

Ujaasineq



... sammisaq toqqaruk

Attaveqarfissat



# Puigortunngorneq

## PIVIUSUT

### PUIGORTUNNGORNEQ

Puigortunngorneq tassaavoq qaratsap anersaakkut piginnaassusaanik malunnartumik sanngiillineq. Puigortunngorneq taamaalilluni nappaataannngilaq, kisiannili nappaateqarnermut ersiutaalluni. Nappaaterpassuit puigortunngortitsisinnaapput, puigortunngornerit assigiinngitsuupput, taamaattumik puigortunngorneq assigiinngitsunik takussutissaqarsinnaavoq. Puigortunngortartut utoqqaliartornermi amerliartortaraluartut, imaanngilaq nalinginnaasumik utoqqaliartornerup puigortunngorneq nassatarigaa. Qaratsap sulinerata sanngiillineranik ilisarnaatit annikinnerit, soorlu aternik nalunaarutinillu eqqaamanninniarnermik ajornartorsiuteqarneq, utoqqaliartornermi nalinginnaasuupput. Puigortunnguinnerli inummi malunnaatilik, qaqutigoorneruvoq. Puigortunngorneq 65-iniit 69-inut ukiulinni 1,5 %-iuvoq aammalu 75-iniit 79-inut ukiulinni 6 %-iulluni (tassalu 94 %-it puigortunngortanngillat).

Puigortunngornerup qarasaq tamaat sunnertarpaa, tassalu eqqaamasaqarsinnaaneq, silassorissuseq, kinaassuseqarneq misigissuseqarnerlu.

Ersiut pingaarneq tassaavoq puigortarneq, taavalu qasujaneq, paatsiveeruttarneq kinaassuseqarnerullu allanngornera.

Puigortunngorneq ajornerpaanngoraangami innarlutunnguutivittarpoq. Angerlarsimaffimmi suliassat ajornanngitsunnguit suliarinissaat ajornakusoorsisarput, paaqqutarineqarnissaq allaniillu tapersorneqarnissaq pisariaqaleriartuinntarpoq. Eqqorneqaaqqaakkajuttarput eqqaamasaqarsinnaassuseq, pilersaarusiorsinnaaneq kisitsisinnaanerlu.

Qaratsap ipiutaasaasa atuunnerisa ajortikkiartornerannik puigortunngortoqartarpoq. Nappaaterpassuit puigortunngortitsisinnaammata puigortunngortut tamarmik nappaammik aallaaviusumik nassaarfigisinnaajumallugit misissorneqartussaapput, taamaalilluni katsorsaasoqarsinnaaqqullugu puigortunngornermillu

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



killiliisoqarsinnaaqqullugu. Taamatulli pisartuni %-it ikittuinnaapput, taamatulli pisoqaraangat pissutaasinnaapput sukkorneq, timip inuussutissaminik suliarinninnerata annikillinera, B12 vitaminiinimik amigaaqarneq, HIV – aseruunneqarneq il. il.

---

## ALZHEIMERS

Tassaavoq puigortunngoriartorneq eqqaamaniarnermik ajornartorsiuleriartorneq ilisarnaatilik, pingaartumik qanittumi pisimasunik. Ersiutit tullerigajuttarpaat taaguutinik eqqaamannissinnaannginneq, sumiiffimmik nalulertarneq, ajornartorsiutinik qaangiiniarnissamik il.il. ajornartorsiorneq. Alzheims-erneq puigortunngortutut napparsimasut affaasa nappaatigaat, allalli amerlasuut qaratsami taqqat kalkeqalernerannik (atherosclerose) pissuteqartumik napparsimalertarput, taakkulu aap naqitsinerata kolesterolillu qaffasippallaarnerata nakorsarneqarneratigut pinaveersimatinneqarsinnaapput. Allat takussaakkajunnerit tassaapput Lewy body demens-imik aamma fronto-temporal demens-imik taaguutillit. Taakku tamarmik puigortunngornerupput nakorsarneqarsinnaanngitsut. Alzheimers siviisuumik atuukkiartortartuuvoq, nalinginnaasumik ukiut qulit 15-illu ingerlaneranni. Inuusunnerilli akornanni sukkanerusarpoq. Alzheimers-imut pissutaasoq ilisimaneqanngilaq, qaratsalli ipiutaasaani allannngortoqartarnera ilisimaneqarpoq. Alzheimers-imik napparsimanermi taamatut napparsimalersut 2-3 %-ii kisimik kingornussisuusarput. Alzheimers-ertut allat sumik pissuteqarlutik taamatut napparsimalersimanerat nalunarpoq.

---

## NEQEROORUTIT

Ersiutit misigisimasat puigortunngornermik allamilluunniit pissuteqarnerisa paasinissaat pingaaruteqarpoq. Puigortunngorneruneranik pasitsaassaqaraanni misissorneqarnissaq pingaartuuvoq. Angerlarsimaffimmi ikiortinut peqqinnissaqarfimmulluunniit saaffiginnittoqarsinnaavoq.

---

## UANGA NAMMINEQ QANOQ ILIORSINNAAVUNGA?

Suli ilisimangilarput puigortunngornermik sooq napparsimalertoqartarnersoq imaluunniit qanoq iliorluni puigortunngornermik nappaateqalersinnaanermik pinngitsoortitsisoqavissinnaanersooq. Puigortunngornermilli napparsimalersinnaanerup peqqissumik inooriaaseqarnikkut illit nammineq millisissinnaaneranut ilisimasat annertungaatsiarput, soorlu:

Sammissassaqartarlutit inuugit.  
Peqqissumik sammisaqarfiusumillu inuuneq  
uummalluteqalersinnaanernik taqarsuarnilu  
nappaateqalersinnaanernik appartitsisarpoq. Qaratsamut aamma  
peqqinnartuuvoq, taamaalillutillu aamma puigortunngorsinnaaneq  
appartissavat.  
Peqqinnartunik allanngorartunillu nerisaqarit.  
Uummammut peqqinnartut qaratsamut aamma iluaqutaapput.  
Taamaattumik allanngorartunik aseqqorluttunillu nerisaqarit,  
paarnanik naatitanillu kiisalu karrinik nerisassanik  
sequtsigaavallaanngitsunik. Orsoq sipaaruk, sapaatillu akunnerani  
ajornanngippat arlaleriarlutit aalisagartortarit.  
Timit atoruk.  
Timip aalatinneqatigut puigortunngorsinnaaneq appartinneqartarpoq.  
Meeqqat inersimasullu ullormut sivikinnerpaamik akunnermi ataatsimi  
aalasarnissaat Inuussutissanut Timigissarnermullu  
siunnersuisooqatigiit inassutigaat. Timimik aalatitsineq ulluinnarni  
pisartuusinnaapput, soorlu pisuttuarneq, sikkilerneq eqqiaanerlu  
kiisalu timersornernut assigiinngitsunut peqataaneq.  
Qaratsat atoruk.  
Qaratsap atortuarnissaa pingaaruteqarpoq.  
Periarfissarpassuupput, soorlu atuakkanik / aviisinik / atuagassianik  
atuarsinnaavutit, oqaatsinik immerniagassanik immersuillutit  
imaluunniit Sudoku-mik allattuisinnaallutit. Allaniq peqateqartarnissaq  
attattuaruk, soorlu piumassutsimik suliaqarnernut peqataanikkut.

---

## QANIGISAT

Qanigisatut ulluinnarni allanngulaarnerit pisut eqqumaffiginissaat  
pingaaruteqarpoq.  
Illit qanigisavilluunniit malugigussiuk ersiutit tamakku akulikilliarortut  
imaluunniit ersarissumik ajorsiarortut, nakorsiarnissamut  
inniminniinissaq isumassarsiatsialaassaaq.

1. Puigutussuseq.  
Nalinginnaavoq allagartaaqqanik eqqaamassutissanik  
pisariaqartitsisarneq imaluunniit isumaqatigiisummik puigineq  
kingorna eqqaaneqartumik. Nalinginnaasuunngilaq  
apeqqutigereersimasap arlaleriarlugu apeqqutigisarnera imaluunniit  
aatsaannguummat ilinniarsimasamik puigineq.
2. Suliassanik sungiusimasanik suliaqarniarernerup  
ajornarsiarortnera.  
Isiginnaarutip aaqqinnissaanut ikiorneqartariaqarsinnaaneq  
nalinginnaasuvoq. Nalinginnaasuunngilaq qangali assilillugit  
najoqqutariuakkat (opskrift-it) malinnissaasa  
ajornartorsiutigilererat.
3. Oqaatsip sorliup atornissaanik ajornartorsiuteqalerneq.  
Ilaanneeriarluni oqaatsip sorliup atornissaata puigortarnera  
nalinginnaasuvoq. Nalinginnaasuunngilaq oqaloqatigiinnerup

nalaani unittoorneq qanorlu ingerlaqqinnissaq nalullugu imaluunniit kukkusumik taaguineq (ass. 'nalunaaqutaq' taaniaraluarlugu 'tikkuutilimmik' taaguineq).

4. Piffissamik sumiiffimillu paatsiveerussineq.

Sapaatip akunnerani qassinngornerunrata nalornissutigilertarnera nalinginnaasuvoq. Nalinginnaasuungilaq upernaajunerata ukiaanerataluunniit nalunera imaluunniit sumiinnerup puigornera aammalu qanoq ililluni tassunga pisimaneq.

5. Siuneqassutsip nungukkiartornera.

Ilaanneeriarluni pitsaanngitsumik aalajangiisarneq nalinginnaavoq. Nalinginnaasuungilaq ukiukkut sandal-ilerluni anineq imaluunniit pisariaqartinngisanik akissaqartinngisanilluunniit piseqqulluni akuersiinnartarneq.

6. Allanguilaarluni eqqarsartarnermik ajornartorsiuteqarneq.

Oqaasinnaanik ussatilluunniit soorlu "allaangilaq qipimmik anaaleraluni"-mik paatsuungasinnaaneq nalinginnaavoq.

Nalinginnaasuungilaq qitsuup anisimanerani terissat nerriviup qaavani qittattarnerisa upperivinnissaa.

7. Tammaasaqartarneq.

Isiginnaarummut qamittaatip sumut ilineqarsimanerata puigortarnera nalinginnaasuvoq. Nalinginnaasuungilaq isarussat nillataartitsivimmuut ilinerat imaluunniit ujakkamik nanisinnaanngisamik allat pisuutinnerat.

8. Isummap pissutsillu allanngorneri.

Ulluluttoqarsinnaavoq sungiusimasalluunniit kipitinneqaraangata uumitsattoqarsinnaasarpoq. Nalinginnaasuungilaq pissutissaqarnani narrattarneq, pasinnittarneq, annilaangasarneq, kamattarneq paatsiveerunnerluunniit.

9. Kinaassuseqarnerup allanngornera.

Piffissap ingerlanerani isummamik allanngortitsisinnaaneq aammalu ingasaassisimagaanni utoqqatsertoqarsinnaanera nalinginnaasuvoq. Nalinginnaasuungilaq allat misigissusaat eqqarsaatiginagit nammineq eqqarsaatigisanik tamanik oqaatiginnittarneq.

10. Sorusussuseqannginneq.

Suliartornissaq, ilaquttat inooqataanermilu pisussaaffeqarnerit ilaanneeriarluni eqianarsisarnerat nalinginnaasuvoq.

Nalinginnaasuungilaq sunngiffimmi sammisanut takkutarunnaarneq, inuit allat peqatigalugit ataatsimuualaarnerit timersornerilluunniit orniguffigisartakkat tunuarterfiginerat.

---

#### **PUIGORTUNNGORTUMUT ILAQUTAASUNUT SIUNNERSUUTISSAT:**

- Nappaatip tunuaniittoq inuk isiginiarsiuk. Inuit puigortunngortut allatulli assigiinngitsigipput, inunnullu allanut ataqqinninnermik ilassiornermillu pinnittarnerup asserluinnaanik pineqartariaqarlutik. Taamaattumik inuup suli kinaassuseqarnera tamaat isiginiarsiuk.
- Attavigisarnera pigiinnarsiuk - siornatigut pisarnissi asserpiaanik

peqatigiissinnaangikkaluarlusi.

- Najornerani peqatigisiuk. Maannakkorpiaq najornerani tusarnaarnissamik maluginiarnissamillu periarfissippaatit.

Peqatigiinnersi taamaalilluni tamassinnut isumalerujussuannngussaaq.

- Puigortunngorneq ammasumik oqallisigisiuk. Nappaat ammasumik pissuseqarfigiuk, tamanna ilaqttani, ikinngutini suleqatinilu paasinninnerulersitsissaaq. Ammaneq avatangiisit ikiuinermik tapersersuinermillu tunniussinnaasaannik tigusinissamut oqinnerulersitsissaaq.

- Illit inuunerit eqqaamajuk. Puigortunngortumik qanitaqarnerit nukinnik atuifferujussuusarpoq. Nukissaqarumallutit ilinnut piffissaqarfiginissat pingaaruteqarpoq.

- Naveersineq atornagu. Naveersineq aporaannernik kamaannernillu pilersitsigajuttarpoq. Taarsiullugu sulii iluatsittartut aammalu inuup inuunermini angusimasai ersersinniartakkit. peqqissoruna iliuuseqartariaqartoq - puigortunngortoq taamaalorsinnaangilaq.

- Puigortunngorneq pillugu paasisassarsiorit. Puigortunngorneq pillugu paasisaqarneruguit puigortunngortumut ikiuussinnaanerit piginnaaneqarfignerussavat. Puigortunngortoq illillu nammineq puigortunngorneq pillugu ilisimasaqarnerulernikkut ikiorsinnaavat.

---

## ATTAVISSAT PILLUGIT PAASISSUTISSAT

Peqqinnissaqarfik, peqqissaasut angerlarsimaffimmut orniguttartut,

Kommunip puigortunngortunut ataqatigiissaarisua

INNERSUUSSIFFIIT

[www.alzheimerforeningen.dk](http://www.alzheimerforeningen.dk)

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

[www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)

Tigulaariffiit:

Psykiatrifonden.dk

Alzheimerforeningen.dk

Socialstyrelsen.dk - Demensguide

Videns Center for demens

NUTAARSIASSAQ

19. septembarip 2020

NUTAARSIASSAQ

20. septembarip 2020

Tikereernermit ullut tallimat

qaangiunneranni

Ullut tallimassaani

misissortinnissannut

# misissortinnissamut periarfissaq pillugu sapaammi septembarip ulluisa 20-anni paasissutissiisoqarnissaa naatsorsuutigineqassaaq

Nunatsinni Nakorsaanerqarfiup Naalakkersuisullu tusagassiorfinnut nalunaarutaanni tallimangornermi septembarip ulluisa 18-ianneersumi, inunnik pingasunngornermi septembarip ulluisa 16-ianniit nunatsinnut tikittunik misissuinermut tunngasumi ilisimatitsissutaasutut, ullut tallimassaanni misissortinnissaq ataasinngornermi septembarip ulluisa 21-anniit periarfissangussaaq.

# illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik saffigiuk

Nakorsaaneqarfiup 18. septembarimi innersuussutigisimasaa malillugu ullut tallimassaanni misissortinniaruit illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik Napparsimmavilluunniit ulluinnarni nal. 8-16 saaffigineqarsinnaavoq.



PEQQIK.GL PILLUGU



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT

