

# Kræftegalernaveersarit





## Imarisai:

- 5 Kræfteqalernaveersaarit
- 6 Kræfti akiorniarlugu illit qanoq iliuuserisinnaasatit
- 6 Pujortarnak
- 6 Puallarpallaarnaveersaarit
- 6 Ullut tamaasa timersorit
- 6 Peqqinnartunik allanngorartunillu nerisaqarit
- 7 Aalakoornartutornerit killilersoruk
- 7 Seqinnisaarnerit ingasaannaveersaaruk
- 7 Akuutissat kræfteqalissutaasinnaasut  
pillugit maleruaqqusat malikkit
- 7 Misissorneqarnissamut neqeroorutit  
peqataaffigikkit
- 8 Nunagisami najugaqarfiit naalakkersuinermillu  
suliallit kræfteqalinnginnissaq pillugu  
iliuuserisinnaasaat
- 9 Kræfteqalissutaasinnaasut pillugit  
aalajangersakkanik
- 9 Illissap paavatigut kræfteqarnermut  
misissuisarneq
- 9 Iviangikkut kræftimut misissuisarnissaq
- 9 Inalugarsuakkut kræfteqarnermut  
misissuisoqarnissaa
- 9 Akiuussutissiisarneq



Asseq: Johanne Olsen

## Kræfteqalernaveersarit

Kræftimik nappaateqarnerit affaat tikillugit nammineq iliuuserisinnaasat atorlugit pinngitsoortinneqarsinnaapput.

Siunnersuutit aalajangersimasut malillugit illit kræfteqalersinnaanerit akiorniarsinnaavat. Kræfteqalinnginnissaq pillugu ilitersuutit atuagassiami malinneqaqqusat, Danmarkimi Kræftimut akiuiniarfis-suarmiit, Kræftens Bekæmpelsemiit suliarineqarput.

Kræftimik nappaateqalernerit amerlasuut sumik pissuteqarnerisut amerlasuutigut ilisimaneq ajorpavut. Kræfteqalersinnaanermut pissutaasinnaasut, kræfteqalernerlu imminnut qanoq attuumassuteqartiginersut qaqutigorsuaannaq ataasiinnaasumik qularnaatsumillu nassuiaatissaqartarpoq. Aamma kræfti ajoraluartumik pinngortarpoq pissutaasinnaasut assigiinngitsut amerlasuut pissutigalugit.

Taamaattoq Europamiut kræfteqalernissamut akiuiniarlutik ataatsimoorussamik siunnersuutiliaat malinneqarpata, kræfteqarnerit amerlasuut pinngitsoortinneqarsinnaapput.

Europamiut kræfteqalinnginnissamut ataatsimoorussamik siunnersuutaat (Den Europæiske Kodeks mod Kræft) pinngorput, missiunerit annertuut pingaaruteqarluinnartullu tunngavigalugit. Taakkua aalajangersakkat uagut nammineq, aammali inuiaqatigiit qanoq iliuuseqarsinnaanitsinnut erseqqissumik tikkuussipput.

## Kræfti akiorniarlugu illit qanoq iliuuserisinnaasatit

### Pujortarnak

Nunani siuarsimasuusuni kræfteqalersimasut tamarmik ilaat 25-30 pct.-it pujortartuunertik pillugu kræfteqarsuusarput.

Puakkut kræfteqartut amerlanerpaartai pujortartarnertik pissutigalugu kræfteqalersimasartuupput. Pujortartarnek puakkut kræfteqalernerup saniatigut aamma allatigut kræfteqalernermut pissutaasarpoq.

### Puallarpallaarnaveersaarit

Nunani killerni pualavallaarneq pissutigalugu napparsimalersut amerlasuujupput, pujortarnermik pissuteqarlutik napparsimasut amerlanersaapput, tullinnguullutik pualavallaartut. Taakkuami napparsimalernissaminnut aamma qanipput, soorlu kræfteqarnermik. Taamaattumik pualavallaalernaveersaarnissaq pingaaruteqarpoq.

### Ullut tamaasa timersorit

Misissuinerit amerliartuinnartut takutittarpaat, timersorneq kræfteqalernissamut ungasillisaataasartoq. Pingaartumik inalugarsuakkut kræfteqalernissamut ungasillisaataasoq maluginiarneqarpoq.

Aammali timersortuni iviangikkut, illissakkut issukkullu kræfteqalernissaq ungasinnerusarsimavoq.

### Peqqinnartunik allanngorartunillu nerisaqarit

Inersimasut tamarmik naatitanik paarnanillu ullormut 600 gram-inik nerisaqartariaqarput. Aamma karrinik ilivitsukaartalinnik, (iffiukkanik karrinik ilivitsukaanik akulinnik) nerisaqartariaqarputit. Nerissat karrinik akullit (Iffiukkat) affaat aserorterneqanngitsunik karritaqaarnissaat pingaaruteqarpoq.

## Aalakoornartutornerit killilersoruk

Kræfteqalernissaq pinngitsoortinniarlugu angutitut ullormut immiaaqqat marluk sinninnginnissaat innersuussutigineqarpoq, arnanullu immiaaqqap ataatsip sinninnginnissaa innersuussutigineqarluni.

## Seqinnisaarnerit ingasaannaveersaaruk

Seqernup qinggorneri ultraviolette-usut ammikkut kræfteqalissutaasinnaapput. Pitsaanerpaamik illersorniassagaanni, ullup qiterarnerata nalaani seqinnisaarnaveersaartariaqarpoq, timi atisanik asseqqatittariaqarpoq, seqinermut alanngittaataasinnaasumik nasaqartariaqarpoq kiisalu tanngutit seqerngup qinggorneranut illersuutitallit atorluartariaqarput.

## Akuutissat kræfteqalissutaasinnaasut pillugit maleruaqqusat malikkitt

Avatangiisitsinni akuutissaqarpoq kræfteqalissutaasinnaasunik, aamali sulinerup nalaani sullivinni immikkut ittuni akuutissaqartarpoq, tamakkunani maleruagassat malinnissaat pisariaqarpoq.

## Misissorneqarnissamut neqeroorutit peqataaffigikkitt

Kræfteqalersimagaanni qaangernissaa qaninnerusarpoq kræfti paasineqajaarpat. Kiisalu kræftip paasineqajaarnera pillugu nakorsarneqarpeq suliarineqarnerlu annikinnerusarput sakkukinnerullutillu. Taamaattumik misissorneqarnisamik neqeroorutit peqataaffigisariaqarput.

## Nunagisami najugaqarfiit aalackersuinemillu suliallit kræfteqalinnginnissaq pillugu iliuserisinnaasaat

Uagut nammineq kræfteqalinnginnissarput pillugu iliutsivut pingaaruteqarput. Tamannali naammangilaq. Tassami inuiaqatigiinni oqartussaasut, naalackersuinemik sulialit kræfteqalinnginnissaq pillugu aalajangersagaqarnissaat pisariaqarpoq.



Asseq: Johanne Olsen

Nunagisami najugaqarfiit aalackersuinemillu suliallit kræfteqalinnginnissaq pillugu iliuserisinnaasaat



## Kræfteqalissutaasinnaasut pillugit aalajangersakkanik sakkortuunik maleruagassiisoqartariaqarpoq

Sullivinni avatangiisimilu akuutissat kræfteqalissutaasinnaasut suugaluartut tamaasa pillugit sakkortuunik maleruagassiisoqartar-nissaa pisariaqarpoq.

## Illissap paavatigut kræfteqarnermut misissuisarneq

Arnat 23-iniit 65-inut ukiullit tamarmik neqeroorfigineqarsinnaa-sariaqarput illissap paavatigut kræfteqarnermut misissortinnissamik.

## Iviangikkut kræftimut misissuisarnissaq

Arnat tamarmik 50-ileereernikut ivianngimikkut kræfteqarnermut misissorneqarnissamik neqeroorfigineqartariaqarput.

## Inalugarsuakkut kræfteqarnermut misissuisoqarnissaa

Inalugarsuakkut erlukkullu kræfteqarnermut, arnat angutillu 50-ilee-reernikut tamarmik neqeroorfigineqarsinnaasariaqarput.

## Akiuussutissiisarneq

Inuiaqatigiinni innuttaasut tamarmik tinguklut nappaammut Hepa-titis B-mut akiuussutissamik neqeroorfigineqarsinnaasariaqarput. Kræftimik nappaateqalersinnaaneq pinngitsoortinniarlugu siunnersuutit qulaaniittut taaneqartarput, Nunani Europamiittuni kræf-teqalinnginnissaq pillugu aalajangersakkat. Taakkua siunnersuutit, kræfti pillugu Europami ilisimatusartuniit siuarsimanerpaaniit sanaa-jupput.



Saqqummersitsisoq:

Neriuffit Katuffiat - 2010 Ilusaa siulleq, naqiterna siulleq

Ilusilersuisoq: inuk Media ApS · Assit © inuk Media ApS

Quppersakkamit uuminnga nutsigaq: 'Undgå at få kræft'

Nutserisoq: Kirstine Berthelsen



**Neriuffiit Kattuffiat**  
Postboks 1546,  
Aqqusinersuaq 48 A,  
3900 Nuuk  
neriuffik@greenet.gl  
www.neriuffik.gl

