersorsinnaagakkit.

Timigissarneq ajornassappat taava taarsiullugu aallussinnaavatit ulluinnarni iliuuserisinnaasatit, soorlu pisiniarfiliarnerit, igaffimmukarnerit assigisaallu.



### Naluttarfiit pillugit killissat:

Sumiiffinni naluttarfilinni nalukkiartarnissaq pitsaassanngilaq mak-kuninnga atugaqaruit: Qinngortarneqarnerup kingunerisaanik am-mikkut ippinniuuteqaruit.

Timit illersuutissartaqarpallaanngippat, soorlu kemoterapiip atone-qarnerata kingorna aanniittut akut ilaat annikillisimappata.

Inuunerippallaanngikkuit, soorlu nuallunniartutut, aseruuttoorniar-tutut imaluunniit viruseqarniartutut misigiguit.

Timikkut ikeqaruit imaluunniit slangemik ikkussigivigineqarsima-guit aseruuttoorfigisinnaasannik.

### Iliuserisat pillugit ullorsiusiorit

Kræftimik nappaateqaruit qasoqqasorujussuullutillu, ilinnut ilua-qutaasinnaavoq ullormi pisut pillugit oqaasinnguanik ullorsiu-siorlutit allattuisarnissat. Tassani allassinnaavatit qaqugukkut nu-kissaqarsimanerit, eqiinngaarinnerit, kiisalu qaqugukkut qasoqqa-nerpaanerlutit.

Ullormut allattuiveqaruit pitsaassaaq qaqugukkut qasunerit eqiinga-nerillu, qanorlu iliuserisatit pillugit allattuiguit. Qanoq iliorsinnaani-tit pillugit piviusorsioriumik imminut maleruagassigit.

Kræfteqarnermik nappaateqartuunerit pillugu ulluinnaat atukkatit qasoqqanarpata, taava ilinnut pitsaassaaq, qasunitit, sunik nerinitit, qasuersaarnitit timikkullu aalanitit pillugit ullorsiusiussaguit.

Aamma ullormut pilersaarutitit allattortarsinnaavatit.

Ullorsiuutit allattuiviit iluaqutigisinnaavat, tassani nalunaarsorsinnaa-gakku ullup qanoq ilinerani eqiinganerunerit, tassanilu paasisinaallu-gu katsorsarneqarninnut imaluunniit sumut tunngatillugu qanoq misigisimasaqarnerit. Tamanna tunngavigalugu iluuseqarsinnaanerit nalunaallisarsinnaavat.

Kiisalu allattukkatit iluaqutigalugit nakorsaq isumasioqatigisinnaavat qasoqqaneq qanoq iluuseqarfigisinnaanerlugu.

Napparsimmaviit peqqissaaviit amerlanerpaartaat ullormut pisunik immersuiveqartarput, akunnerit ingerlanerini sunerit pillugit allat-tuivigisinnaasanik (Skema). Taakkua apeqqutigikkita.

## Skema: Nukissat, sinilaarnej iliuuserisallu

Apeqqutit illit nammineq ilinnut apeqqutigisinnaasatit, ullormut allattuivimmu allassinnaasatit:

- Sunik nerisaqarpit, sunillu imigaqarpit - kimilinnik naammattunik iisaqarpit?
- Qanoq iliorsinnaavit?
- Suut saperpigigit?
- Qaqugukkut qasoqqanerusarpit?
- Taava qanoq iliortarpit?
- Timit qanoq aalatitsigaajuk?
- Timivit aalatittarnissaani suut anguniagaraagit?

Ullorsiutinnguami aamma allattorsinnaavatit iliuutsit gasunarisatit, iliuusererusukkaluarlugillu unitsiinnartariaqakkatit. Soorlu atisaler-sorniaruit qanoq iliornitit qasunarivigit? Aniniaruit? Majuartarfikkut qummukarnitit?

Aamma allattorsinnaavatit ulluinnarni iliuusererusutaraluatit sape-raangakkit taava qanoq iliortarnitit. Allatut timikkut iliuuseqarpit? Ingiinnarpit? Innarlutit qasuersarpit? Sinippit?

## Timivit aalatittarnissai – allattukkit nutaanillu anguniagaqalerit

Ullorsiutinnguit atorluaruk sunitit tamakkerniarlugit, suut tamarmik apeqqutaapput. Illup iluani pisunnerit, anilluni pisunnerit, timigis-sartarfimmullu pisunnerit.

Kiisalu ullormut aallukkusutannik anguniagaqalersinnaavutit.

Anguniakkatit pillugit imminut pakatsisinninnissat pillugu piviu-sorsiorit, aammali nutaanik anguniagaqalersarit.

Taamaaliornikkut ulluinnarni inuuninni timikkut iliuuseqartarnissat pilersaarusiorfigisinnaavat.

Timikkut eqiinngaarinneq timigissartarnerlu qasujaallisaataasarpog, kiisalu nukissaqarnerulersitsisinnaalluni, aamma tamanna atuuppoq misigisimagaluaaraanni iliuuseqarnissamut nukissaqarani.

Amerlanersaasami nukkasutiginerusarpaat inuunerminnilu pitsaa-nerusutut iluarusunnarnerusutullu misigisimasassallutik.

Tamanna atuuppoq siornatigut timersortuugaanni aammali nap-parsimalernissaq sioqqullugu timersortuusimangikkaluarluni taa-maannartarpoq.



## Sinilaarnerit qasuersarnerillu pillugit imminut alaatsinaanneq

Ullormut innarlutit qasuersarnerit imaluunniit sinilaarnerit nalunaqutalersorlugit allattukkit.

Taamaaliornikkut illit nakorsavillumi aamma malussarfiginerusinnaavaa qasunerpit ulluinnaat qanoq sunniuteqarfiginerai.

Kiisalu aamma ulluunerani sinilaartanerpit unnuami sinittarnerit atuumassuteqarfigisinnaaneraa nalunaarsuinikkut malussarfigisinnaavat.

## Qasoqqanerup assigiingissinnaaneri

Qasoqqaneq assigiingissuseqarpoq. Qasoqqanerup nalilersinnaaneranut nallersuutaasinnaavoq qanoq iliuuserisinnaasat annertussusii.

Toqqarneqarsinnaavoq qasoqqanerup sakkortussusianut malussarnermut nalilersuusiorneq.

- Qasoqqannginneq
- Qasoqqalaarneq – suliarisartakkanilli tamakkiilluni naammassinnilluni
- Qasoqqanerulaarneq – suliarisartakkat amerlanerit sapernagit
- Qasoqqaneruneq – suliarisartakkanut sapinnginneq, taamaattorli ingerlannerini qasuersaartariaqartarluni
- Qasoqqalluarneq – pisunnissaq sapernarpoq, illup iluani suliaqarnissaq, pisiniarfiliarnissaq iganissarlu ajornakusoortut
- Qasulluinnarneq – ulloq naallugu innarluni qasuersaartariaqarneq imaluunniit sinilaartariaqarneq

## Ulluinnaat pilersaarusiortfigikkit

Kræftimik nappaateqaruit qasoqqalluinnarlutillu allaat ulluinnarni suliarisinnaasannut tamanna sunniuteqarluni, taava ilinnut iluaqutaasinnaavoq ulluinnaat pilersaarusiornissaat – taamaaliornikkut qasoqqaneq nukillaarsaataajunnaamissammat.

Pingaaruteqarpoq paasissallugu qaqugukkut nukissaqarneruneq, ullaakkut eqiinngaarinneruguit taava pingaaruteqartitatit nuannaarutigisatillu tassani aallussinnaavatit.

## Ullorsiutit

Ilaasa ullorsiusionermikkut paasisatik iluaqutigisarpaat, tassani ersarinnerusarmat qaqugukkut nukissaqarneruneq, taamaaliornikkut pilersaarusiornissaq pisariinnerussamat.

## Sammisatit qasuersaarnitillu immikkoortikkik

Sammisaqarninni qasuersaarninnilu qanoq misigisimanerpit assigiinngissutaa maluginiassallugu pingaaruteqarpoq, aamma tamanna pingaaruteqarpoq ima napparsimatigiguit piffissap annersaani innangaannalersimallutit.

Tassami kisimiiitilluni sinilersoornermi ullup qanoq ilinera paatsiveeruttoorneqarsinnaavoq - tamanna amerlaqisut nukillaajallassutigisarpaat, piffissammi qanoq ilinerata ilisimaarilluarnera iluarusuutinut ilaammat.

## Iliuserisinnaasatit

- Imminut isumaginissaq, soorlu uffarluni, asattorluni allatigullu imminut sammineq pillugit ullormut pilersaarusiorit, tamakkua qasuallaannginneruninni aallunniassagakkit – ullaatungaa piffissatsialattut amerlanerit isigisarpaat.
- Iliuserisinnaasatit sinnernagit pilersaarusiorit, - tamanna ulluinnaat atornerini iluarusunnissaannut pitsaaqutaassamat.
- Ullormut arlaleriarlutit sivilisunngitsunik qasuersaarit - suunngitsunnguamik sinilaarnitit nukittorsaatigissavatit unnuaanilu sininnissannut akornutaatissanagit.
- Ikinngutitit ilaqquttatillu oqaloqatigikkik qasunerit qanoq misiginerlugu, aamma qasunerpit qanoq oqilisarnerusinnaanera pillugu eqqartuigitsi.
- Sapinngikkaangakku iliuseqarniaannavittarit, soorlu arpanermik, pisuttuarermik, cykelernermik, aneernermik immaqalu allakkat nakkartitsiviat alakkarlugu, aamma siniffinniit aqqarlutit nerisarit.

- Proteineqarluartunik nukissaqarluarnartunillu nerisaqarit taamaaliornikkut sanigornissat pinngitsoortinniassagakku kiisalu nukittunerit attatiinnarsinnaallugu.
- Pisinnaanivit killeqalernera akueriuk. Illit nammineq suliarisinnaasatit, allanullu suliaritissinnaasatit pillugit immikkoortiteriit pingaarnersiullutit.

### Isumassarsiat pitsaviit: Piffissap ilaani qasoqqanerpaaffinni

Napparsimanerpit imaluunniit katsorsarneqarnerpit nalaani qasoqqanerit annertunerusinnaavoq nalinginnaasumillu iliuuserisartakatit nukissaqarfigineqanngitsutut ilisarput.

Qasoqqarujussuarneq arlalinnik pissuteqartarpoq, soorlu kemo-terapii imaluunniit qinngortartinneq pissutigalugu timinniittooq aak amigaateqalersinnaavoq qasoqqassutigilikkanik. Imaluunniit anersaartornikkut akornuteqarsinnaavutit nukissannik arsaartuisutut ittumik taamaattumillu qasoqqanerulersillutit.

Aamma imaassinnaavoq napparsimanerit pissutigalugu qasoqqaneruserinnaasutit.

Qasoqqasorujussuuguit pisassatillu nalinginnaasut nukissaqarfiginagit, taava ataani siunnersuusiat iluaqutigisinnaavutit.

Maluginiarukku nukissaqarneruleriartuaarlutit ilinnut iluaqutaasasaqaaq pisassatit nalinginnaasut nangeqqikkukkit, timivillu aalattitarnera nangeqqillugu.

### Inuttut pisassat – soorlu uffarneq:

- Uffarfinniittussamik bænkimik issiavigisinnaasannik pissarsiit, immaqa kommune aqputigalugu. Taanna uffarninni issiavigisinnaavat, aammali kigutigissarninni immaqalu unngiarninni issiavigisinnaavat.
- Tigummivik iikkamut ikkussaq aamma uffarfimmut nivinngassallugu iluaqutaassaqaq.
- Allarummut taarsiullugu makittaaserit.
- Isikkakut atukkatit pisariuallaassanngillat, soorlu attasersortagaavallaassanngillat, singersortagaavallaaratillu.

## Atortorissaarutaasinnaasut

Ulluinnarni atortorissaarutaasinnaasut, soorlu uffalernermi issiaviu-sinnaasooq iikkamullu ikkussinnaasooq tigummivik pillugit najuga-qarfinni kommune saaffiguuk.

### Angerlarsimaffimmi suliassat

- Pisassatit immikkoortiterlugit sapaatip akunnerata ingerlaneranut agguataarlugit inissitsitikit.
- Pisinnaatillutit pisariaqartillugulu issiagit - soorlu naatsianik qalipaajaaninni.
- Angerlarsimaffimmi suliassat soorlu eqqaaaneq allanut suliakkiisutigiuk - tamanna pillugu pisortat nammi-nersortullu ikiortiserisinnaavatit.

### Naatsiivilerineq

- Naatsiiveqaraanni, naatsiivilerinerni pisariunngitsuni issiavigisinnaasooq pukkitsunnguaq iluaqutaasinnaaqaq
- Imaassinnaavoq aamma naatsivivit suliarinissaanut piffissami sivisunngitsumi ikiorserneqarsinnaasutit
- Qanigisat eqqaamiullu napparsimalernermi amerlasuutigut ikiuukkusuttarput. Taamaattumik suliassanut annertuneru-sunut, soorlu illup silataani suliassanut ajornasaarani ikior-neqarsinnaassaait, taamaattumik avatangiisitit ikiortiseris-sallugit nangaasassanngilatit.

### Uumasuutit aserfallatsaalinerlu

- Uumasuuteqaruit, soorlu qimmimik allanilluunniit piffissallu ilaani illit isumagisinnaanngisannik, tamanna pillugu qanigisatit eqqaamiutillu ikiortiserisinnaavatit. Inoqatit amer-lasuutigut ikiuukkusuttarput pingaartumik napparnermi.
- Aserfallatsaaliugassat napparsimalernissat sioqqullugu siunniussatit pillugit kinguartitsisinnaavutit imaluunniit akiliillutit sulisitsisinnaavutit.

## Errortassat

- Errortanut panersiivik assorsuaq iluaqutaasinnaavoq.
- Manissagassaqaraanni ingilluni manissaasoqarsinnaavoq manissaammillu oqitsumik manissaateqartoqarsinnaavoq.
- Errorsissunneqarnissat isumagiuk.

## Niuerniarerit

- Pisiassat allattukkit, pisiniarfiup ilusaa malillugu (Uteqattaannginnissaq pillugu).
- Pisiassavit puussaat kaamisartartuutigit assakaasulik, pisiniarfullu inukinnissaa eqqoriartaruk.
- Pisiatit allamut poortortikkit imaluunniit allat tigummiar-torikkit imaluunniit internetikkut ajornanngippat niuerniarit.

## Iganeq erruinerlu

- Nukissaqartillutit igaatit amerlanaakkitt ilaallu qerititsivim-mut imaluunniit kingusinnerusukkut nerisassatut illuarlugit inissikkitt.
- Ajornanngippat atortut innallaagissamoortut atukkit, soorlu saviit agguissutissat, aalaterutit assigisaallu. Igaassanik piareersaaninni ajornanngippat ingillutit suliarikkitt.
- Errugassat kinikkitt erruitinnak imaluunniit erruinerlut maskiina atoruk.

## Meeqqanik isumaginnineq

- Meeqqat sammisaqaqatiginerini issiasinnaanissat qulakkeeruk.
- Meeqqat illup iluani suliassanut pisariitsunut ikiortiserikkitt - meeqqat iluaqutaasinnaagaangamik nuannarisaqaat.
- Neqeroorfigineqaruit meeqqerivimmukaassisussamik imaluunniit atuarfiliaassisussamik taakkua akuerikkitt.



## Suliffik

Suliffeqaruit nappaatillu pillugu qasoqqallutit, imaassinnaavoq sulinertit ingerlatiinnarsinnaagit, immaqalu immikkut ittumik isumaqatigiissusiorlutit tamanna aaqqissinnaavat.

Pitsaassaqaqaaq illit kommunerisanni inunnik isumaginninnermut saaffiginnittarfik saaffigigukku. Imaluunniit sulinermik inuussutissarsiortut peqatigiiffiat/kattuffiat aamma sillimmasiisarfik saaffiguuk, ilinnut periarfissat qanoq ittuunerinik paasiniaavigalugit.

Kiisalu Neriuffik saqqummersitsinikuuvoq kræfteqalernerminni pisinnaatitaaffit pillugit, taanna apeqqutigiuq ilinnut sullissisunut.

Amerlasuut misigisimasarput sullivitsik nappaateqarnerminnut puigorsaataasoq. Taamaattumik, immaqa qasusaralurlutit ilaanni suliartortarnerit nukittorsaatigisinnaavat kiisalu inuunermik nalinginnaasumik akuuffittut misigisimasarlugu.

### Sulisitsisullu soorlu makkunannga isumaqatigiissusiorsinnaavusi:

- Sulinerit sivikillissinnaagit, imaluunniit nukissaqarnerit naapertorlugu sulinertit aaqqissorsinnaagit ullup qanoq ilineranut tulluussarlugu.
- Sulliviit nukersorfusimappat suliartit oqilisarsinnaavasi.
- Suleqatit aalajangersimasooq ilinnut ikiuisussatut toqqar-neqarsinnaavoq.
- Sulinerpit nalaani ullup ingerlanerani qasuserfissinneqarnissat.
- Angerlarsimaffinniit sulisinnaasariaqarnerit.
- Pisariaqartillugu sulingiffeqartarnissat, soorlu katsorsartiffivit kingornani ulluni aalajangersimasuni.

Sulinerpit nalaani ullorsiusiorninni pisariinnerusumik paasisinnaavat qaqugukkut nukissaqarluarnerit, tamannalu tunngavigalugu pilersaaruserit.





## Nerisassat imigassallu

Kræfteqaruit qasoqqasorujussuartullu misigisimallutit, taava imaas-sinnaavoq timivit inuussutissanik suliarinninnera qaffasippallaar-toq, taamaalillutillu nalinginnaasumiit nukissannik atuinerullutit.

Napparsimanagerit pillugu timivit pisariaqartinnerusai tassaapput nukkannartut peqqinnartullu - tamannalu nalinginnaasumik nerisarninnut sunniisinnaavoq. Immaqa neriumaataalernikuuvutit, inuussutissat imigassallu amigartut iisalerlugit. Taamaappat taava qasoqqaneq ilasarneqassaaq.

Nerisinaanerit killeqarpat, taava pingaaruteqarpoq iisavit nukissa-qarnarnerunissaat proteinitaqarnarunissaallu.

## Najoqqagassat proteinitallit

Proteininik imallit nakorsaaserivinni pissarsiarineqarsinnaapput.

Tamanna pillugu nakorsaq innersuussummik tunisisinnaavoq.

Proteinitalinnik akullit najoqqagassat assigiinngitsorpaaluit pissar-siassaapput, taakkua immuttaqarsinnaapput aammali immutta-qanngitsut pineqarsinnaapput. Misileraruk sorliit ilinnut iluarinar-nerpaanerunersut.

## Ulluinnaat qasoqqaviit - sinik atoqatigiinnerlu

Naak kræfteqartuugaluarlutit taamaammallu nukissaqanngitsutut misigisimagaluarlutit kiisalu ullup ingerlanerani sinilaarusuttaraluar-lutit, pitsaassaqaaq sinittarnitit allanngorarpallaanngippata.

Qasoqqanerup aamma atoqatigiinnikkut inuuneq sunniuteqarfi-gisarpaa perusussuseerunnarsitillugu. Pitsaassaqaaq aappat tama-tumingga oqaloqatigigukku.

## Sinittarneq

Pingaaruteqarpoq sinittarnitit assigijaaakannerpata - naak immaqa piffissap annersaani siniinnavikkusukkaluarlutit.

Ullup ingerlanerani sinippallaarsimagaanni uggornaqisumik unnu-akkut sinilluarnissaq ajornakusoorsinnaasarpog.

Ullup ingerlanerani allattortakkit qanoq ilinikkut sininnerlutit qa-suersaarnerlutilluunniit. Taamaaliornikkut ersarissisinnavaat ulluk-kut sinittarnerpit unnuakkut sinissinaanerit sunniuteqarfigisar-neraa.

## Sininnaveerneq

Unnuakkut sinissaaleqiguit unnunnerani kaffisorneq, tiitorneq cigaretsitornerlu pinngitsoortinniassavatit, taakkuami eqiissutaasinnaamata.

Iluaqutaasinnaavoq kissartumik uffarneq, atuarneq, nipilersuutininik sallaatsunik tusarnaarneq imaluunniit innalinnginnermi immummik kissartutorneq kammillite-tornerluunniit iluaqutaasarpoq.

Taamaalioreeralarlutit sininnaveeruit pitsaanerussaaq makillutit pi-sassarsioruit.

## Inooqatigiinneq atoqatigiinnerlu

Qasoqqagaanni, qaavaticullu ernummateqaraanni eqqarsaatersuuteqaraannilu tamanna atoqatigiinnermut akornutaasinnaavoq perususeeruttoqartarmat.

Paasinerluisinnaanerit amerlasuut pinngitsoortissinnaavatit tamanna pillugu aappat, illit qanoq misigisaqarninnik oqaloqatigigukku.

Kiisalu illit nakorsat, peqqissaasoq atoqatigiinnermullu immikkut ilisimasaqartulimmiikkuit taakkua eqqartuiffigisinnaavatit atoqatigiinneq pillugu.

Atoqatigiinnermut kajumissuseqanngikkaanni atoqateqartariaqanngilaq. Aammali nutaamik iliuuseqarnissaaq, eqqarsaatersuutigineqarsinnaavoq. Soorlu attuuatoqatigiinnikkut pisoqarsinnaavoq, aammali immikkut atortorissaarutit atoqatigiinnermut tunngasut iluaqutiginiarneqarsinnaapput.



Sininnaveerneq

## Allat aperikkit siunnersuutissaqarsinnaanerit pillugu

Kræfteqartuulluni ilaanneeriarluni qasorujussuarnartarpoq. Amerlasuutigut qasoqqaneq annikillisarneqarsinnaavoq, tamannalu ajornanngitsillugu atorluartariaqarpoq. Illit qasoqqanerit pillugu allanik oqaloqateqassaguit pitsaassaaq ulluinnarni misigisatit qasoqqaninnut tunngasut allattorsimagukkit. Taamaaliornikkut takuneqarsinnaavoq ullup qanoq ilinerani nukisasaqarnerunersutit, aammali qaqugukkut sammisartakkatit unitsissaneritit takuneqarsinnaavoq. Ullormut qasuersaarfitit allattorukkit taakkua takussutaasinnaapput qasoqqanerit sumik pissuteqarsinnaanersoq. Taamalillunilu qanoq iliuseqarfiginissaa ajornaannerulissalluni.

### Nakorsaq

Qasoqqanerpit tunngavia pillugu illit nakorsallu oqaloqatigiinnissarsi pingaaruteqarpoq. Nakorsaativit immaqa allannguuteqarnissaa pisariaqarpoq, imaluunniit aseruuttoorsimaguit aakillioruilluunniit tamanna nakorsap iliuseqarfigisinnaavaa. Ulluinnarni pisut pissuserisimasatit taamaattariaqakkat pillugit allattuisimaguit, taava nakorsamik oqaloqateqarninni allattukkatit iluaqutaasinnaapput taamaalilluni ikiorneqarsinnaanerit ajornaanerulerlunilu ersarinnerusaaq.

### Peqqissaasoq

Uninngavinni sulisoq peqqissaasoq pitsaasunik siunnersuuteqarsinnaavoq qasunerit annikillisarinarlugu. Iluaqutaasinnaavoq peqqissaasumut eqqartorukku illit qasunerit qanoq misiginarnersoq, soorlu unnukkat eqqissisimarpiarsinnaanngikuit tamanna aamma pitsaanerpaamik qanoq iliuseqarfigineqasannersoq eqqartorsinnaavarsi

### Timigissaasoq (Fysioterapeut)

Unnukkat eqqissivissaaleqisaruit timivit qasukkartinnissaa qasuersernernilu qanoq iliussisatit pillugit timigissaasoq oqaloqatigisinnaavat.



## Inuussutissanik immikkut ilisimasalik (Diætisten)

Inuussutissat pillugit immikkut ilisimasalik ikiuussinnaavoq, nerisat suut siunnersuutigisinnaanerlugit, taamaalillunilu nukissaqarluarnerunissaq anguneqarsinnaalluni. Ilaanneeriarluni aamma nerisasiornermut maleruagassanik pitsaasunik tunniussassaqaarsinnaasarpog.

## Napparsimasut allat

Kræfteqartuulluni ulluinnaat pillugit siunnersuutissanik pitsaanerpaanik tunniussaqaarsinnaasut akuttunngitsumik tassaasarput napparsimasut allat. Taamaattumik nakorsiarfinni utaqqinermi napparsimasut allat attaviginissaat pingaaruteqarpoq, taakkua qasoqqa-nertik pillugu qanoq iliuuseqarneri iluaqutaasinnaammata.

## Sumi ikiorneqarsinnaavunga imaluunniit siunnersorneqarsinnaavunga?

Kræftimut akiuiniarluni suliniaqatigiiffik, Neriuffik Kalaallit Nunaanni sumiiffinni amerlasuuni immikkoortortaqaqarfegarpoq. Ilinnut qaninnerpaaq sumiinnersoq qanorlu saaffigineqarsinnaanersoq pillugu napparsimmavimmi sulisunut nakorsamullu paasiniarsinnaavat.

Imaluunniit Neriuffiup Kattuffia Nuummiittoq saaffigisinnaavat uunga:

Neriuffiit Kattuffiat

Postboks 1546

Aqqusinersuaq 48

3900 Nuuk

Tlf. +299 49 04 89 Fax: +299 31 25 04

E-mail: [neriuffik@greenet.gl](mailto:neriuffik@greenet.gl)

Internetikut nittartagaq: [www.neriuffik.gl](http://www.neriuffik.gl)



Saqqummersitsisoq:

Neriuffit Katuffiat - 2010 Ilusaa siulleg, naqitnera siulleg

Ilusilersuisoq: inuk Media ApS · Assit © inuk Media ApS

Quppersakkamit uuminnga nutsigaq: 'Træthed'

Nutserisoq: Kirstine Berthelsen



**Neriuffiit Kattuffiat**  
Postboks 1546,  
Aqqusinersuaq 48 A,  
3900 Nuuk  
[neriuffik@greenet.gl](mailto:neriuffik@greenet.gl)  
[www.neriuffik.gl](http://www.neriuffik.gl)

