

PUWJORTARNEQ UNITSILLUGU

BLIV RØGFERI



Bruasen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





Siunissaq pujortarfiunngitsoq

Pujortarneq qanga inunnut pisinnaati-taaffiusimavoq. Kikkut tamarmik pujortarput, sumilu tamani pujortartoqarsinnaavoq; pisiniarfinni, meeqerivinni, aturfinni, ilinniagaqarfinni, qimuttuitsuni allaammi timmisartumi. Tamannali akeqarsimavoq. Nappaatit pujortartarnermik pissutillit sukkasooujussuarmik amerliartorput, nakorsallu 1950-ikkunnili up-pernarsareersimagaluaraat pujortartarneuummattikkut nappaateqalerneramik kræfteqalernermillu toqqaannartumik kinguneqartartoq, pujortartartut sunnerumi-naatsorujussuusimapput.

1990-ikkunni periutsinik allangortitsisogarpog. Pujortarnermut inatsisiliorogarpog pujortartartunut killilersuisoqalerlu-

ni, tamannalu aallaqqaammut pujortartartunit inuttut kiffaanngissuseqarnermik saassussinertut isigineqarpoq. Pujortartar-neq namminermut attuumassuteqartutut isigineqarneraniit ataatsimoornermut atuumassuteqartutut isigineqalerpoq. Ull-lumikkullu aamma taamaappog. Pujortar-neq inuunerup pitsaassusianik ukiu-nillu inuuffitlassanik akeqarpoq. Pujort-artartut amerlasuut pujortartarunnaaru-supput, tamannali ajornakusoortillugu. Pujortartartullu amerlanerpaat kissaati-gaat qitornatik pujartartalissanngitsut. Mi-sissuinerup takutissimavaa pujortartartut 77 procentiisa qitornamik ernuttamilluun-niit pujortartalernissaat kissaatiginngik-kaat. Nammineq pujortartartuusimagaan-ni naluneqanngilaq pinngitsuuisinnaan-

nginneq qanoq isumaqarnerisog, pujortar-unnaarnissarlu qanoq ajornakusoorti-ginersog. Tassami pineqaannanngilaq nikotinimik pinngitsuuisinnaannginneq. Aamma pineqarput inooqatigiinnikkut tarnikkullu pinngitsuuisinnaajunnaartitsi-nerit. Tassa ileqqup pissaanera.

Pujortalinngisaannarnissaq aaqqiissutissat pitsaanersaraat. Taamaattumik inuiaqati-giittut ataatsimoorluta meerartavut inuu-suttortavullu sikaritsitortalinnginnissaan-nik tapersersortariaqarpavut. Taarsiullugu inuusuttut isummorsorlugillu kajumissaas-savavut ataatsimoorfinnik pujortarfiun-ngitsunik pilersitsinissaannut ingerlatsinis-saannullu.

PEQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

**Aviisi paasisutissiissut PAARISA
saqqummersinneqartoq
Informationsavis udgivet af PAARISA**

Immikkut naqitaq
– Pujortarneq unitsillugu
Informationsavis
– Bliv røgfri

Pisortaq | Direktør:
Direktør Chr. Schultz-Lorentzen
Mediehuset Sermitsiaq.AG

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:
Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt

**Tuniniaanermi
immikkoortartaqarfik | Annoncer:**
annoncer@sermitsiaq.AG
Trine Birch Larsen, salgskonsulent
tlf. 38 39 86, trinebl@sermitsiaq.AG

Nutserisog | Oversætter
Nuka Jørgensen

Suliarinnittoq | Produktion
David Petersen,
tlf.: 38 39 55, david@sermitsiaq.AG

Naqiterneqarfia | Tryk
Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk

En fremtid uden røg

Engang var det at ryge en menneskeret. Alle røg, og det var tilladt at ryge stort set alle steder; i butikker, børnehaver, skoler, på uddannelsesinstitutioner, i toge og sågar ombord på fly. Men det havde en omkostning. Antallet af rygerrelaterede sygdomme steg med rekordfart, og selvom lægerne allerede i 1950'erne havde påvist en direkte sammenhæng mellem rygning og udvikling af hjertekarsygdomme og kræft, så var det svært at trænge igennem den store mur af røg.

I 1990'erne skete der et paradigmeskift. Rygelove blev indført med begrænsninger

til rygere, der i begyndelsen så det som et angreb mod den personlige frihed. Men blikket var skiftet; Fra rygerne til ikke-rygerne. Fra at være et individuelt anliggende at ryge, blev det et anliggende for fællesskabet. Og sådan er det også i dag. Rygning koster livskvalitet og gode leveår. Mange rygere vil gerne stoppe med at ryge, men har svært ved det. Og der er ikke mange rygere, der ønsker at deres børn begynder at ryge. Tværtimod, så viser undersøgelser, at 77 procent af dem, der selv ryger, ikke ønsker at give tobakken videre til deres børn og børnebørn. Har man selv været ryger, så ved man, hvad

afhængighed vil sige, og hvor svært det er komme ud af. Det handler nemlig ikke bare om nikotinafhængighed. Det handler også om den sociale og psykologiske afhængighed. Vanens magt.

Den bedste løsning er, at man aldrig begynder at ryge. Som samfund må vi derfor stå sammen om at støtte vores børn og unge i at holde sig fra cigaretterne. Vi skal i stedet inspirere og tilskynde de unge til at skabe og opdyrke sunde fællesskaber uden røg.

Ataatatut iliorit

MAANNAKKUMIIT PUJORTARTARUNNAARIT

Gør som Ataata

BLIV RØGFRI NU



PEQQIK.GL –IMI SMS-IKKUT TAPERSERSORTILLUTIT PUJORTARTARUNNAARNISSAT AALLARTIGUK!
FÅ STØTTE TIL DIT RYGESTOP MED SMS-SERVICEN RØGFRI NU! TILMELD DIG PÅ **PEQQIK.GL**





Inuit peqqissuunissaannik suliniut Inuuneritta III Naalakkersuisut tusarniaassutigileqqammerpaat. Meeqqanik inuunerissunik pilersitsinissamat pujortarneq najoqqutassat ilagaat. Anguniagaavoq meeraq kinaluunniit pujortartalissanngitsoq, tassa tupa sakkortuumik pinngitsoorsinnaalersitsisarmat – pingaartumik meeqqanut.

Naalakkersuisut har netop sendt Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta III i høring. Rygning er et af pejlemærkerne i forhold til at skabe det gode børneliv. Målsætningen er, at ingen børn skal begynde at ryge, for tobak er stærkt afhængighedsskabende – særligt for børn.



LEIFF JOSEFSEN

Siunissaq meerartatsinnut pujortarfiunngitsoq

Inuiaqatigiinni kulturimik allannguinissaq pisariaqarpoq. Pujortarneq nuannaartorinartuussanngilaq, tassami pujortarneq ataasiakkaanut ulorianartuuvoq inuiaqatigiinnullu akisoqaluni.

Suliniutit anguniagalimmik meeqqat inuusuttunullu sammitinneqartut suliarineqarput, tamannali sivilisussaaq, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq oqarpoq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Naluneqanngitsutut pujortarneq inoori-aatsit ilagaat peqqissuunitsinnik ajoqusii-nerpaasartog, ukiunillu inuuffissanik anaasaqarnermik kinguneqartartog. Taamaattumik suliniutit tullerriaarnissaat pi-sariaqartorujussuuvoq, meeqqat inuusut-tullu pujortarnermut tunussitinniarlugit. Anguniagaavoq siunissaq meerartatsinnut

pujortarfiunngitsoq. Taamatut oqarpoq Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atortitsinnermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen.

– Kalaallit angerlarsimaffiini pujortarneq nalinginnaasuulluinnarsimavoq. Inuuissiornermi, apersortitsineri nalliut-torsiornermi allani sikaritsit sikaallu amerlasoorsuanngorlugit sassaalliutigine-qartarsimapput. Ullumikkut qujanartumik taamaakkunnaarsimavoq. Kalaallit Nun-

aanni pujortartartut suli amerlasoorujus-suupput, taamaattumik suliniutinik aallar-titsinissaq pingaaruteqarpoq, meerartatta inuusuttortattalu pujortartalinnginnissaat anguniarlugu. Pujortarneq orniginanngit-sutut isigitilissavarput, pingaaruteqarporlu ammasumik oqaluuserissagipput pujortar-neq qanoq ulorianartigisog. Nunatsinni tupat nunarsuarmi akisunerpaat ilagereer-paat, pujortarnermullu inatsiseqarpugut sakkortuumik. Akitsuutit amerlanerusut

inerteqqutillu atornerqarsinnaanerit uppe-rinngilara, sunniiniarnikkulli aqqissuus-saasumillu suliniutitigut allatigut meeqqat inuusuttullu akornanni kulturi allanngor-tissinnaavarput, taamaaliornikkulli pujor-tartalersartut ikinnerulersillugit.

Inuit peqqissuunissaannik suliniummi Inuuneritta III-mi, tusarniaassutigineqa-leqqammersumii, pujortartarneq meeqqa-nik inuunerissunik pilersitsinissamat na-jooqqutassaritinneqartut ilagaat. Angu-



Avatangiisit pujortarfiunngitsut tamatta siuarsaaqataaffigissavavut. Tamanna atuuppoq kommunit suliffeqarfiini aammattaarli atuarfinni, klubbini najugaqarfinnilu kiisalu sunngiffimmi sammisaqatigiiffinni.

Vi skal alle være med til at fremme røgfrie miljøer. Det gælder både på kommunernes egne arbejdspladser men også på skoler, i klubber og botilbud samt i fritidslivet.

niagaavoq meeraq kinaluunniit pujortartallissanngitsuq, pissutigalugu tupa sakkortuumik pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisarmat – pingaartumik meeqqanut. Meeqqat pujortartalernaveersaartinnerisigut siunisami napparsimalertartut ikinnerulissapput. Ilanngullugulu tassuunakkut aamma peqqinnikkut inuit nikingassuteqarnerat annertusigaluttuinnartoq illua'tungilerneqarsinnaavoq.

Angajoqqaat maligassiuuuppupput

2018-imi HBSC-ip nuna tamakkerlugu atuartunik misissuina naapertorlugu 11-12-inik ukiullit 3 procentinnaat pujortartarput. 13-14-inik ukiullit 9 procentii, 16-inillu ukiullit 52 procentii pujortartarput. Tassa atuartuni nukarlerni akullernilu ikinnerpaat pujortartarput, atuartut anisussanngortut amerlanersaat pujortartartut.

– Pisariaqarpoq suliniutinik ataqatigiisunik tamakkiisumillu isiginnittunik ingerlatsinissarput, meeqqat inuusuttullu pujortartalinnginnissaat anguniagalimmik anguniarlugu. Pujortarnermik pina-

veersaartitsinermi kommunit pingaarutillimmik suliassaqarput. Tamanna peqatigalugu inuusuttut, ullumikkut ilaanneeriarlutik pujortartartut aamma ikiorneqassapput, inuunermi kingusinnerusukkut ulluinnarni pujortartunngornissaat pinngitsoortinniarlugu. Kommunit aqqissuussaa-sumik meeqqanik pujortaraveersaartitsineq suli pingaartissavaat, assersuutigalugu pujortartalinnginnissaq pillugu atuartitsinikkut. Tamatuma saniatigut kommunit avatangiisinik pujortarfiunngitsunik siuarsaaqataassapput. Tamatumani pineqarput kommunit namminneq suliffeqarfiutaanni, aammattaarli atuarfinni, klubbini najugaqarfinnilu kiisalu silamiittarfinni. Atuarnerup nalaa tamarmi pujortarfiunngitsuq – piffissaq atuarfik naallugu pujortarfiunngitsuq atuarfiup eqqaanna pin-nagu – atuartut pujortarnermik aallartitsinnginnissaannut atortussat pitsaanerpaat ilagaat, Martha Abelsen oqarpoq.

Tamanna peqatigalugu angajoqqaat, atuarfiit, inuusuttut ilinniagaqarfiisa kiisalu sunngiffimmi sammisaqarfiit peqatigiiffiillu suleqatigiinnerisa nukittorsarnissaat

pisariaqarpoq.

– Kikkut tamarmik akisussaaffimmik tigussisapput – minnerunngitsumik angajoqqaat. Tassami meeqqat angajoqqaamin-it ilinniartarpaat suut nalinginnaasuu-nersut, suullu akuerineqartarnersut. Taamaasilluta meeqqatsinnut maligassiuu-vugut. Pujortartartuugutta meeqqatta pu-jortartalernissaat qularnannginnerulis-saaq. Meerartatsinnut inuusuttortatsinnul-lu ataatsimooqatigiinnerit peqqinnartut siuarsarnissaannut kikkut tamaasa atorfi-saqartippavut. Tamanna sivissusaq, angusaqarluareersimavugulli, Martha Abelsen oqarpoq, innersuussutigalugulu siusinerusukkut innuttaasut 80 procentii pu-jortartartuusimasut.

Avatangiisinut pujortarfiunngitsunut isumassarsiortitsilluni

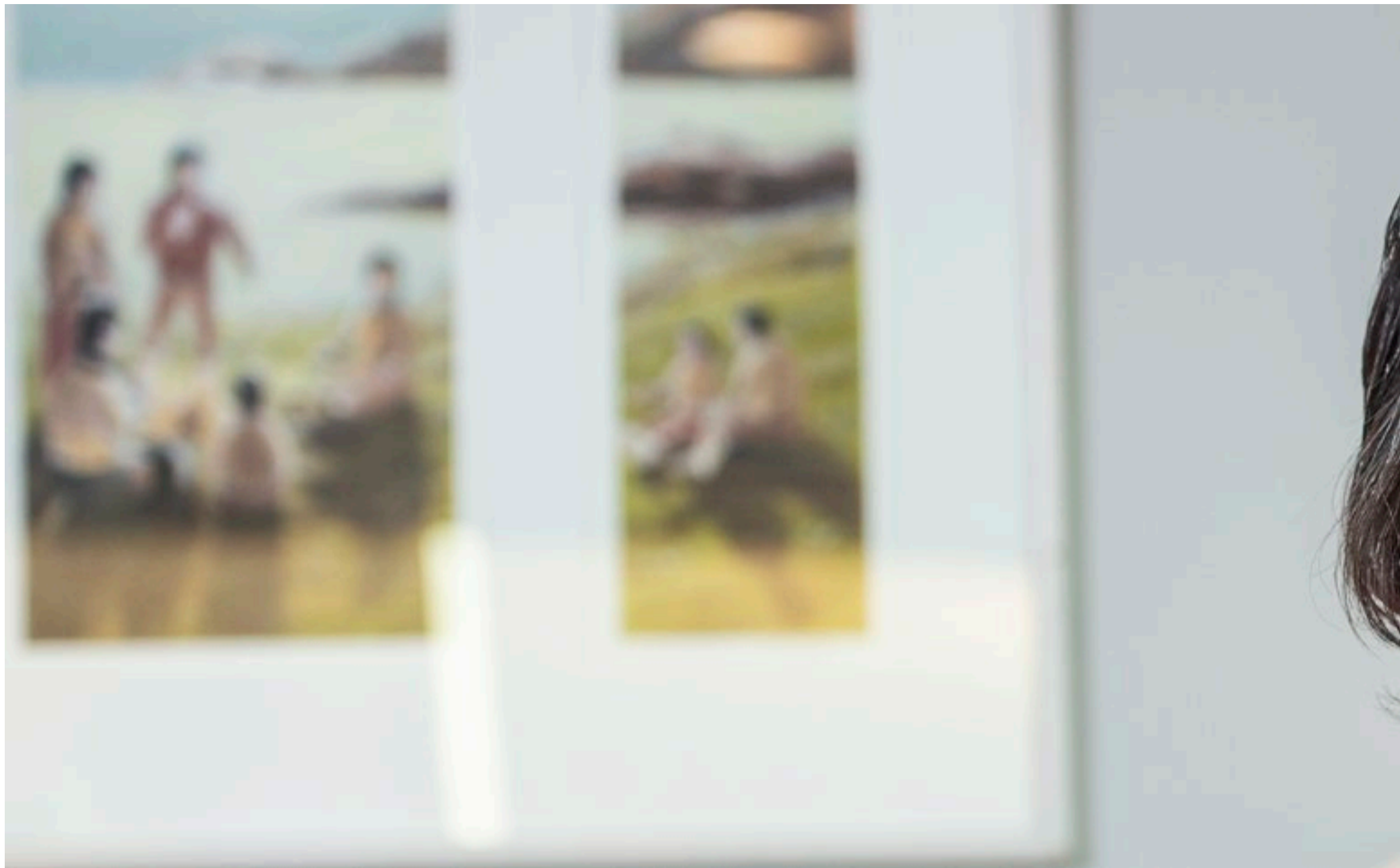
Kommunit sumiiffinni suliniuteqarnerisa saniatigut Martha Abelsen naapertorlugu nuna tamakkerlugu pitsaaliuinnermik aaq-qissuussaasumik aallartitsinissaq pisaria-qarpoq. Tamatuma saniatigut pingaarute-qarpoq pisiniarfiit tupanik pisisinnaaner-

mut 18-inik ukioqarnissamik killissarititap eqqortumik ingerlannissaannut akisussaaf-feqarnissaat.

– Isiginiartariaqarparput taamani nuna tamakkerlugu pujortartartut ikilisikkatsi-gut eqqortumik qanoq iliorsimanerluta. Tamatuma saniatigut nunat allat, pujortar-tartunik ikilisaanerminnik iluatsitsisima-sut, isumassarsiorfigisariaqarparput.

Martha Abelsen naapertorlugu siunissa-mi pujortarneq ajortut pujortartartunit eqqarsaatiginerulissavavut. Inuit ataatsi-moortarfiiniinnaanniinngitsuq, aamma-taarli inuiaqatigiinni tamani.

– Neriuppunga Inuuneritta III-p suliniu-tillu allat kinguneqaataat ukiualunnguit qaangiuppata takusinnaalerumaarivut. Isumaqaarpunga pitsaalluinnartuusoq su-liffeqarfiit amerlasuut namminneerlutik suliffimmik pujortarfiunngitsumik angu-niagaqarlutillu eqqussisimmata. Taku-sinnaavarput inatsisit malittarisassallu ki-siisa atornagit kulturimik allanngortitsisin-naalluta. Tamanna uagut nammineq ilut-sinneersuovoq, Martha Abelsen oqarpoq.



– Kikkut tamarmik akisussaaffimmik tigusissapput – minnerunngitsumik angajoqqaat. Tassami meeqqat angajoqqaaminnit ilinniartarpaat suut nalinginnaasuunersut, suullu akuerineqartarnersut. Taamaasilluta meeqqatsinnut maligassiuuuvugut. Pujortartartuugutta meeqqatta pujortartalernissaat qularnannginnerulissaaq. Meerartatsinnut inuusuttortatsinnullu ataatsimooqatigiinnerit peqqinnartut siuarsarnissaannut kikkut tamaasa atorfissaqartippavut, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen oqarpoq.

– Alle skal tage ansvar - ikke mindst forældrene. For børn lærer af deres forældre, hvad der er almindeligt, og hvad der accepteres. Vi er på den måde rollemodeller for vores børn. Ryger vi, så er der større sandsynlighed for, at vores børn begynder at ryge. Der er brug for, at vi alle bidrager til at fremme sunde fællesskaber for vores børn og unge, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.

En røgfri fremtid for vores børn

Der er brug for en kulturændring i vores samfund. Det skal være usmart at ryge, for rygning er både farligt for den enkelte og voldsomt dyrt for samfundet. Indsatser målrettet børn og unge er på vej, men det kommer til at tage tid, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Det er velkendt, at tobaksrygning er den livsstilsfaktor, der har størst negativ betydning for vores sundhed i form af tabte leveår. Der er derfor et stort behov for at prioritere indsatserne, så vores børn og unge vælger rygning fra. Målet er en røgfri fremtid for vores børn. Sådan siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.

– Det har været ganske normalt, at der blev røget i de grønlandske hjem. Til fødselsdage, konfirmationer og andre festlige lejligheder blev cigaretter og cigarer budt rundt på store fade. Det er heldigvis slut med det. Men der ryges fortsat meget i Grønland, og derfor er det vigtigt, at vi sætter ind med indsatser, så vores børn og unge ikke begynder at ryge. Vi skal have gjort det usmart at ryge, og det er vigtigt, at vi også taler åbent om, hvor farligt det er at ryge. Vi har allerede nogle af verdens højeste tobakspriser og en restriktiv rygelov. Jeg tror ikke på flere afgifter og forbud, men på at vi gennem inspiration og andre strukturelle tiltag kan ændre kulturen blandt børn og unge, så færre begynder

at ryge.

I Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta III, der netop er sendt i høring, er rygning et af pejlemærkerne i forhold til at skabe det gode børneliv. Målsætningen er, at ingen børn skal begynde at ryge, for tobak er stærkt afhængighedsskabende - særligt for børn. Forebyggelse af rygestart blandt børn vil medvirke til, at færre bliver ramt af sygdomme i fremtiden. Ydermere kan det også modvirke den stigende sociale ulighed i sundhed.

Forældre er rollemodeller

Ifølge den landsdækkende HBSC Skolebørnsundersøgelse fra 2018 ryger kun 3 procent af de 11-12-årige. Hvis man kigger på de 13-14-årige er tallet 9 procent, mens tallet for de 16-årige lyder på 52 procent. Det er altså de færreste, der ryger i indskoling og på mellemtrinnet, men de fleste der ryger i udskoling.

– Det er nødvendigt, at vi sikrer sammenhængende og helhedsorienterede indsatser, der er målrettet forebyggelse af rygestart blandt børn og unge. Kommunerne har en vigtig rolle i forebyggelsesindsatsen mod rygning. Samtidig skal de unge, som i dag ryger engang imellem også have

hjælp, så de ikke bliver dagligrygere senere i livet. Kommunerne skal fortsat prioritere en systematisk tobaksforebyggende indsats over for børn f.eks. gennem rygeforebyggende undervisning. Kommunerne kan desuden aktivt medvirke til at fremme røgfrie miljøer. Det gælder både på kommunernes egne arbejdspladser men også på skoler, i klubber og botilbud samt i fritidslivet. Røgfri skoletid - hvor hele skoletiden og ikke kun matriklen gøres røgfri - er et af de mest effektive redskaber til at forebygge rygestart hos eleverne, siger Martha Abelsen.

Samtidig er der behov for et styrket samarbejde mellem forældre, skoler, ungdomsuddannelser samt fritids- og foreningsliv.

– Alle skal tage ansvar - ikke mindst forældrene. For børn lærer af deres forældre, hvad der er almindeligt, og hvad der accepteres. Vi er på den måde rollemodeller for vores børn. Ryger vi, så er der større sandsynlighed for, at vores børn begynder at ryge. Der er brug for, at vi alle bidrager til at fremme sunde fællesskaber for vores børn og unge. Det vil tage tid, men vi er kommet et godt stykke allerede, siger Martha Abelsen og henviser til, at antallet af rygere tidligere har

været helt oppe på 80 procent.

Inspirere til røgfrie miljøer

Foruden indsatser lokalt i kommunerne er der ifølge Martha Abelsen behov for, at der sættes ind med strukturelle forebyggelsestiltag på landsplan. Derudover er det centralt, at detailhandlen tager ansvar for en effektiv håndhævelse af aldersgrænsen på 18 år for køb af tobak.

– Vi må se på, hvad vi gjorde rigtigt dengang, vi fik antallet af rygere ned på landsplan, og dertil lade os inspirere af de lande, der har succes med at reducere antallet af rygere.

Ifølge Martha Abelsen skal vi fremadrettet tage mere hensyn til ikke-rygere end rygere. Det gælder ikke bare i det offentlige rum, men overalt i vores samfund.

– Jeg håber, at vi igennem Inuuneritta III og andre indsatser vil kunne se synlige virkninger om nogle år. Jeg synes, det er meget positivt, at mange arbejdspladser af sig selv har indført politikker og mål om at være røgfrie. Vi kan se, at det ikke kun er med love og regler, at vi ændrer en kultur. Det kommer indefra os selv, siger Martha Abelsen.



LEIFF JOSEFSEN

INUUSUTTUONEQ
 PAKKUTSIGU
 OMFAVN
 UNGDOMMEN!
 MEEQQAT INUUSUTTULLU PEQQISSUSANNIK AKISUSSAQAQTAAGIT – TAG ANSVAR FOR BØRN OG UNGES SUNDHED – TAG ANSVAR FOR BØRN OG UNGES SUNDHED

SAMMISAQATIGIITTARITSI OQALOQATIGIIGITSI

PEQATAAGIT

VÆR SAMMEN TAG SNAKKEN
DELTAAG



PEQIQK.GL

ILISIMATUSARNERUP TAKUTIPPA, MEEQQAVIT PITSAASUMIK PEQQINNARNERUSUMILLU INUUNISSAANIK AAMMALU PUJORTALINNGINNISSAANIK, HASHITULINNGINNISSAANIK AALAKOORNARTUMILLU IMIGASSARTORTALINNGINNISSAA TAPERSERSUSSAGUKKU QULEQUTTANI PINGAARNERNUT ILAASUT TASSAASUT OQALOQATIGIINNEQ, SAMMISAQATIGIINNEQ PEQATIGIINNERUNERLU.

FORSKNINGEN VISER, AT SAMTALE, SAMVÆR OG DELTAGELSE ER NOGLE AF DE VIGTIGSTE OVERSKRIFTER, NÅR DU VIL STØTTE DIT BARN I EN SUND OG AKTIV LIVSSTIL OG FOREBYGGE, AT DIT BARN RYGER TOBAK, HASH ELLER DRIKKER ALKOHOL.



De unges rygevaner

Hvert 4. år kortlægges de unges oplevelser af sundhed, helbred og adfærd i HBSC-undersøgelsen. Herfra ved vi, at der ryges mest blandt de unge i Kommune Kujalleq, og at de unge i Nuuk ryger mindst. Kortlægningen kan bruges som rettesnor for sundhedsfremmende og forebyggende initiativer regionalt og landsdækkende

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

I Grønland udgør den landsdækkende undersøgelse »Health Behaviour in School-aged Children« (forkortet HBSC-undersøgelsen) en af grundstenene i den monitorering, der forgår af folkesundheden blandt de grønlandske børn og unge. Resultaterne bruges i høj grad inden for forebyggelsen og sundhedsfremme i både de grønlandske kommuner og Selvstyret.

” Blandt de 11-15-årige ses færre end tidligere dagligrygere og debutalderen for daglig rygning er steget i forhold til tidligere.

Kilde: HBSC 2018

Det er 25 år siden, at Grønland første gang deltog i en dataindsamling. Det var i 1994, hvor læge Johan Michael Pedersen i Ilulissat, introducerede HBSC-undersøgelsen i Grønland. Siden dengang er undersøgelsen internationalt set vokset til at omfatte 48 lande i Europa, Canada, USA og Israel støttet af WHO's europæiske kontor.

” Rygning stiger voldsomt med alderen. 15 procent af de 14-årige ryger, 26 procent af 15-årige og 52 procent af 16-årige ryger dagligt.

Kilde: HBSC 2018

I 2018 er HBSC-undersøgelsen besvaret af 2.273 elever via et elektronisk spørgeskema. Det svarer til ca. 47 procent af alle elever i 5.-10. klasse. Undersøgelsen spørger

ind til elevernes oplevelse af sundhed, helbred og adfærd. Nye temaer i 2018 var høreneredsættelse og pengespil, mens fokusområderne i folkesundhedsprogrammet, Inuuneritta II 2013-2019: Kost, fysisk aktivitet, rygning og alkohol/hash, fortsat følges.

” Der ses ingen forskel mellem drenge og piger. Dog er der færre elever i Nuuk der ryger.

Kilde: HBSC 2018

” 15-17-årige angiver at have relativt let adgang til cigaretter - trods forbud mod at sælge tobak til under 18-årige.
Kilde: HBSC 2018

En røgfri fremtid

Partnerskabet »Røgfri Fremtid« er etableret af Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden i 2016 med inspiration fra udlandet, hvor organisationer, politikere og borgere går sammen for at skabe en røgfri fremtid for kommende generationer. Aktuelt er der 216 partnere i »Røgfri Fremtid« herunder Departementet for Sundhed i Grønland.

” Færre 15-17-årige end tidligere opfattede, at det medfører risiko at være storryger. Omkring 1 ud af 10 mente, at det at ryge 1 pakke cigaretter dagligt er forbundet med ingen eller lille risiko.

Kilde: HBSC 2018

Flere unge ryger i Kujalleq

Rygning stiger i takt med elevernes stigende alder på tværs af alle kommuner. Der er dog stor forskel mellem kommunerne på, hvornår stigningen sætter ind. Kommune Kujalleq havde allerede blandt de 11-12-årige elever 6 procent og blandt de 13-14-årige 30 procent, der svarer ja til, at de ryger. Kujalleq har således 6 gange så mange rygere blandt de 13-14-årige som i Kommuneqarfik Sermersooq, hvor kun 5 procent sagde ja til at de ryger.

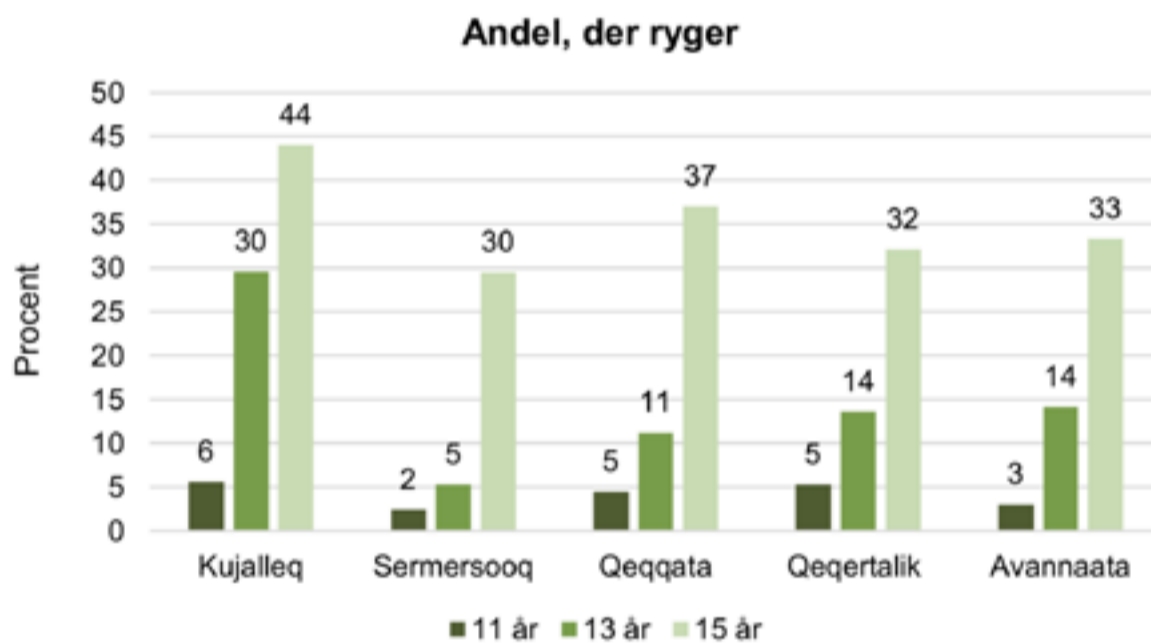
Også blandt de 15-17-årige var der flest i Kommune Kujalleq, der svarede ja til at de ryger. I denne aldersgruppe øges andelen af rygere i alle kommuner drastisk med omkring 25 procent, hvilket svarer til at omtrent 1 ud af 4 elever starter med at ryge i 15-16-årsalderen.

” 15-17-årige angiver at have relativt let adgang til cigaretter - trods forbud mod at sælge tobak til under 18-årige.
Kilde: HBSC 2018

Inuusuttut pujortartartut Kujallermi amerlanerupput

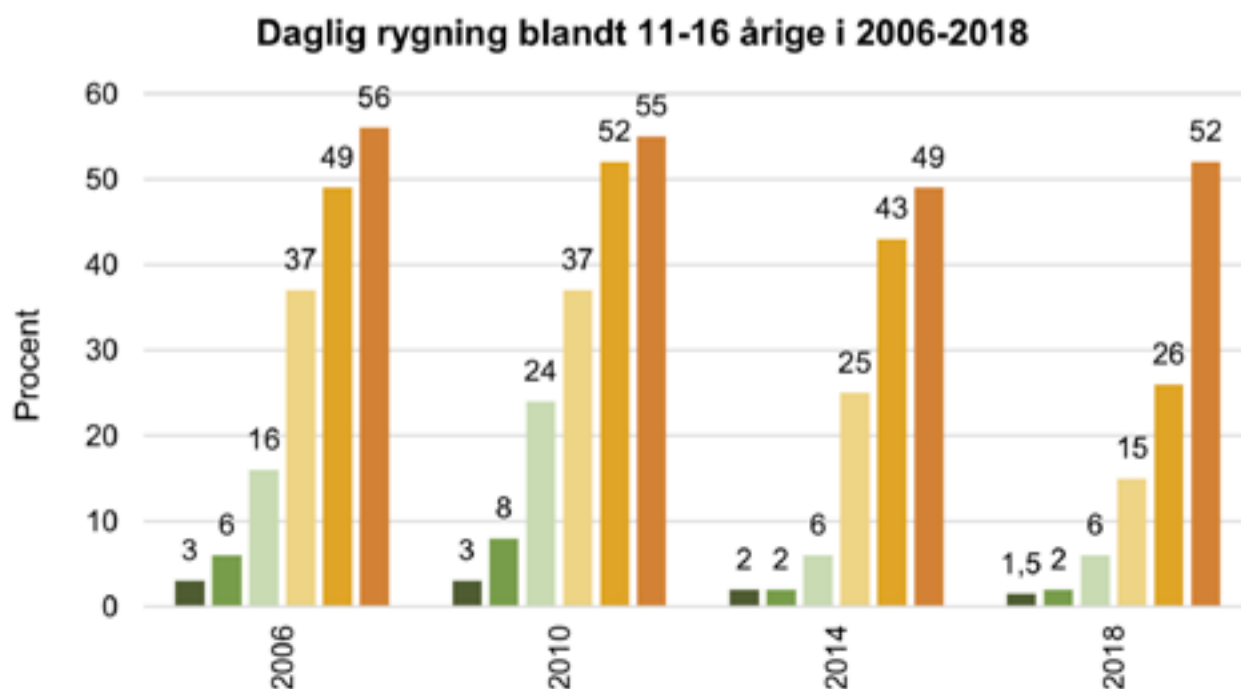
Kommunini tamani atuartut ukioq-qortusiartortillugit pujortartartut amerliartartartut. Kommunilli akornanni assigiinngissuteqartorujussuovoq pujortartartut qanoq ukioqale-raangamik amerliartortalernersut. Kommuni Kujallermi atuartut 11-12-inik ukiullit 6 procentii, 13-14-inillu ukiullit 30 procentii pujortartartut oqarput. Taamaasilluni Kujallermi 13-14-inik ukiullit pujortartartut Kommuneqarfik Sermersuumi pujortartartut arfinileriaammik amerlanerupput, tassani 5 procentiinnaat pujortartartut oqarmata.

Aamma 15-17-inut ukiulinni pujortartartut Kommuni Kujallermi amerlanersaapput. Taamatut ukiulinni pujortartartut kommunini tamani amerliarujussuursimapput 25 procentinngorsimallutik, tassa imaappoq atuartut sisamaagaangata ataaseq 15-16-inik ukioqarluni pujortartaler-tarpoq.



Kommunini atuartut pujortartartut ukiut malillugit agguataarnerat.

Andelen af elever i kommunerne, der har angivet, at de ryger fordelt på alder



Atuartut ullut tamaasa pujortartartut amerlassusiat. Ullut tamaasa pujortartartut 2006-imiit 2018-imut ikileriarsimapput. Ajoraluartumik takuneqarsinnaavoq ukioq-qortusiartortilluni pujortartartut amerliartupallattartut.

Andelen af elever, der ryger dagligt. Antallet af dagligrygere er faldet fra 2006 til 2018. Desværre ses, at andelen af rygere stiger hurtigt med alderen.



Meeqqat inuusuttullu peqqinnissamik, peqqissuunermik pissusilersornermillu misigisaat ukiut sisamakkaarlugit qulaajarneqartarput. 5.-10. klassini atuartunit tamanit affangajaat (47 procentit) 2018-imi HBSC-mik misissuinerlut peqataapput.

Hvert 4. år kortlægges børn og unges oplevelse af sundhed, helbred og adfærd. I 2018 deltog knap halvdelen (47 procent) af alle skoleelever i 5.-10. klasse i HBSC-undersøgelsen.

Inuusuttut pujortartarnerat

Ukiut sisamakkaarlugit HBSC-mik misissuinerlut inuusuttut peqqinnermik, peqqissutsimik pissusilersornermillu misigisaat qulaajarneqartarput. Tassanngaanniit nalunngilarput Kommune Kujallermi inuusuttut pujortarnerpaajusut, Nuummilu inuusuttut pujortannginnerpaajusut. Qulaajaaneq nunap immikkoortuini nunalu tamakkerlugu peqqissutsimik siuarsaalluni pinaveersaartitsillunilu suliniutini najoqqutassatut atorineqarsinnaavoq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Kalaallit Nunaanni nuna tamakkerlugu misissuineq »Health Behaviour in School-aged Children« (naalisarlugu HBSC-mik misissuineq) kalaallit meeqqat inuusuttullu peqqinnerannik nakkutiginninnermi tunngaviusut ilagaat. Misissuinerlut paasat nunatsinni kommunini Namminersorlutillu Oqartussani pinaveersaartitsinerlut peqqissutillu siuarsarneranut anner-tuumik atorineqartarput.

11-niit 15-inut ukiulinni ulluinnarni pujortartartut ikinnerulersimapput ulluinnarnilu pujortartalersartut ukiui siusinnerusumut

Siunissaq pujortarfiunngitsoq

Peqatigiiffik »Siunissaq Pujortarfiunngitsoq« 2016-imi Kræftens Bekæmpelsemit TrygFondenimillu pilersinneqarpoq nunanit allanit isumassar-siaralugu, tassanilu kattuffiit, politike-rit innuttaasullu peqatigiillutik kingua-riinnut aggersunut siunissamik pu-jortarfiunngitsumik pilersitsiniarput. Ullumikkut »Siunissaq Pujortarfiunngitsoq«-mi peqataasut 216-iupput, tamakkualu ilagaat Ka-laallit Nunaanni Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik.

sanilliullugu qaffariarsimapput.
Najoqqutaq: HBSC 2018

Ukiut 25-t matuma sionatigut Kalaallit Nunaat paasissutissamik katersuinermi siullermeersumik peqataavoq. Tamanna pivoq 1994-imi, taamani Ilulissani nakor-sap Johan Michael Pedersenip Kalaallit Nunaanni HBSC-mik misissuineq siulleq ingerlateqqaarmagu. Taamanikkumiillu misissuineq tamanna nunani tamalaani annertusiartorsimavoq Europami nunat 48-t, Canadap, USA-p Israelillu peqataaffi-gilerlugu, WHO-p Europami allaffianit ta-piiffigineqarlutik.

Ukioqqortusiartorneq malillugu pujortartartut amerliartupiloorput. 14-inik ukiullit 15 procentii, 15-inik ukiullit 26 procentii 16-inillu ukiullit 52 procentii ullut tamaasa pujortartarput.
Najoqqutaq: HBSC 2018

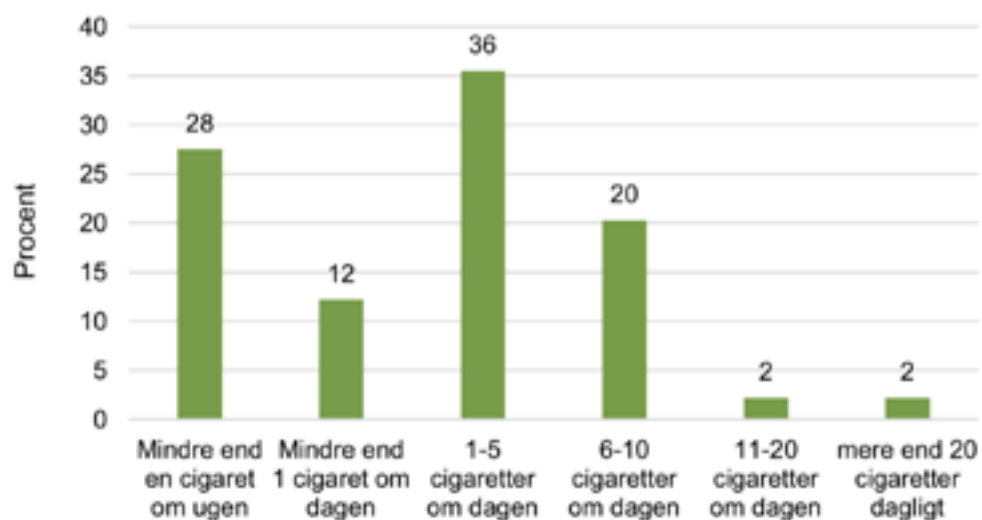
2018-imi HBSC-mik misissuinerlut elektro-nikki atorlugu apeqqarissaarfiginninner-mut atuartut 2.273-it akissuteqarsimapput. Tassa 5. klassimiit 10. klassimut atuartut 47 procentiisa missaat akissuteqarsimapput. Misissuinerlut apeqqutigineqarput inuu-suttut peqqinnermik, peqqissutsimik pissu-silersornikkullu misigisaat. 2018-imi sam-mineqartut nutaat tassaasimapput tutsar-lunneq aningaasanoortarnerlu, inuit pe-

qqissuunissaannik programmimi Inuune-ritta III 2013-2019-imi sammeneqartarsi-masut: Nerisat, timip aalatinnera, pu-jor-tartarneq aammalu imigassartortarneq/ hashitortarneq suli sammeneqartarlutik.

15-iniit 17-inut ukiullit siusinnerusumit ikinnerusut paasisimavaat annertuumik pujortartarneq ulorianartoqartoq. Quliugaangata ataaseq isumaqartarpoq ullormut sikaritsinik poortamik ataatsimik pujortartarneq ulorianartoqanngitsoq ulorianalaaginnartorluunniit.
Najoqqutaq: HBSC 2018

Nukappiaqqat nivarsiaqqallu pujortartartut amerlatigigipput. Nuummili atuartut ikinnerusut pujortartarput.
Najoqqutaq: HBSC 2018

Antal cigaretter, der ryges



Figur 8.4 Antal cigaretter, der ryges (N=403)

Atuartut pujortartartut procentialunnguannaat oqarput ullormut sikaritsinik qulit sinnerlugit amerlatigisunik pujortartarlutik.

Blandt de elever, der ryger, angiver kun få procent, at de ryger mere end 10 cigaretter om dagen.

Unammisartoqatigiit pujortarneq ajortut

Pujortarneq pikkorinnernilu timersortartuuneq imminnut naleqqutinngilluinnarput. Pujortarneq qasusuisstusimik annikillisitsisarmat timersortartut pikkorinnerniittut timersortartunut inuusunnerusunut maligassiuusariaqarput, taamatut oqarpoq nunanut allanut unammisartut sungiusaasuat

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Arnat assammik arsartartut nunanut allanut unammisartut, aappaagu USA-mi VM-imut anngunniunnissaq sioqqullugu sap. ak. 7-imi siullermeerlutik Nuummi sungiusaqatigiipput. Nunanut allanut unammisartut 30-t Nuummi Danmarkimilu, Savallimmiuni maanilu Kalaallit Nunaanni klubbineersuupput.

– Tamatta nalunngilluarparput pujortarneq timimut ajoqutaasoq. Nunanullu allanut unammisartuni arlaleriarluta peqqinnissaq sammisarsimavarput, immikkullu ittumik pujortartarneq. Taamatut timersortartut kakkannerit akornanniilluni sa-

pinngisamik timip qasusuitsuunissaata pingaaruteqarnerata saniatigut aamma pineqarpoq unammisartunut inuusuttunut pitsaasumik nalunaajaateqarnissaq. Pujortarneq timersornerlu imminnut naleqqutinngillat, tulluusimaarutigaa aralu unammisartuuteqarama 30-t sinnilinnik, arlaannaalluunniit pujortarneq ajortoq. Taamatut oqarpoq arnat assammik arsartartut nunanut allanut unammisartut sungiusaasuat, Johannes Groth.

Johannes Grothili ukiunut qulinut kingumut qiviarluni oqarpoq, taamani pisutsit allaanerusimapput.

– Taamanikkut unammisartoqatigiit ilaat tallimat angullugit pujortartartuusinaasarpup, tamannalu ippigineqarneq

ajorpoq. Ullumikkut taamaangilaq. Sungiusarnerup kingorna pujortartoq takulugu tupigineqassaaq ilalernanngesitulu isigineqassalluni.

Sakkortuumik sungiusartarneq pingaartippaa

Unammisartoqatigiit anføreriata Najaaja Lyberthip, 2019-imi Ukiumi Timersullammattut toqqarneqartup, inuusuttuulluni festerneq nuannisarnerlu nammineq nuannarisimaqai, ullumikkulli isigineqarpoq holdimi tamaviaarussinerpaat ilaattut, unamminermi piunassuseqarnerpaalluni tamaviaarnerpaallunilu aqutissiuussisartut. Tamatuma saniatigut ukiorpassuarini niviarsiaqqat assammik arsartartut su-



Najaaja Lyberth 2019-imi GIF-imit »Ukiumi Timersullammattut« toqqarneqarpoq.

Najaaja Lyberth blev i 2019 kåret som »Årets Idrætsperson« af GIF.



ngiusarlugillu ikorfartortarsimavai.

– Inuusunnerugallarama assammik arsarneq ullumikkut pingaartitsigisimanngilara. Piffissap ingerlanerani timersuutiga nuannarileralluttuinnarpara, piffissallu ilaani aalajangerpunga timersuutiga anertunerpaamik pimoorutilerniarlugu. Tamatuma kinguneranik timersornermut piffissaq annertunerujussuaq atortalerpara, assammik arsarnermik sungiusarlunga, nukkassarlunga piffissamilu matumani aamma arsaattarpunga, piffissarlu sivisoorujussuaq tassunga maanna atortarpara. Sapaatip-akunneranut pingasoriarlunga assammik arsartarpunga, 2-3-riarlungalu timigissarlunga fitness-ertarlunga. Inersuit timersortarfiiit aasakkut matoqqagaangata arsaaneg aalluttarpara, tamatumalu saniatigut fitness-ertarlunga.

– Peqqinnartumik inuuneqarneq pingaartippaa, taamaattumik imigassaq pujortarnerluunniit atorfissaqartinngilakka. Tamannarpiaq pissutigalugu anguniakakka tamatigut qaninnerulertarpakka. Anguniagassannik aalajangiigaangama anguniagaq anguniarlugu tamaviaartarpunga. Assersuutigalugu assammik arsarnermi nunanut allanut unammisartunut ilangussimavunga, timersuutinnullu pikkorinnerulerussupunga. Timersortartuulluni angusarissarusukkaannilu imigassartorneq tupatornerluunniit isumassaqartinngilluinnarpakka. Imigassartorneq aamma/imaluunniit pujortartarneq ajoraanni inuuneq peqqinnarneruvoq, anguniagarlu qaninnerulersinnaavoq.

Najaaja Lyberth klubbiminik GSS-imik assammik arsarluni nunatsinni pissartanngooqataasimavoq. Siorna maajimi nunanut allanut unammisartut Mexicomut unammiartormata peqataavoq, taamanilu bronzennapput. Aamma isikkamik arsaanermi klubbiminik GSS-imik nunatsinni pissartanngooqataasimavoq.



Najaaja Lyberth Kalaallit Nunaanni assammik arsallaqqinnerpaat ilaattut tusaamasaavoq. Tamatuma saniatigut aamma isikkamik arsaatillaqqissuvoq, kingullermillu klubbiminik GSS-imi nunatsinni pissartanngogataalluni.

Najaaja Lyberth er anerkendt som en af Grønlands allerbedste håndboldspillere. Derudover er hun også en dygtig fodboldspiller, og har senest været med til at vinde grønlandsmesterskaberne med sin klub GSS.

Najaaja Lyberth Nuummi assammik arsaatartut klubbianni GSS-imi arsaatartuvoq, tamatumalu saniatigut assammik arsaluni nunanut allanut unammisartuni anføreriulluni.

Najaaja Lyberth spiller for håndboldklubben GSS i Nuuk, og er derudover anfører på Grønlands håndboldlandshold.



Et hold af ikke-rygere

Rygning og elitesport passer slet ikke sammen. Udover at rygning nedsætter konditionen, så bør elitespillere også være gode forbilleder for de yngre spillere, siger landstræner

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Det kvindelige håndboldlandshold mødes i uge 7 til den første fællestøtning i Nuuk, forud for VM-kvalifikationen i USA næste år. De 30 landsholdsspillere kommer til Nuuk fra klubber i både Danmark, på Færøerne og her fra Grønland.

– Vi ved alle sammen godt, at rygning er skidt for kroppen. Og på landsholdet har vi flere gange talt om sundhed som tema og særsomt om rygning. Udover at det er

vigtigt, at man er i så god form som muligt i det elitemiljø, vi bevæger os i, så handler det også om at sende et positivt signal til ungdomsspillerne. Rygning og sport passer ikke sammen, og jeg er stolt af, at have et hold på mere end 30 spillere, hvoraf ingen ryger. Sådan siger Johannes Groth, der er landsholdstræner for det kvindelige håndboldlandshold.

Når Johannes Groth ser 10 år tilbage, var situationen dog en anden.

– Der kunne vi sagtens havde en håndfuld rygere i truppen, uden at der blev set skævt til det. Sådan er det ikke i dag. Det

ville være både underligt og ret usmart, hvis nogen stod og røg efter træning.

Prioriterer hård træning

Truppens anfører, Najaaja Lyberth, der i 2019 modtog titlen som Årets Idrætsperson, var selv glad for fest og farver i sin tidlige ungdom, men er i dag anerkendt som en af holdets helt store slidere, der med både vilje og fighterånd går forrest på banen. Dertil har hun i mange år trænet og været mentor for unge håndboldpiger.

– Da jeg var yngre prioriterede jeg ikke håndbold så meget, som jeg gør i dag. Med

tiden fik jeg mere glæde af min sport, og på et tidspunkt besluttede jeg mig for at prioritere min sport meget højt. Det udviklede sig til, at jeg begyndte at bruge væsentlig mere tid på sport og træning både til håndbold, styrketræning og i disse tider også til fodbold, som jeg bruger meget tid på nu.

3 gange om ugen spiller jeg håndbold, og 2 til 3 gange om ugen er jeg til fitness. Mens sportshallerne er lukkede i sommermånederne spiller jeg fodbold, og går derudover til fitness.

– Jeg finder det vigtigt at leve et sundt



Assammik arsartartut nunanut allanut unammisartoqatigiit 30-t sinnerlugit amerlassuseqarput, arlaannaalluunniit pujortarneq ajorpoq.

Det kvindelige håndboldlandshold består af mere end 30 spillere, hvoraf ingen ryger.

liv, og derfor er jeg ikke bruger af hverken alkohol eller tobak. Netop af disse grunde kommer jeg altid nærmere mine målsætninger. Når jeg beslutter mig for et mål, bruger jeg kræfter på at nå det. For eksempel er jeg med på håndboldlandsholdet, og jeg ønsker at blive endnu bedre i min sport. Jeg kan på ingen måde se noget fornuftigt i brugen af alkohol eller tobak, hvis man er sportsudøver og ønsker at opnå gode resultater. Når man ikke er bruger af alkohol og/eller tobak, så har man et sundere liv, og kan komme tættere på sine mål.

Najaaja Lyberth var med til at vinde grønlandsmesterskaberne i håndbold sammen med sin klub, GSS. I maj sidste år var hun sammen med landsholdet i håndbold i Mexico, hvor holdet fik en bronzemedalje. Hun var ligeledes med til at vinde grønlandsmesterskaberne i fodbold med GSS.



Inuusuttut pujortartanngitsut

Inuusuttorpassuit aalajangereersimapput pujortartartuussanatik.
Aajuku inuusuttut ilinniagaqartut arlallit
pujortartartuunngitsutut misilittakkaminnik oqaluttuaat

Min søster sagde til mig, da jeg var 12 år, at hvis jeg ikke røg i en alder af 18 år, så ville jeg få 500 kroner. Da jeg så fyldte 18 år, og stadig ikke røg, tænkte jeg, at jeg lige så godt kunne lade være, når jeg nu har holdt det så længe uden at ryge. Har en del gange forsøgt at ryge, når jeg var fuld, men får altid de vildeste hosteanfald, så er stadig ikke ryger.

Josepha Lauth Thomsen

Jeg synes selv, at det ikke giver mening at ryge. Det er usundt, dyrt og ildelugtende, men må indrømme at der var en periode, hvor jeg festrøg, fordi smagen passede godt til smagen af øl.

Paninguag Huusfeldt

Anaanaga pujortarpoq. Uagulli meeqqat oqaassimavaatigut pujortartalissanngitsugut.

Taamaattumik inuusuttuaraallunga timersuutit arlallit aallussimavakka, sungiusaasumalu oqarfigaanga pujortartaraanni arpanneq immikkut »oqimaatsuusartooq« ajornakusoornerullunilu.

Isumaqaarsimavunga arpanneq tamaviaarnareeqisoq. Taamaattumik pujortarnaveersaarsimavunga. Pujortartartulli peqatigalugit soqutigilersimagaluarpara. Gymnasiamili atuareernerma kingorna sakkutuunngorpunga. Tassani misigaara oversergentit pujortartartut appisaluuttaraat »NÅ! UUMAAKASI! PUANNGUAKASIITIT! NUKITTORSARPIGIT!«. Ila tupannartittaqaara. Qujanartumik kingorna pujortalernissaq soqutigisimangilanga.

Agneta Nanok Persson

Angajoqqaakka pujortarneq ajorput. Tamatigut isumaqartarsimapput sikaritsip pujua ippinnarlunilu maajunnartuusoq (soorlu ilinniartitsisut inaannut iserluni, ad). Anaanama oqaluuserikulasarpaa qanoq maajunnartigisoq – kigutit inussallu sungaartumik qalipaateqalertarput il.il. Taamaattumik pujortariaraluarnerit tamaasa tamatigut qinngakkut qanikkullu mamaatsoortarsimavunga. Isumaqaarpunga tamanna pisariaqanngitsoq. Eqqarsaatigikulasarparalu taamatut pinngitsuuisinnaannginneq qanoq akisutigisoq. Aningaasaaterpassuaqanngilanga.

Sikkerneq Egede Jensen

Aqqaneq-marlunnik ukioqarlunga angajuma oqarfigaanga 18-inik ukioqaleruma sulilu pujortartalersimanngikkuma 500 korusuninik tunissallunga. 18-inillu ukioqalerama suli pujortartarnanga isumaliorpunga pujortarneq aallartiinnginnarukku pitsaanerusoq, taama sivistigisumik pujortarsimannginnama. Ilaanneeriarlunga malugisimaarlunga misilittaraluarpara, tamatigullu quersortorujussuanngortarpunga, taamaattumik suli pujortarneq ajorpunga.

Josepha Lauth Thomsen

Angajoqqaakka pujortarneq ajorput. Tamatigut isumaqartarsimapput sikaritsip pujua ippinnarlunilu maajunnartuusoq (soorlu ilinniartitsisut inaannut iserluni, ad). Anaanama oqaluuserikulasarpaa qanoq maajunnartigisoq – kigutit inussallu sungaartumik qalipaateqalertarput il.il. Taamaattumik pujortariaraluarnerit tamaasa tamatigut qinngakkut qanikkullu mamaatsoortarsimavunga. Isumaqaarpunga tamanna pisariaqanngitsoq. Eqqarsaatigikulasarparalu taamatut pinngitsuuisinnaannginneq qanoq akisutigisoq. Aningaasaaterpassuaqanngilanga.

Sikkerneq Egede Jensen

Min mormor døde af lungekræft, så det er helt sikkert en af hovedgrundene til at jeg ikke ryger. Derudover går jeg op i min sundhed og ser ikke pointen.

Liv Inuk Oldenburg Lyngø

Min mor røg. Men fortalte os hendes børn,
at vi ikke skulle ryge.

Så gik jeg til diverse sportsgrene i teenageårene, og havde en træner der sagde, at det ville være ekstra »vægt« og sværere at løbe, hvis man røg. Jeg synes allerede løb var hårdt. Så jeg holdt mig fra det. Var dog ved at have en interesse i at hænge ud med rygere. Men efter gymnasiet kom jeg i forsvaret. Der så jeg oversergenter der skreg »NÅ! ER! DU! VED! AT! PLEJE! DINE! LUNGER!« Til rygere. Det skræmte livet af mig. Heldigvis så har jeg ikke haft interesse i det senere.

Agneta Nanok Persson

Ingen af mine forældre var rygere. Har altid syntes, at røg var ubehageligt og ulækkert (som når man kom ind på lærerværelset, ad).

Min mor snakkede ofte om, hvor ulækkert det var – man får gule tænder og gule hænder osv. Så hver gang jeg har prøvet at ryge, har jeg haft det så ulækkert bagefter i næsen og munden.

Jeg synes ikke, det er det værd. Plus, så tænker jeg ofte på, hvor dyr sådan en afhængighed er. Jeg sejler ikke i penge.

Sikkerneq Egede Jensen

Angajoqqaakka pujortarneq ajorput. Tamatigut isumaqartarsimapput sikaritsip pujua ippinnarlunilu maajunnartuusoq (soorlu ilinniartitsisut inaannut iserluni, ad). Anaanama oqaluuserikulularpa qanoq maajunnartigisoq – kigutit inussallu sungaartumik qalipaateqalertarput il.il. Taamaattumik pujortariaraluarnerit tamaasa tamatigut qinngakkut qanikkullu mamaatsoortarsimavunga. Isumaqarpunga tamanna pisariaqanngitsoq. Eqqarsaatigikularparalu taamatut pinngitsuuisinnaannginneq qanoq akisutigisoq. Aningaasaaterpassuaqanngilanga.

Sikkerneq Egede Jensen

Unge vælger røgen fra

Rigtig mange unge har allerede valgt røgen fra. Her fortæller en række unge studerende om deres erfaringer med at være ikke-rygere

Aanaga puammigut kræfterluni toqunikuuvoq, qularnanngilluinnartumillu tamanna pissutaasut pingaarnarpaat ilagaat. Tamatuma saniatigut peqqissuunissara pingaartippara, tunngavissaalu takusinnaanngilara.

Liv Inuk Oldenburg Lyngø

Jeg har aldrig røget, da jeg i en ung alder lovede mig selv at jeg ikke ville være ryger. Én af grundene kan måske være, fordi mine forældre heller ikke er rygere.

Kaja Berthelsen

Jeg røg i ca. 5 års tid. Startede med festrygning som blev til hverdag. Røg så en pakke, der varede ca. tre dage. Så kom der pludselig en positiv test - bekræftelse fra lægen om, at jeg var gravid - røg en halv smøg (graviditeten var ikke planlagt) og har ikke røget siden. Det var nemt at stoppe – der var andre end mig at tænke på - men efter fødsel og fester kom til, var det tanken om lugten, og de værste tømmermænd, som holdt mig fra. Og er i dag ikke-ryger på snart 14. år. Og det bliver nemmere og nemmere at holde sig fra rygning ved fester – og manden ryger heller ikke, hvilket jeg tror gør en stor forskel, da det hurtigt kan blive social argumentation for, at man begynder at ryge igen.

Camilla Holm Chemnitz



Timersoqatigiiffiit akisussaffimmik tigusissapput, pimoorullugulu suliniutigalugu peqqissuunerup naleqassusianik paasissutissiisarneq siammarsaasarnerlu, minnerunngitsumik ilaasortaminnut nukarlerpaanut, GIF isumaqarpoq.

Idrætsforeningerne skal tage ansvar og gøre en aktiv indsats for at informere om og udbrede sunde værdier, ikke mindst til deres yngste medlemmer, mener GIF.

Idrætsfællesskaber uden røg

Vi skal fremme børn og unges muligheder for at dyrke sport, for igennem sporten får de unge ikke bare tillagt sig sunde vaner, men møder også et positivt fællesskab. Visionen er klar; I 2030 skal Grønland være verdens mest fysisk aktive land

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Nakuusas rådgivende organ – Børnerådet - overrakte i foråret 2019 en resolution til Naalakkersuisut, borgmestrene, Inatsisartut og fagfolk. Resolutionen bestod af fire konkrete anbefalinger til, hvordan politikerne kunne forbedre børns vilkår i Grønland. De fire anbefalinger var at sætte ind over for mobning, at sikre væresteder for børn, som var ude om natten, etablere korps af ansvarlige voksne – de såkaldte natteravn – i alle byer på kysten og endelig om at skabe gode og rene sportsfaciliteter i alle byer og bygder.

Erfaringer fra Island

At skabe gode rammer for, at børn og unge kan mødes om sport, er vigtigt for at fremme en sund livsstil. Mere bevægelse og sunde vaner fra en tidlig alder øger trivsel og sundheden både for den

enkelte, men også for familien. Og glade børn og unge har bedre mulighed for at indgå i gode relationer med hinanden, viser erfaringer blandt andet fra Island. Her har man arbejdet målrettet med den sundhedsfremmende skole med udgangspunkt i det europæiske samarbejde "Schools for Health in Europe", hvor udgangspunktet er i de lokale ressourcer herunder forældreinddragelse.

Resultatet af det forebyggende arbejde har medvirket til, at Island er gået fra at have det højeste forbrug af alkohol, narkotika og tobak blandt unge i Norden til i dag – 20 år senere – at have det laveste forbrug. En række kommuner og foreninger i Grønland arbejder allerede inspireret af denne tilgang og det forventes, at kommunerne de kommende år vil øge adgangen til sunde fritidsaktiviteter som et vigtigt supplement til arbejdet med sundhedsfremmende skoler og dagtilbud.

Røgfrit idrætsfællesskab

I Grønlands Idrætsforbund (GIF) er barren sat højt og ambitiøst. Grønland skal være verdens mest fysisk aktive land i 2030. For fysisk aktivitet kan gøre en forskel både mentalt og fysisk. Og idræt og rygning hænger ikke sammen.

– Vi går ind for et røgfrit idrætsfællesskab. Og vi opfordrer trænere til at være aktive modstandere af brug af tobak og alkohol i idrætslig sammenhæng, siger kommunikationschef Ella Grødem.

Der findes ikke en decideret undersøgelse, der afdækker udbredelsen og udviklingen af rygning i idrætslig sammenhæng, men ud fra det, som GIF hører fra klubberne, så opleves der et mærkbart fald i antallet af rygere, hvis man sammenligner med tidligere. Og flere klubber og foreninger giver udtryk for, at de generelt prøver at påvirke deres sportsudøvere til at leve en sund livsstil, og at informere om, at rygning har en negativ indvirkning på både

helbred og præstation.

– Klubberne oplever, at især de ambitiøse idrætsudøvere tager sundhedsrådene til sig, og det ser ud til, at der er færre rygere blandt denne gruppe, siger Ella Grødem.

Rollemodeller søges

En idrætsgren som langrend er kendt for stort set ikke at have nogle rygere, formodentlig fordi kendskabet til rygningens negative påvirkning på lungerne er meget udbredt.

– Jo tidligere man begynder at ryge, desto hurtigere bliver man afhængig af det, og det øger risikoen for at blive daglig ryger som voksen, så det er vigtigt at sætte ind overfor børn og unge, så antallet der begynder at ryge begrænses. Her er det

vigtigt, at idrætsforeningerne tager sit ansvar og gør en aktiv indsats for at informere om og udbrede sunde værdier, ikke mindst til deres yngste medlemmer.

– Derudover mener vi, at synliggørelse af rollemodeller spiller en vigtig rolle. Rollemodellerne kan blandt andet være udøvere og trænere – og helst på alle niveauer, da det jo ikke nødvendigvis handler om at være bedst, men om at have det sjovt i nogle gode og sunde fællesskaber. Det vigtigste er, at de unge kan relatere sig til dem. Forældrene skal man heller ikke glemme at inddrage og påvirke, da de også har en stor indflydelse på børnene. Med andre ord, der skal fokus på de gode værdier, på at være god mod sig selv og på gevinsterne ved netop ikke at ryge, siger Ella Grødem.

Ryging og sport

Ryging nedsætter kroppens maksimale iltoptag med op til 10 procent, og det kan mærkes, når man dyrker sport. For når man er fysisk aktiv, så har musklerne brug for så meget ilt som muligt, og en rygers krop har simpelthen sværere ved at få nok ilt fra lungerne ud til musklerne, fordi kullite fra røg har taget pladsen fra ilten i de røde blodlegemer.

Den gode nyhed er dog, at rygere hurtigt kan forbedre deres kondition og iltoptag, hvis de kvitter smøgerne. Blot to røgfrie dage forbedrer konditionen markant, viser undersøgelser.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



– Naleqartitat pitsaasut sammineqassapput, imminut pitsaasumik pinissaq pujortartannginnikkullu pissarsiassat, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffianni (GIF) attaveqarnermut pisortaq Ella Grødem oqarpoq.

– Der skal fokus på de gode værdier, på at være god mod sig selv og på gevinsterne ved netop ikke at ryge, siger kommunikationschef i Grønlands Idrætsforbund (GIF), Ella Grødem.

Timersornermi ataatsimooqatigiiffiit pujortarfiunngitsut

Meeqqat inuusuttullu timersornissamat periarfissaat siuarsassavavut, tassami inuusuttut timersornikkut ileqqut peqqinnartut atuliinnassanngilaat, aammattaarli ataatsimooqatigiinneq pitsaasumik sunniutilik atulissavaat. Siunertaq ersarippoq; 2030-imi Kalaallit Nunaat nunarsuarmi timimik aalatitsiffiunerpaannorsimassaaq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Nakuusap siunersuinerimik ingerlatsiviata – Meeqqanut Siunnersuisoqatigiit – 2019-imi upernaakkut aalajangersakkamik Naalakkersuisunut, borgmesterinut, Inatsisartunut inunnullu suliamik ilisimasalinnut tunniussippat. Aalajangersagaq inassuteqaatinik sisamanik imaqarpoq, politikerit qanoq isillutik Kalaallit Nunaanni meeqqat atugarisaat pitsanngorsarsinnaaneraat. Inassuteqaatit sisamat tassaapput qinngasaarisarnerup akiornissaa, meeqqanut unnuakkut aneertartunut ornittakkanik pilersitsineq, sinerissami illoqarfinni tamani inersimasunik alapernaarsuisunik akisussaassusilinnik – unnuarissanik taaneqartunik – pilersitsineq kiisalu illoqarfinni nuqaqarfinnilu tamani timersornermut atugassanik pitsaasunik minguitsunillu pilersitsineq.

Islandimit misilittakkat

Peqqinnartumik inooriaaseqarnerup siuarsarnissaanut meeqqat inuusuttullu timersornikkut naapeqatigiittarnissaanut sinaakkutissanik pitsaasunik pilersitsinisaq pingaaruteqarpoq. Ukiukitsuullunili timi aalatinnerusaraanni peqqinnartunilu ileqqoqaraanni tamanna inuulluarnarneruvoq peqqinnarnerullunilu – inunnut ataasiakkaanut aamma ilaqutariinnut. Taavalu meeqqat inuusuttullu nuannaartut pitsaasumik atassuteqaqatigiilernissaminut periarfissarissaarnerulertarput, tamanna ilaatigut Islandimi misilittakkat takutissimavaat. Tassani anguniagalimmik sulissutigineqarsimavoq atuarfik peqqinermik siuarsaavisoq, Europamiut suleqatigiiffiat »Schools for Health in Europe« aallaavigalugu, suliniummilu aallaaviupput sumiiffimmi atugassarisaat, tamatumunga ilaalluni angajoqqaat akuutinneqarnerat.

Pinaveersaartitsinerimik suliniutip kingunerisaanik Islandimi inuusuttut Nunaani Avannarlerni imigassartornerpaajoreersimallutik, ikiaroornartunik atuinerpaajoreersimallutik tupatornerpaajoreersimallutillu ullumikkut – ukiut 20-t qaangiunneranni – tamakkuninnga atuinikinnerpaannorsimapput. Kalaallit Nunaanni kommunit peqatigiiffiillu arlallit periuseq taanna isumassarsivigalugu suliniutinik aallartitsereersimapput, naatsorsutigineqarporlu kommunit ukiuni aggersuni sunngiffimmi peqqinnartunik sammisassaqtitsinerit annertusassagaat, atuarfinni uluuneranilu paaqqinnittarfinni peqqinnisaq siuarsarlugu suliniuteqarnermut ilapit-tuutit pingaarutilittut.

Timersornermi ataatsimooqatigiiffik pujortarfiunngitsut

Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat immaannaanngitsumik anguniagaqarpoq. Kalaallit Nunaat 2030-mi nunarsuarmi nunani timimik aalatitsiffiunerpaannorsimassaaq. Tassami timip aalatinnera tarnikkut timikkullu assigiinngissuteqartitsivoq. Taamaammatt timersorneq pujortarnerlu imminnut ataqatigiinngillat.

– Timersorluni ataatsimooqatigiiffiit pujortarfiunngitsut tapersorpavut. Sungiusaasut kajumissaarpavut timersornermut

atatillugu tupatorneq imigassartornerlu pimoorullugit akiorniassagaat, attaveqarnermut pisortaq Ella Grødem oqarpoq.

Timersortartut akornanni pujortarnerup qanoq atugaatigineranik qanorlu

ineriartorneranik imatut misissuisoqarsimanngilaq, GIF-illi klubbinit tusartagai naapertorlugit pujortartartut siusinnerusumut sanilliullugu malunnartumik ikileriansimapput. Klubbit peqatigiiffiillu arlal-

lit aamma oqarsimapput timersortartut peqqinnartumik inooriaaseqarnissaannik sunnertiartarlugit, paasissutissitarlugillu pujortarneq peqqissusaannut angusaanullu pitsaanngitsumik sunniuteqartartoq.

– Klubbit misigisimavaat pingaartumik timersortartut angusaqarusuttut peqqinnissamat siunnersuutit malinniartaraat, tamakkunanilu pujortartartut ikileriansimagarput, Ella Grødem oqarpoq.

Maligassiuusut ujarneqarput

Timersuut sisoraatinik oqilaniunneq pujortartartoqanngitsutut ilisimaneqarpoq, qularnanngitsumik pissutigalugu pujortarneq puannut sunniuteqarnerluttoq ilisimalluaramikku.

– Pujortaliaarnerusut sukkanerusumik pinngitsuuisinnaanngortarput inersimasunngorunillu ullut tamaasa pujortartunngorsinnaallutik, taamaattumik pingaaruteqarpoq meeqqanut inuusuttunullu iliuuseqarnissalluni, pujortartalersartut ikilersiarlugit. Tamatumani pingaaruteqarpoq timersoqatigiiffiit akisussaffimmik tigusinissaat pimoorullugulu suliniutigalugu peqqissuunerup naleqassusianik paasissutissiarnissaat siammarsaanissaallu, minnerunngitsumik ilaasortaminnut nukarlerpaanut.

– Tamatumani saniatigut isumaqarpugut maligassiuusunik saqqumilaartitsinissaq pingaaruteqartoq. Maligassiuusut tassaannaapput timersornermik ingerlatsisut sungiusaasullu – kissaatiginarluni aallussisunut tamanut, pitsaanerpaajunissaq pineqartariaqanngimmat, pineqarmalli ataatsimoorfinni pitsaasuni peqqinnartunilu nuannisaqatigiinnissaq. Pingaarnersaavoq inuusuttut tamakkuninnga pissarsiaqarsinnaanissaat. Aama puigorneqassanngilaq angajoqqaat akulerutsinissaat sunnerrisaallu, taakuummatami meeqqanut annertuumik sunniuteqartartut. Allatut oqaatigalugu naleqartit pitsaasut sammineqassapput, imminut pitsaasumik pinisaq pujortartannginnikkullu pissarsiasat, Ella Grødem oqarpoq.

Pujortarneq timersornerlu

Pujortarnerup timip iltimik annertunerpaamik tigooraasinnaanera 10 procenti angullugu annikilliisissinnaavaa, tamannalu malugineqarsinnaavoq timersortartuulluni. Tassami timi atortuaannartillugu nukiit iltimik sapinngisamik annertunerpaamik atorfissaqartitsisarput, pujortartartullu timaata puanniit nukiit iltimik naammattumik pilersornissaat ajornartinneruaa, pissutigalugu kullitip sikaritsip pujuaneersup, aap aappaluttortaata iltia inangersimalersarmagu.

Nutaarsiasarlu pitsaasoq tassaavoq pujortartartut pujortartarunnaarunik qasusinnertik iltimillu tigooraanertik sukkaasumik pitsaanerulersissinnaagaat. Ullut marluinnaalluunniit pujortarsimannikkaanni qasusinneq malunnartumik pitsanngoriartarpoq, misissuinerit tamanna takutissimavaat.

Najoqqaat: *Kræftens Bekæmpelse*



Inuit peqqissuunissaannik suliniummi Inuuneritta III-mi allassimavoq meeqqat inuusuttullu timersorluni peqatigiittarfissaannik pitsaanerusunik pilersitsissasugut.

Af Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta III fremgår det, at vi skal skabe bedre rammer for, at børn og unge kan mødes om sport.



LEIF JOSEFSEN

Inge Kolby Pedersen Peqqinnissaqarfik Kujataa-ni nunap immikkoortuani peqqissaasuuneruvoq. Aamma taassuma pujortarnermut politikkip nutaap pitsaasumik ammasumillu eqqukiartorneqartoq misigisimavaa. Tamanna pissutigalugu kikkut tamarmik aallaqqaataaniit peqataasimapput.

Inge Kolby Pedersen er ledende regionssygeplejerske i Sundhedsregion Kujataa. Hun oplevede også, at der var en god og åben proces frem mod selve rygepolitikens indførelse. Det betød, at alle var med ombord fra start.



Peqqinnissaqarfik pujortarfiunngitsoq

Nunatsinni peqqinnissaqarfik 2017-imi siumut annertuumik alloriarpoq, nunami suliffeqarfinni pujortarfiunngitsuni siullersangorluni. Pujortarnermut politikki iluatsilluarsimaqaaq, qullersat sulisullu oqarput

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Ullumikkut nunatsinni napparsimmaviit iserlugit tipiginnerujussuannorsimapput. Tassami 2017-imi juulimiilli nunatsinni peqqinnissaqarfik suliffeqarfingorsimavoq pujortarfiunngitsoq. Tamanna pissutigalugu sulisut sulinerup nalaani pujortarfiunngitsoq. Qularnangi-laq pujortartartut ilaasa tamanna ajuusarutigigaat, isumaqarlutillu pujortarnej ajortut pujortartartunit salliutinnerugivut. Allat tamanna pujortartarunnaarnissamat aqutigaaat. Portoreqarsimavugut suleqatigiinnik, taakkualu napparsimasut eqqarsaatigerusuppaat pujortartarunnaarnissaminnullu ikioqatigiissimallutik. Napparsimasunik peruluttunillu aalleraangamik »tupasunnikkusuttarsimannigillat« - napparsimasut eqqarsaatigineqarnissaat saminiarsimavaat. Aamma intranettikkut paasisitsiniaanernik ingerlatsimavugut, sulisunik pujortarunnaarsimasunik, qanorlu isillutik pujortarunnaarsimanerannik oqaluttuanik assigiinngitsunik ikkussi-

sarluta. Inuit pujortarunnaarnissaannik killinniarsarinngilavut, taarsiulluguli sulisut suliffiup nalaani pujortarunnaarnissaannik tapersersorniarlugit.

– Pujortarnermut politikkip nutaap eqqunneqarnissaa sioqqullugu amerlasooriarluni sivisuumillu oqaluuserineqartarsimavoq suliffeqarfik qanoq isilluni pujortarfiunngitsoq. Qularnangi-laq pujortartartut ilaasa tamanna ajuusarutigigaat, isumaqarlutillu pujortarnej ajortut pujortartartunit salliutinnerugivut. Allat tamanna pujortartarunnaarnissamat aqutigaaat. Portoreqarsimavugut suleqatigiinnik, taakkualu napparsimasut eqqarsaatigerusuppaat pujortartarunnaarnissaminnullu ikioqatigiissimallutik. Napparsimasunik peruluttunillu aalleraangamik »tupasunnikkusuttarsimannigillat« - napparsimasut eqqarsaatigineqarnissaat saminiarsimavaat. Aamma intranettikkut paasisitsiniaanernik ingerlatsimavugut, sulisunik pujortarunnaarsimasunik, qanorlu isillutik pujortarunnaarsimanerannik oqaluttuanik assigiinngitsunik ikkussi-

Pujortartarnej qanganngorpoq

2017-imi juulimiit oktobarimut piffissaq ikaarsaariarfiuvoq, piffissami tassani sulisut suliffiup nalaani pujortarsimagunik uparuarneqaannartarlutik. Oktobarimiilli siunissamilu pujortarnermut politikkimik unioqquitsineq atorfinitsitaanermit isumaqatigiissummik unioqquitsinertut isigineqalerpoq, tamannalu allakkatigut mianersoqqussuteqarnermik kinguneqarsinnaavoq, unioqquitseqqinnerillu atorfeqartitaanermit kinguneqaateqarsinnaallutik.

– Takusimavarali pujortartarnej sukkaasuumik takussaajunnaavissoq. Ullumikkut tamanna sumilluunniit oqaluuserineqarnej ajorpoq. Oqaluttuatoqaannangorsimavoq. Pujortartartut soraareeraangamik pujortartarput. Taamaasilluni allangornej ajornarpiannngitsumik ingerlasimavoq, sulisullu qiimanerujussuannorsimapput.

Ullumikkut tamarmik suliffik tamaat suliffiminniittarput. Silamut pujortartarnej ajorpoq, allat sulisut. Napparsimasunik sullississaagut, tamannalu tamanut iluarusunnartorujussuuvuq.

Ella Skifte naapertorlugu pujortarnermut politikkip iluatsilluarneranut aalajangiisuusimavoq sulisut tassunga isumaqataasimammata namminnerlu suliap ingerlanneqarnerani sunniuteqarsinnaasimallutik.

– Uagutsinnut pingaaruteqarsimavoq sulisut tamarmik anguniakkamat isumaqataanissaat. Aallaqqaammullu peqataasimannngitsut aqutaani ilannguttalerput. Suleqatigiittut ataatsimoorneq aammalu maligassiisunik paasisitsiniaanernik anguniakkap iluatsinnissaanut pingaarutillit ilagisimavaat, Ella Skifte oqarpoq.

Suleqatigiit imminnut tapersersortut

Inge Kolby Pedersen Peqqinnissaqarfik Kujataani peqqissaasuuneruvoq. Taassuma aamma pujortarnermut politikki pitsaasuumik ammasumillu eqqukiartorneqartoq



LEIFF JOSEFSEN

misigisimavaa. Tamanna pissutigalugu kikut tamarmik aallaqqaataanit peqataasimapput.

– Kinaluunniit pujortartarunnaanissaanik qinnuigisimanngilarput. Tamanna oqaluuserisimanngilarput. Taarsiullugu oqaluuserisorujussuusimavarput qanoq pitsaatigisoq sulisut suliffiup nalaani pujortartarunnaarmata. Tamannalu amerlanerpaat paasisinnaalluarsimavaat. Aamma oqaluuserisarparput pujortartartut ullup ingerlanerani pujortarusuleraangamik sunik unammilligassaqarnerisut. Taamaattumik ilaasa aallartippaat pujortartartut pausernermi naapeqatigiillutik pujortarusuneq oqaloqatigiissutigisassagaat, taamaasillutik tamanna ataatsimooqatigiissutigalugu.

– Aamma ataatsimut sammisaqartitsinerinik aqqissuussisoqartalerpoq, soorlu illorsuaqarfiup eqqaani sikaritsikunik kater-suilluni, tamanna kusanartooqqullugu. Pineqarsimavoq suliffeqarfiup tamarmi suliniutinut nutaanut piareersartinnissaa, unammilligassallu takkussinnaasut ataatsimoorluni qaangerniarlugit. Tamannalumi aamma sulisut ataqatigiilluarnerulerannik kinguneqarsimavoq, siusinnerusukut anillutik pujortariartortartut maanna pausernermi peqataanerusalerput, immikkoorunnaarlutik.

Inge Kolby Pedersen naapertorlugu pu-

jortarnermut politikkip kingunerisaanik marlussuit pujortartarunnaavissimapput, allat sikaritsinik pujortartakkaminnit ikinerunusunik pujortartalerput. Sutigit tamatigit pitsaasumik ingerlasimavoq. Iluatsiluarsimavorlu – pissutigiginagu qullersat tamanna piumammassuk – pissutigaluguli sulisut namminneq suliniuteqarsimammaata, imminnut ikioqatigiillutik taperser-soqatigiillutillu.

Ullumikkut Peqqinnissaqarfimmi pujortarnermut politikki pingaaruteqartorujussuavoq, tamannalu sulisut napparsimasullu iluarisimaarinninnerulernerannut inuulluataarnerulernerannullu pissutaqaataavoq.

– Ullumikkut napparsimasunut sulisunullu pitsaasumik nalunaajaateqarpugut, pujortarneq peqqinnangitsuusooq peqqinnissaqarfiullu ilaginngikkaa. Peqqissumik inuuneqarnissamat aqutissiuuserusupugut, pitsaanerpaamillu taamaasiorsinnaavugut maligassiulluurtut sallsaal-luta.

Ullumikkut ataqatigiilluarnerupput

Napparsimasunik ataqatigiissaarisup Kirsten Kleemann Simonsenip igaffiullu ningiuata Maline Willumsenip aamma suliffeqarfiup pujortarfiujunnaarnissaa pillugu oqaloqatiginnilluortoqartoq misigisimavaat. Marluullutik pujortartartuusimapput sulilu pujortartarlutik.

put sulilu pujortartarlutik.

– Suli pujortartarpugut, siusinnerusumillu annikinnerujussuarmik. Akunnerimmi arfineq-pingasut pujortarfiunngillat, tamannali imatorsuaq ajornartorsiutaasimanngilaq. Aallaqqaammut eqqarsarsimavugut »eqqanaraluttuaq, ullorsuaq sikaritsitortannikkutta qanoq iliussaagut«, tupaallannartumillu anigorumarpoq. Piffissarlu ataatsimooqatigiiffik, ullumikkut pigiligarput, maanna suleqatitsinnut atortalerparput, taamaasillunilu pujortaqqusiunnaarneq suliffimmi ataatsimooqatigiinnermut pitsaasuusimavoq, Kirsten Kleemann Simonsen oqarpoq.

– Nuannaarutigaaara suliffiup pujortarfiujunnaarnissaa sooq taama pingaaruteqatigisoq, taama annertutigisumik oqaloqatigiissutigisimagatsigu. Aallaqqaammut amerlasuut ilalernartinngilaat, oqaloqatigiissutigereerlugulu tamatta isumaqatigiippugut peqqinnissaqarfiup pujortarfiujunnaarnissaa isumassaqarluortoq. Peqqissuuneq nalunaajaatigissagarput. Tamata ma saniatigut aamma ilumoorpoq uagut pujortartartut pujortarneq ajortunit siviunerulaartumik pausertaratta, tamannalu oqallitsisarsimavoq. Oqallinnerit tamakkua peerussimapput. Maanna pauseraangatta tamatta ataatsimooqatigiittalerpugut.

Kirsten Kleemann Simonsenimut Ma-

– Pujortartartut suliffiup kingorna pujortartarput. Taamaasilluni allanngorneq ajornangitsumik ingerlasimavoq, sulisullu qiimanerujussuannorsimapput. Ullumikkut piffissaq suliffik naallugu suliffimmiittarput, Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfimmi peqqissaasuuneq Ella Skifte oqaluttuarpoq.

– Hvis man ryger, så gør man det efter arbejde. Det har på den måde været en forholdsvis let omstilling, og har reduceret frustrationerne blandt medarbejderne markant. I dag er alle på arbejde i hele arbejdstiden, fortæller chefsygeplejerske i Grønlands Sundhedsvæsen, Ella Skifte.

line Willumsenimullu ullormut sikaritsip pinngitsoornissaa ajornarsimanngilaq. Amerlasuunullu sakkortusimavoq.

– Oqareernitsit uagutsinnut ajornarsimanngilaq, suleqateqarsimavugulli misile-raaffiup aallaqqaataani erloqinartorsiornerulaartunik. Taamaattumik ikiorniarsimavavut taperser-soqatigiillutalu. Ullumikkut tupigusuutigaarput suliffeqarfiit amerlanerusut sooq pujortarnermik inerteqquteqalersimannginnerisut.



Et sundhedsvæsen uden røg

Det grønlandske sundhedsvæsen tog i 2017 et stort skridt frem som den første røgfrie arbejdsplads i landet. Rygepolitikken har været en stor succes, siger både ledere og medarbejdere

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

I dag dufter der simpelthen bedre på landets sygehuse. For siden juli 2017 har det grønlandske sundhedsvæsen været en røgfri arbejdsplads. Det betyder, at der er rygeforbud for de ansatte i arbejdstiden. Omstillingen er gået forbløffende godt, og i dag er der stort set ingen, der tænker over, at det engang var anderledes.

– Tidligere var der en del, der røg i arbejdstiden. Og det var der stor utilfredshed med. Der var løbende diskussioner om, hvor meget og hvor ofte, rygerne må-

te gå ud og holde pause. Samtidig ville vi gerne vise vejen som en sund arbejdsplads, da vi jo om nogen kender til omkostningerne ved rygning; KOL, lungekræft, rygerlunger og meget andet. Det ville vi gerne være med til at forebygge, fortæller chefsygeplejerske i Grønlands Sundhedsvæsen, Ella Skifte.

– Forud for indførelsen af den nye rygepolitik var der mange og lange snakke om, hvordan arbejdspladsen kunne blive røgfri. Det er klart, at nogle at rygerne blev kede af det, og tog det som et udtryk for, at vi prioriterede ikke-rygere frem for rygere. Andre tog det som en anledning til at holde op med at ryge. Vi havde et portørhold,

som ønskede at tage hensyn til patienterne og hjalp hinanden med at holde op med at ryge. De ville ikke lugte af »smøger«, når de skulle afhente syge og dårlige patienter – det var hensynet til patienten, som de havde fokus på. Vi kørte også nogle kampanjer på intranettet, hvor vi bragte forskellige historier om ansatte, der var holdt op med at ryge, og på hvilken måde det var sket for hver enkelt. Vi forsøgte ikke at overtale nogen til at holde op med at ryge, men i stedet at støtte de ansatte i at lade være med at ryge i arbejdstiden.

Rygning blev en gammel historie

I perioden fra juli og frem til oktober 2017

var der tale om en overgangsperiode, hvor de ansatte kun fik en påtale, hvis de røg i arbejdstiden. Men fra oktober og frem blev en overtrædelse af rygepolitikken anset som en misligholdelse af ansættelseskontrakten, der kunne resultere i en skriftlig advarsel og ved gentagelser få konsekvenser for ansættelsesforholdet.

– Men min oplevelse var, at rygning hurtigt blev helt usynligt. Og i dag er det slet ikke noget, vi taler om generelt. Det er blevet en gammel historie. Hvis man ryger, så gør man det efter arbejde. Det har på den måde været en forholdsvis let omstilling, og har reduceret frustrationerne blandt medarbejderne markant. I dag er alle på



Peqqinnissaqarfik 2017-imi suliffeqarfittut pujortarfiujunnaarpoq. Tamanna pissutigalugu sulisut sulinerup nalaani pujortaqqusaanngillat. Tamatuma kingunerisaanik Kirsten Kleemann Simonsen (samerleq) Maline Willumsenilu, Qaqortumi napparsimmavimmi sulisut, siusinnerusumit pujortarnikinnerujussuannngorsimapput, suliffimmilu ataatsimooqatigiinneq pitsaanerulersimalluni.

Sundhedsvæsenet overgik til at være røgfri arbejdsplads i 2017. Det betyder, at de ansatte ikke må ryge i løbet af arbejdstiden. For Kirsten Kleemann Simonsen og (tv.) Maline Willumsen, der arbejder ved sygehuset i Qaqortoq har det betydet, at de i dag ryger langt mindre end tidligere, og at sammenholdet på arbejdspladsen er blevet forbedret.

arbejde i hele arbejdstiden. Der står ikke nogen udenfor og ryger, mens andre arbejder. Vi er der for patienterne, og det er meget tilfredsstillende for alle.

Ifølge Ella Skifte, så har det været afgørende for rygepolitikens succes, at medarbejderne kom med ideen, og selv har haft mulighed for at påvirke processerne undervejs.

– Det har været vigtigt for os, at alle medarbejdere var med på ideen. Og dem der ikke var med i starten, kom med hen ad vejen. Kollegaskabet og processen med kampagner og rollemodeller har været vigtige elementer undervejs, siger Ella Skifte.

Kollegaer støttede hinanden

Inge Kolby Pedersen er ledende regionsygeplejerske i Sundhedsregion Kujataa. Hun oplevede også, at der var en god og åben proces frem mod selve rygepolitikens indførelse. Det betød, at alle var med ombord fra start.

– Vi har ikke bedt nogen om at holde op med at ryge. Det var ikke det, vi diskuterede. I stedet talte vi meget om, hvorfor

det var godt, at medarbejderne holdt op med at ryge i arbejdstiden. Og det kunne de fleste godt forstå. Vi talte også om, hvilke udfordringer, rygerne ville møde, når de fik rygetrang i løbet af dagen. Nogle tog derfor initiativ til, at rygerne mødtes og talte om deres rygetrang i en pause, så de var fælles om det.

– Der blev også arrangeret andre fælles aktiviteter som at samle cigaretskodder op fra matriklen, så her så pænt ud. Det handlede om at forberede hele arbejdspladsen på de nye tiltag og stå sammen om at løse de udfordringer, der måtte komme. Det har rent faktisk givet et bedre sammenhold blandt medarbejderne. De der før skulle ud og ryge, er nu mere med i pauserne og ikke en gruppe for sig.

Ifølge Inge Kolby Pedersen så har rygepolitikken medført, at et par stykker er holdt helt op med at ryge, og andre ryger færre cigaretter, end de ellers ville have gjort. Det har på alle måder været positivt. Og er lykkedes – ikke fordi at ledelsen ville det – men fordi medarbejderne selv tog initiativer, hjælp og støttede hinanden.

I dag udgør rygepolitikken i Sundhedsvæsenet en overordnet ramme, der er medvirkende til at øge oplevelsen af velvære og trivsel for både de ansatte og patienterne.

– I dag sender vi et positivt signal til både patienter og ansatte om, at rygning er usundt og ikke en del af sundhedsvæsenet. Vi vil gerne inspirere til en sund levevis, og det gør vi bedst ved at gå forrest som det gode forbillede.

Et bedre sammenhold i dag

Patientkoordinator Kirsten Kleemann Simonsen og køkkenleder Maline Willumsen oplevede også en god dialog om indførelsen af den røgfri arbejdsplads. Begge var og er dagligrygere.

– Vi ryger stadig, men meget mindre end før. Vi har jo 8 timer som røgfrie, og det har faktisk ikke været det store problem. Til at starte med tænkte vi »åh nej, hvordan klarer vi os igennem dagen uden cigaretter«, men det gik forbløffende let. Og meget af den fællestid, vi har i dag har, bruger vi nu sammen med kollegerne, så på den måde har rygeforbuddet faktisk væ-

ret positivt for sammenholdet på arbejdspladsen, siger Kirsten Kleemann Simonsen.

– Jeg er glad for, at vi talte så meget om, hvorfor det var vigtigt, at blive en røgfri arbejdsplads. Mange var negative i starten, men efter at vi havde talt om det, blev vi alle enige om, at det giver god mening, at sundhedsvæsenet er røgfrit. Vi skal signalere sundhed. Derudover er det også rigtigt, at vi rygere holdt lidt flere pauser end ikke-rygerne, og det gav nogle diskussioner. De diskussioner har vi ikke længere. Nu er vi alle sammen, når der er pause.

For Kirsten Kleemann Simonsen og Maline Willumsen har det ikke været svært at undvære cigaretterne i løbet af dagen. Men for andre har det været hårdere.

– Som sagt var det nemt for os, men vi havde nogle kolleger, som havde det lidt hårdt i starten af forsøgsperioden. Der forsøgte vi at hjælpe og støtte hinanden. I dag undrer vi os faktisk over, hvorfor der ikke er flere arbejdspladser, der indfører rygeforbud.



1850-ikkut aallartinnerannit 1920-ikkunnut meeqqat inuusuttullu sulerulutsitat akornanni pujortarneq nalinginnaasorujussuuvoq. Aajuku nukappiaqqat 1909-mi New Jerseyimi suliffimminnut Hereford Glass Worksimut unnuarsioriarlorlutik suliarortut.

Cigaretter var udbredte blandt de hårdtarbejdende børn og unge i 1850-1920'erne. Her er det en gruppe drenge på vej på natarbejde i Hereford Glass Works i New Jersey i 1909.

Cigaretternes storhedstid og fald

I de berusede 1920'ere var cigaretterne et symbol på et dekadent og friggjort liv. Men allerede i 1950'erne kom det frem, at cigaretter var skadelige og førte til en tidlig død. Alligevel havde lægerne svært ved at trænge igennem til befolkningen. Først i 1980'erne begyndte restriktioner over for rygere så småt at blive indført. I dag er cigaretterne på vej helt ud i kulden

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Papircigaretten kan spores tilbage til 1600-tallet, hvor den blev opfundet i Spanien. Forinden havde indfødte i Mellemamerika røget finskåren tobak rullet ind i tørrede majs- og palmeblade. Op igennem 1800-tallet bredte cigaretterne sig til Europa og Middelhavslandene, og kom blandt andet også til Rusland i forbindelse med Krimkrigen i 1850'erne, og kort efter til USA, hvor de under Borgerkrigen vandt udbredelse blandt soldaterne. I starten af 1900-tallet var det almindeligt at drenge fik en pibe, cigar eller en pakke cigaretter i konfirmationsgave, og masser af børn og unge røg. Under 1. Verdenskrig begyndte de store tobakskompagnier mere massivt at støtte soldaterne ved at sende cigaretter direkte til skyttegravene.

Kvinder begynder at ryge

Under den kulturelle opblomstring i 1920'erne og jazzens udbredelse eksplo-

derede rygekulturen. Cigaretterne var nu ikke længere forbeholdt mændene. Også kvinder begyndte at ryge i stor stil, og hurtigt blev cigaretten et symbol på frigørelse og seksualitet. Skuespillerinden Marlene Dietrich, og mange andre fremtrædende kvinder røg, og var på den måde med til at markedsføre cigaretterne som dekadent og sanseligt.

I 1950'erne kom de første undersøgelser, der kobledede rygning med blodpropper, lungekræft og tidlig død. Den store engelske undersøgelse »British Doctors Study«, der kørte fra 1951-91, og hvor mere end 43.000 mandlige læger deltog, viste at ca. halvdelen af alle cigaretrygere dør af deres rygning. Og at de rygere, som dør af deres rygning, i gennemsnit mister 13 år af deres liv. Undersøgelsen viste også, at hvis man holdt op med at ryge, før man blev midaldrende, undgik man senere næsten alle de overrisici, rygerne havde.

– Men det var svært for videnskaben og lægerne at trænge igennem. De kommercielle kræfter fra tobaksindustrien var stærkere. Der kom derfor til at gå lang tid,

før de advarende stemmer om sundhedsrisici ved rygning nåede befolkningen, fortæller landslæge Henrik L. Hansen.

Restriktioner overfor rygere

Marlboro-manden blev på mange måder symbolet på tobaksindustriens storhedstid og fald. Siden 1920'erne havde den amerikanske tobaksvirksomhed Philip Morris markedsført cigaretmærket Marlboro med en sej, tavs, maskulin cowboy. Forskellige mænd havde stået model til reklamerne. Men i 1980'erne kom det pludselig frem, at flere af modellerne var blevet syge og nogle var døde som følge af lungesygdomme og lungekræft.

Det skabte fornyet debat om indholdsstofferne i cigaretter. Tobaksindustrien forsøgte at imødekomme kritikken ved at lancere cigaretter med lavt indhold af nikotin, men det var ikke nok. Rygning var på retur, og antallet af rygere begyndte at falde over hele verden herunder i Grønland, hvor op mod 68 procent af befolkningen røg dagligt i 1993.

Tobaksreklamer blev forbudt i flere lan-

de, og der blev indført rygeforbud på restauranter og andre offentlige steder. Der til blev tobaksindustrien pålagt ekstra afgifter. I årene frem er der løbende kommet restriktioner til over for rygerne.

– Der er sket et kulturelt skift i hele verden i forhold til rygning. Hvor man i mange år anså det som en ret at ryge, som man ikke kunne tillade sig at blande sig i, så ser vi i dag en almindelig accept af, at det er legitimt at indskrænke den personlige frihed. Den første indskrænkning skete for at beskytte omgivelserne, så man i hvert fald ikke generede andre med sin rygning. I dag er man gået skridtet videre, når man f.eks. indfører rygefri arbejdspladser, der handler om at beskytte individet. Det var simpelthen ikke en tanke, der var generelt accepteret hverken i Grønland eller andre steder i verden indtil få år siden. På den måde er vi blevet mere tolerante i forhold til at samfundet blander sig i vores liv, siger Henrik L. Hansen.

Sikaritsit pissaaneqarnerat nakkaannerallu

1920-ikkunni piisaarfiusuni sikaritsit pisuutut kiffaanngissuseqartutullu inuunermut takussutissaasimapput. 1950-ikkunnili saqqummiunneqareerpoq sikaritsit ulorianartoqartut toqujaarnermillu kinguneqartartut. Taamaakkaluartoq nakorsat innuttaasut sunneruminaatsissimavaat. Aatsaat 1980-ikkunni pujortartartunut killilersuinerit eqqukiartuaarneqalerput. Ullumikkut sikaritsit takussaajunnaangajalerput

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Pappiaqqat imusivissat 1600-ukkunnili atugaalersimapput, taamanikkut Spaniami nassaarineqarmata. Tamanna sioqqullugu Amerikami Qiterlarmi nunap inuui tupanik aserorterluakkanik, majsit palmillu pilutaannut imusanik pujortartarsimapput. 1800-kkut ingerlaneranni sikaritsit Europami nunanilu Akullersuarmut sinerialini siaruakkiartorput, ilaatigullu 1850-ikkunni Krimimi sorsunnermi Ruslandimut anngulluni, kinguninngualu USA-mut, tassanilu Innuttaasut Sorsuunneranni sikaritsit sakkutuut akornanni atugaallualersimallutik. 1900-ukku aallartinneranni nalinginnaasuusimavoq nukappiaqqat apersortikkaangata pujortaammik, sikaamik sikaritsinilluunniit tunisarlugit, meerarpasuillu aammalu inuusuttorpassuit pujortarsimapput. Sorsunnersuarmi Siullermi sikaritsiliorfissuit sakkutuut tapersorniarlugit sorsuffimmut toqqaannartumik sikaritsinik nassiussisarput.

Arnat pujortartalerput

1920-ikkunni kulturikkut siuariartorlualerperup nalaani jazzillu siaruakkiartornera ilutigalugu pujortarnermik kulturi atugaasorujussuanngorpoq. Sikaritsit angutaannaat atugassaattut isigineqarunnaarput. Aamma arnat pujortartorujussuanngorput, sukkaasumillu sikaritsi qilersorsimanninnermut arnaassuseqarnermullu takussutissatut isigineqalerpoq. Filmilari-tittartoq Marlene Dietrich, arnallu tusamasat allat pujortartarput, taamaasillutillu sikaritsi perroorutaasooq takujuminartitsi-suusorlu nittarsaallugu.

1950-ikkunni misissuinerit siullit saqqummiunneqarput, tassalu pujortar-neq taqqakkut milittoormik, puakkut kræfteqalernermik toqujaarnermillu kinguneqartartoq. Tuluit misissuinerisa »British

Doctors Study«-p, nakorsanit angutinit 43.000-it sinnilinnit peqataaffigineqarluni 1951-imiit 1991-imut ingerlanneqarsimasup, takutippaa, sikaritsinik pujortartartut affaasa missaaniittut pujortartar-neq pissutigalugu toqusartut. Pujortartartullu, pujortarnermik toqquteqartut agguaqatigiis-sillugu inuunissaminni ukiut 13-it anna-saraat. Misissuinerup aamma takutissimavaa suli utoqqasaanngoratik pujortarta-runnaartut kingorna pujortartartut iluaalliutigtisartagaat tamangajaasa pinngitsoorsinnaagaat.

– Ilisimatuulli nakorsallu sunniinarnerat ajornakusoorsimaqaaq. Aningaasarsiorlutik tupaliorfissuit nukittuneru-simapput. Taamaattumik piffissaq sivosoorujusuaq ingerlareersoq aatsaat pujortarnerup peqqinnermut ulorianartoqarnera innuttaasunit paasiartuaarneqalerpoq, nakorsaaneq Henrik L. Hansen oqaluttuarpoq.

Pujortartartunut killilersuinerit

Marlboro-manden sikaritsiliorfissuit pissaaneqarfissuaqarsimanerannut nakkaannerannullu soppassuartigut takussutissaavoq. Amerikamiut sikaritsiliorfissuata Philip Morrisip 1920-ikkunniilli sikaritsinut Marlboronut ussasaarutigisimavaa koorpu nuannaartorinartoq, nipaatsooq anguterpaluttorlu. Angutit assigiinngitsut ussasaarutini innuttaasarsimapput. 1980-ikkunnili saqqummiunneqariataarpoq assilistartut arlallit napparsimalersimasut, ilaallu puakkut nappaateqalerlutik puakkullu kræfteqalerlutik toqusimasut.

Tamanna pissutigalugu sananeqaatit stoffit sikaritsit akorisaat nutaamik oqaluserineqalerput. Tupaliorfissuit isornartorsiineq akerlilerniarlugu sikaritsinik nikotinikitsunik saqqummiussigaluarput, tamannali iluaqutaanngilaq. Pujortar-neq atugaajunnaariartorpoq, nunarsuarmilu tamarmi, aamma Kalaallit Nunaanni, pujortartartut ikiliartorput. Nunatsinni 1993-imi innuttaasut 68 procentii angullugit ul-

luinnarni pujortartarsimapput.

Tupanik ussasaarineq nunani arlalinni inerteqqutigineqalerpoq, neriniartarfinnili inuillu naapittarfiini allani pujortar-neq inerteqqutaalerpoq. Tamatuma saniatigut tupaliorfissuit immikkut akitsuusiiffigineqarput. Tamatuma kingorna ukiuni tul-liuttuni pujortartartunut killilersuutit ataavartumik eqqunneqartalerput.

– Pujortarnermik kulturimut atatillugu nunarsuarmu tamarmi nikittoqarsimavoq. Ukiopassuarni pujortar-neq allanit akuleruffigineqarani pisinnaatitaaffittut isigineqarsimasooq, ullumikkut takuarput pisariaqartillugu inuttut kiffaanngissuseqar-

nerup killilerneqarnera nalinginnaasumik akuersaarneqartoq. Killiliineq siulleq pivooq avatangiisit illersorniarlugit, pujortarnikkut allat ajoqusorneqassanngimata. Ullumikkut alloriaqqittoqarsimavoq, assersuutigalugu suliffimmi pujortaqqusinnaarluni, inuit ataasikkaat illersorniarlugit. Eqqarsaat tamanna ukiualunnguit matuma sionnatigut Kalaallit Nunaanni nunarsuarmiluunniit sumiiffinni allani nalinginnaasumik akuersaarneqarsimanngikkaluarpoq. Taamaasilluni inuiaqatigiit inuunissinnut akuleruttarnerannut naammagittarnerulersimavugut, Henrik L. Hansen oqarpoq.



1920-ikkunni kulturikkut siuariartorlualerperup nalaani jazzillu siaruakkiartornera ilutigalugu pujortarnermik kulturi atugaasorujussuanngorpoq. Sikaritsit angutaannaat atugassaattut isigineqarunnaarput. Aamma arnat pujortartorujussuanngorput, tamakkualu ilagaat isiginnaartitsiartoq filmilari-tittartoq Marlene Dietrich, taannalu sikaritsi qilersorsimanninnermut arnaassuseqarnermullu takussutissaanerannik siammarsaaqataavoq.

Under den kulturelle opblomstring i 1920'erne og jazzens udbredelse eksploderede rygekulturen. Cigaretterne var nu ikke længere forbeholdt mændene. Også kvinder begyndte at ryge i stor stil herunder skuespillerinden Marlene Dietrich, der var med til at skabe fortællingen om cigaretterne som symbol på frigørelse og seksualitet.



Marlboro-manden tupaliorfissuit pissaanilissuugallernerannut nakkaannerannullu soppassuartigut takussutissaavoq, 1980-90-ikkunni saqqummiunneqarmat sikaritsit puuinut assilistartut arlallit puakkut nappaateqalerlutik kræfteqalerlutillu toqusimasut. Ullumikkut nunarsuup annersaani sikaritsinik ussasaarineq inerteqqutaavoq.

Marlboro-manden blev på mange måder symbolet på tobaksindustriens storhedstid og fald, da det i 1980-90'erne kom frem, at flere af modellerne til cigaretpakkerne var døde som følge af lungesygdomme og lungekræft. I dag er cigaretreklamer forbudt i det meste af verden.

Landslæge: Vi skal have fat i de unge

Færre ryger i dag end tidligere. Det er positivt, men antallet af rygere i Grønland er fortsat alt for højt, og især de unges rygevaner bekymrer

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Det går den rigtige vej, men desværre alt for langsomt. Sådan siger landslæge Henrik L. Hansen om antallet af rygere, der er faldet med 10 procent over 10 år.

Grønland har fortsat et af verdens højeste antal rygere per indbyggere. 52 procent af den voksne befolkning tænder hver dag adskillige cigaretter, og det er helbreds-mæssigt en rigtig dårlig idé.

– Der er lang vej endnu, og det er meget bekymrende, at de unge heller ikke ser ud til at ville lægge cigaretterne på hylden. Seneste undersøgelser viser desværre, at de unge har samme rygetendens som de voksne. Således ryger 52 procent af de 16-årige. Det siger noget om, at rygevanerne i Grønland starter tidligt og på et højt niveau, hvilket giver de unge en afhængighed af nikotin fra en ung alder, og øger deres risiko for at blive ramt af alvorlige sygdomme som lungekræft senere i livet.

Det er dog ifølge landslægen positivt, at lidt færre ryger i dag end tidligere, hvor helt op imod to tredjedele af befolkningen var afhængig af tobak. I dag ses den samme udvikling, som i andre lande. Nemlig, at det er nogle særlige grupper i befolkningen, der fortsætter med at ryge, mens andre stopper eller aldrig begynder at ryge.

– Vi ser samme udvikling i Grønland som i resten af verden, hvor middel- og overklassen især i byerne synes at tage sundhedsrådene til sig, mens andre har sværere ved at ændre vaner.

Sværere og dyrere at ryge

Rygning hænger direkte sammen med udviklingen af sygdomme som lungekræft, hjertekarsygdomme og kroniske lunge-lidelser, der alle har stor betydning for levetid og livskvalitet. Dermed er rygning en meget væsentlig risikofaktor for folkesundheden.

Fra andre lande er der gode erfaringer med de såkaldte strukturelle tiltag, hvor man regulerer priser og tilgængelighed af tobak. Udover at sætte prisen op på cigaretter, så kan man også med forskellige tiltag, som at gemme cigaretterne væk fra kasseområdet, forsøge at påvirke folk til at ryge mindre. I Australien koster en pakke cigaretter f.eks. over 100 kroner, og der er krav om at indpakningen skal være neutral. Dertil er reklamer for cigaretter forbudt, og der er rygeforbud alle offentlige steder. Det har betydet, at antallet af rygere er faldet markant i Australien over årene. I dag ryger 13 procent af den australske befolkning. Andre lande, der har haft succes med at minimere antallet af rygere er Island, der er nede på, at 9 procent af befolkningen ryger, mens Sverige følger efter med 10 procent og Norge med 12 procent.

I Danmark valgte Salling Group, der ejer Netto, Føtex og Bilka, at gemme tobakken væk fra kasseområdet fra 1. august 2018.

Det har her ved årsskiftet til 2020 betydet en reduktion i antallet af solgte cigaretter på hele 20 millioner i tre butikker. I Danmark ryger 22 procent af befolkningen, og der er sat flere strukturelle tiltag i værk herunder en væsentlig prisforøgelse på cigaretter i år og de kommende år.

– Erfaringen fra andre lande er, at strukturel forebyggelse f.eks. i form af forøgede priser på usunde varer som cigaretter klart har en positiv betydning for folkesundheden. Når det drejer sig om rygning, så har vi dog fortsat meget massive udfordringer i Grønland, og de hidtidige strukturelle tiltag som at sætte priserne op på cigaretter og forbyde reklamer, har ikke haft en effekt endnu. Dertil er det vigtigt at være opmærksom på, at det kan have en social slagside, når priserne på usunde varer stiger, siger Henrik L. Hansen, og henviser til, at hvis man i forvejen ikke har mange penge, så vil øgede udgifter til tobak betyde færre penge til andre fornødenheder.

Et strukturelt tiltag, der også har effekt, og som stille og roligt vinder indpas i Grønland, er røgfrie arbejdspladser.

– Hvis det er sværere at ryge i arbejdstiden, så er sandsynligheden for, at man helt stopper med at ryge højere, så på den måde kan røgfrie arbejdspladser være med til at inspirere til flere rygestop, siger Henrik L. Hansen.





– Anguniagaq suli ungaseqaaq, ernumanartoqaqaarlul aamma inuusuttut sikaritsitortarneq suli unitsikkusuppasingimassuk. Misissuinerup kingulliup ajoraluatumik takutippaa inuusuttut inersimasutulli pujortartigisartut. Taamaasillutik 16-inik ukiullit 52 procentii pujortartarput, nakorsaaneq Henrik L. Hansen oqarpoq.

– Der er lang vej endnu, og det er meget bekymrende, at de unge heller ikke ser ud til at ville lægge cigaretterne på hylden. Seneste undersøgelser viser desværre, at de unge har samme rygetendens som de voksne. Således ryger 52 procent af de 16-årige, siger landslæge Henrik L. Hansen.

Nakorsaaneq: Inuusuttut sun- nerniassavavut

Ullumikkut pujortartartut siusinnerusumit ikinnerulersimapput. Tamanna pitsaasuvoq, Kalaallit Nunaannili pujortartartut suli amerlavallaarujussuaqaat, pingaartumillu inuusuttut pujortartarnerat ernumanartoqarpoq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Eqqortumut ingerlavoq, ajoraluatumillu kigaappallaartumik. Nakorsaaneq Henrik L. Hansen ukiut qulit ingerlaneranni pujortartartut 10 procentimik appariarsimanagerat pillugu taamatut oqarpoq.

Kalaallit Nunaat, innuttaasut amerlassusaannut sanilliullugu nunarsuarmi suli pujortarfiunersaavoq. Inersimasut 52 procentii ullut tamaasa pujortartarput, tamanna lu peqqinnissamat pitsaanngeqaaq.

– Anguniagaq suli ungaseqaaq, ernumanartoqaqaarlul aamma inuusuttut sikaritsitortarneq suli unitsikkusuppasingimassuk. Misissuinerup kingulliup ajoraluatumik takutippaa inuusuttut inersimasutulli pujortartigisartut. Taamaalillutik 16-inik ukiullit 52 procentii pujortartarput. Tamanna takutippaa Kalaallit Nunaanni amerlasuut pujortartarneq siusissukku ileqqorilersaraat, taamaasillunilu inuusuttut inuusuttuaraallutillu nikotin pinngitsoorinnaalersarpaat, tamannalu pissutigalugu inuunerminni kingusinnerusukku erloqinartumik nappaateqalersinnaallutik, soorlu puakku kræfteqalernermik.

Nakorsaanerli naapertorlugu ullumikkut pujortartartut siusinnerusumit ikinnerulaalersimanagerat pitsaasuvoq, qanga innuttaasut 2/3-ii tupamik pinngitsuuisinnaasimanngimmata. Ullumikkut nunani allani sut ineriartorneq nunatsinni atugaavoq. Tassa innuttaasut ilaat aalajangersimasut pujortartuaannartuullutik, allat unitsitsisartut imaluunniit pujortartalinngisaannarlutik.

– Kalaallit Nunaanni nunarsuup sinneranisut ineriartorneq takuarput, tassa pingaartumik illoqarfinni innuttaasut pigisaarnerit pigissaarnerpaallu peqqinnissamat siunnersuutit malittaraat, allat ileqqut allangortinnissaat ajornakusoortinnerugaat.

Pujortarneq ajornarnerulerpoq akisunerulerlunilu

Pujortartarneq puakku kræfteqalernermut, uummallunermut anigorneqarsinnaanngitsumillu puallulernermut toqqaannartumik attuumassuteqarpoq, taakkualu qanoq sivisutigisumik inuusinnaanermut inuunerullu pitsaassusaanut anertuumik pingaaruteqarput. Taamaattumik pujortarneq inuit peqqissusaannut anertuumik ulorianaateqarpoq.

Nunani allani aqqissuussaasumik iliuuseqarnerit pitsaasunik misilittagaqarfiupput, sikaritsit akii qaffatsillugit pissarsiarnissaallu killilersorlugu. Sikaritsit akisunerulersinnerisa saniatigut suliniutigut allatigut, soorlu sikaritsit pisiniarfimmi karseqarfinnit toqqorlugit, inuit pujortarnikinnerunissaannik sunnernerneqarsinnaapput. Assersuutigalugu Australiami sikaritsit poortaq ataaseq 100 koruunit sinnerlugit akeqarput, piumasaqaataavorlu puui

suunerinik takutitsissanngitsut. Tamanna saniatigut sikaritsit ussassaarutigeqqusaanngillat, inuillu naapittarfiini tamani pujortarneq inerteqqutaavoq. Tamanna pissutigalugu Australiami pujortartartut ukiut ingerlaneranni ikileriarujussuarsimapput. Ullumikkut Australiamiut 13 procentii pujortartarput. Nunat allat pujortartartunik ikilisaaniarnerminnik iluatsitsilluarsimasut tassaapput Island, tassani innuttaasut pujortartartut 9 procentiinnanngorsimalutik, Sverige tulliuulluni 10 procentit pujortartarput, Norgemilu innuttaasut 12 procentii pujortartarlutik.

Danmarkimi Salling Groupip, pisiniarfinnik Netto, Føtex aamma Bilkamik piginnittup, 2018-imi januaarip aallaqqaataaniit pisiniarfinni sikaritsit karsini takussaajunnaartillugit toqqortalerpai. Tamanna kingunerisaanik 2020-imi ukiut nikinneranni pisiniarfinni pingasuni taakkunani sikaritsit tunineqartartut 20 millioninik ikileriarimapput. Danmarkimi innuttaasut 20 procentii pujortartarput, tappavanilu aqqissuussaasumik suliniutit arlallit aallartinneqarsimapput, tamatumani ilanngullugu ukioq manna ukiumilu aggersuni sikaritsit akii qaffarujussuarlugit.

– Nunani allani misilittakkat tassaapput aqqissuussaasumik pinaveersaartitsineq, assersuutigalugu nioqqutissat peqqinnanngitsut soorlu sikaritsit akiinik qaffaaneq, innuttaasut peqqissusaannut pingaaruteqartoq. Pujortartarnerli eqqarsaatigalugu Kalaallit Nunaanni annertoortuussuarnik unammilligassaqaarpugut, mannalutik illu aqqissuussaasumik iliuuserineqartarsimasut, soorlu sikaritsit akii qaffallugit ussassaarutigineqarnissaallu inerteqqutigalugu, suli sunniuteqarsimanngillat. Tamanna peqatigalugu pingaaruteqarpoq sianiginiassallugu nioqqutissat peqqinnanngitsut akitsorneqarnerat inuttut inooqatigiinnermut sunniuteqarnerlussinnaammata, Henrik L. Hansen oqarpoq, innersuussutigaa amerlasuunik aningaasaateqariinngikkaanni tupamut aningaasartuutit amerlanerulerpata pisariaqartitanut allanut aningaasat ikinnerusut atugasaaalissammata.

Aqqissuussaasumik suliniut, sunniuteqarsimasoq aammalu Kalaallit Nunaanni atugaaleriartortoq, tassaavoq suliffik pujortarfiunngitsoq.

– Suliffimmi pujortarsinnaaneq ajornarnerulerpat pujortartarunnaavinnissaq qulannannginnerulissaaq, taamaasilluni suliffiit pujortarfiunngitsut amerlanerusut pujortarunnaarnissaannut sunniuteqarsinnaapput, Henrik L. Hansen oqarpoq.

Sooq pujortartarpugut?

Pujortarneq arlalitsigut pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsisarpoq. Nikotinimik pinngitsuuisinnaajunnaarnerup saniatigut sikaritsit aamma inooqatigiinnikkut tarnikkullu pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsisarput. Pujortarneq ileqqunngortarpoq



Pujortartarneq Kalaallit Nunaanni amerlasuunut ileqqunngorsimavoq, nunatsinnilu pujortartartut nunarsuarmi amerlanersaapput. Taamaallaat Canadap Issittortaani pujortartartut Kalaallit Nunaanni pujortartartut amerlatigaat.

Rygning er blevet en vane for mange i Grønland, der har verdensrekorden i antallet af rygere. Kun Arktisk Canada har ligeså mange rygere som Grønland.

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Pujortarneq assigiinngitsutigut pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarpoq, tamannalu pissutigalugu pujortartalersimagaanni unitsikkuminaattarpoq. Immikkut ilisimasallit pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarnerit assigiinngitsut pingasut eqqartorpaat: Inuttut, inooqatigiinnikkut tarnikkullu pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarnerit.

Tupa stoffimik nikotinimik akoqarpoq. Pujortarnikkut qaratsap akissarsitsisarfaia nikotinimik qiimmaallatsinneqartarpoq. Qaratsallu nikotini nuannareqaa, tassa stoffimik dopaminimik aniatitsisarfat. Dopamin stoffiuvoq nuannaalersitsisarpoq. Stoffi taanna aamma aniatinneqartarpoq mamarisatsinnik nerigaangatta sukkulaati-toraangattalu, arlaannik iluatsitsigaangatta imaluunniit illaraangatta ikinngutitsinnillu nuannisaqatiginnikkaangatta. Nikotin timimut pigaangat naammagisimaarneq kemiskiusoq pilersarpoq, qaratsap akissarsitsisarfaia uukapaatinneqarluni, isumaqalernarluni ajunngitsumik iluarnartumillu iliuseqarsimalluni. Qaratsap kigaatsumik nikotin pinngitsoorsinnaajunnaariartortarpaa, tassa dopaminip aniatinnissaanut nikotin annertusigaluttuinnartoq pisariaqartinneqalersarmat. Taamaattumik pujortartakkat pujortanngikkaanni qaratsap nalinginnaasumik iluarusunneq nuannaarnerlu attackuminaatsittarpai.

Allat pujortaqatigisarpavut

Timikkut pinngitsuuisinnaajunnaartitsi-

nerup saniatigut sikaritsit inooqatigiinnermi pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarnermik pilersitsisarput. Inuusuttut amerlasuut pujortartartarput pissutigalugu sikaritsit ki-naassutsip allanillu inooqateqarnerup ilagilersarmagit. Amerlasuut pujortarusulertarput allat pujortartartut ilagigaangamikkut. Taamaattumik pujortartarneq inu-mmiit inummumut «tuniluussinnaavoq». Tamanna pisarpoq allat pujortartut takullugit, imaluunniit inuit ilisimaneqartut pujortartut takullugit. Taava isumaqarnalersarpoq pujortartarneq nalissaqanngitsuusoq. Taavalu nammeneq pujortaruma-soqalertarpoq.

Kiisalu tarnikkut pinngitsuuisinnaajunnaarneq pilersarpoq, ilaatigullu tamatumunnga ilisarnaataavoq pissutsini aalajangersimasuni pujortartarnermik sungiussineq imaluunniit misigissuseq aalajangersimasoq anguniarlugu pujortarneq. Pujortarneq ileqqunngortarpoq. Amerlasuutigut eqqarsaatigineqarneq ajorpoq suna pissutigalugu pujortarusulernerluni.

Pujortartarneq unitsikkuminaatsuuvoq. Pujortartarlunilu ukiut amerliartortillugit unitsinnissaa ajornarsiartortarpoq, pissutigalugu inooqatigiinnikkut, tarnikkut timikkullu pinngitsuuisinnaajunnaarnerit aamma qaangerniagassaammata. Amerlasuutigut arlalippassuariarluni unitsinnagassaasarpoo. Kræftens Bekæmpelse naapertorlugu pujortartartut qulit pujortarunnaarniaraangata arfineq-marluk iluatsitsineq ajorput.

Najoqquataq: Kræftens Bekæmpelse

Hvorfor ryger vi?

Rygning skaber afhængigheder på flere planer. Udover afhængigheden af nikotin, skaber cigaretter også sociale og psykologiske afhængigheder. Rygning bliver en vane

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Rygning skaber forskellige former for afhængighed, der gør, at det er svært at holde op med at ryge, når man først er begyndt. Eksperter taler om tre forskellige typer af afhængigheder; Biologisk, social og psykologisk.

I tobak findes stoffet nikotin. Når man ryger, vil hjernens belønningssystem få et kick af nikotinen. Og hjernen er vild med nikotin, fordi det frigiver stoffet dopamin. Dopamin er et glædestof. Det er det samme stof, der frigives, når vi spiser god mad og chokolade, når vi lykkes med noget eller griner og har det sjovt sammen med vennerne. Når systemet får nikotin, sker der en kemisk tilfredsstillelse, hvor hjernens belønningssystem bliver snydt, så man tror, man har gjort noget godt og behageligt. Hjernen vil langsomt blive biologisk afhængig af nikotinen, fordi der kræves mere og mere for at frigive dopamin. Det bliver derfor svært for hjernen at holde et normalt niveau af behag og glæde, hvis ikke man ryger sine cigaretter.

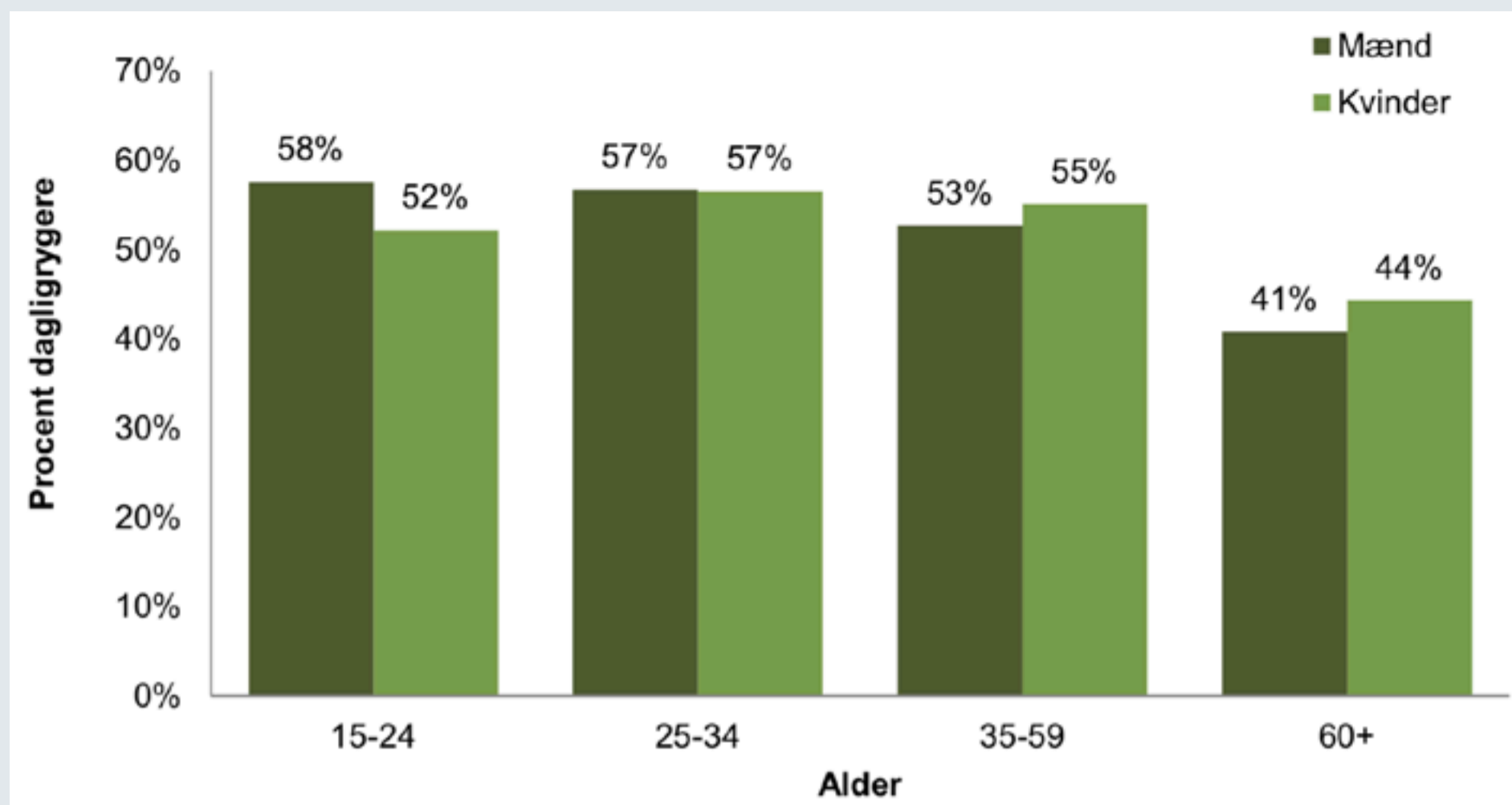
Vi ryger sammen med andre

Udover den biologiske afhængighed skaber cigaretter en social afhængighed. Mange unge begynder at ryge, fordi cigaretterne bliver en del af ens identitet og sociale liv. Mange oplever en lyst til at ryge, når de er sammen med andre, der ryger. Rygning kan derfor »smitte« fra person til person. Det sker, hvis man ser andre ryge, eller hvis man ser kendte mennesker ryge. Så kan man få en opfattelse af, at det er sejt at ryge. Og så opstår lysten til selv at ryge.

Endelig er der den psykologiske afhængighed, der blandt andet kendes ved, at man bliver vant til at ryge i bestemte situationer eller for at opnå bestemte følelser. Rygning bliver en vane. Ofte vil man ikke tænke over, hvad det er, der giver lyst til en cigaret.

Det er svært at stoppe med at ryge. Og jo flere år, man har røget, jo sværere er det, fordi man både skal håndtere den sociale, psykologiske og biologiske afhængighed. Det kræver ofte mange forsøg. Ifølge Kræftens Bekæmpelse har 7 ud af 10 rygere forsøgt at stoppe med at ryge, uden at det er lykkedes.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



Inuusuttut utoqqarnit pujortarnerupput

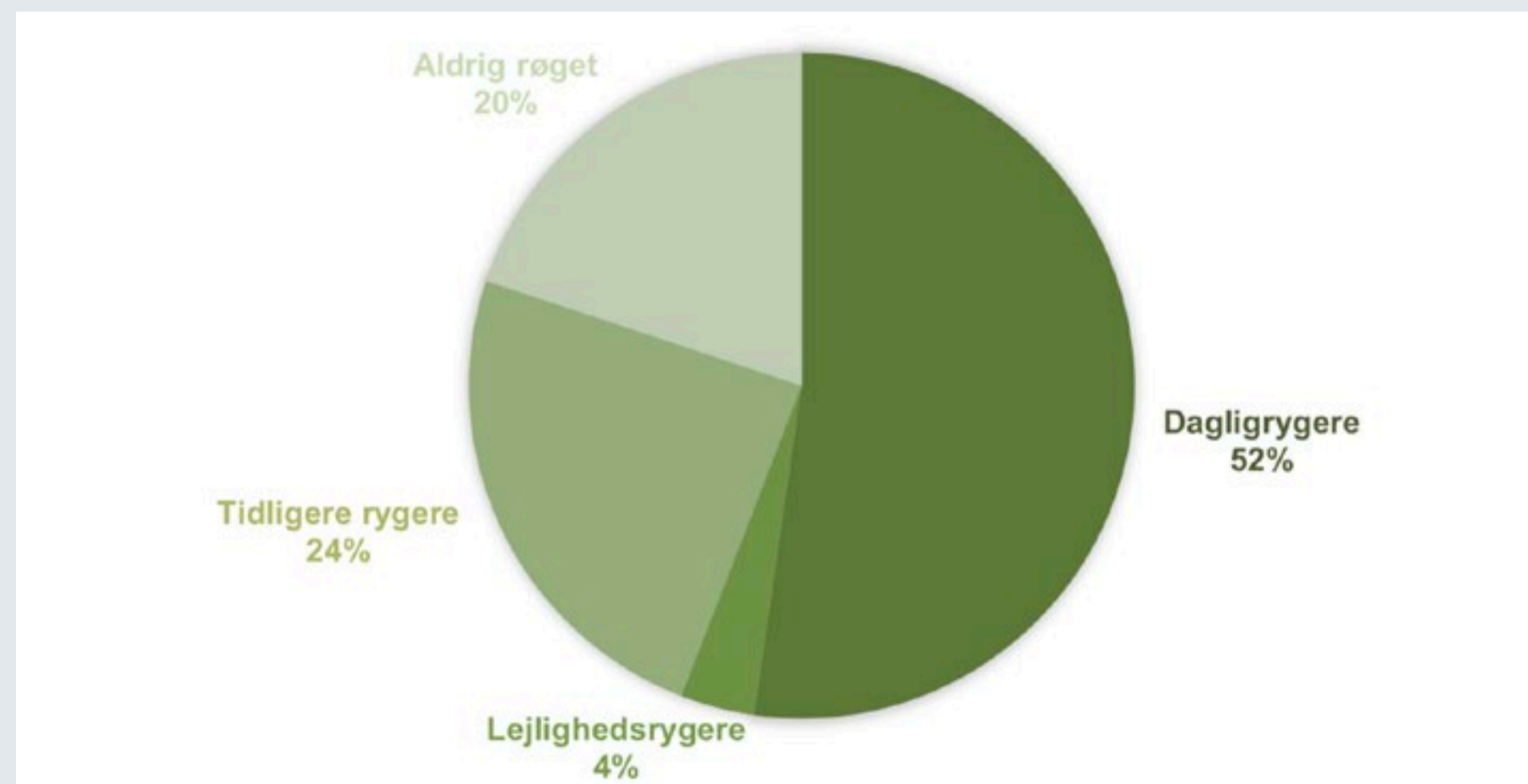
Kalaallit Nunaanni inuusuttut utoqqarnit pujortarnerupput. Angutini 15-iniit 24-nut ukiulinni tamani 58 procentit pujortartarput amanilu 52 procentit pujortartarlutik. 25-niit 34-nut ukiulinni angutit arnallu pujortartartut amerlaqatigiipput. Taakkunani 57 procentit uluinnarni pujortartarput.

Najoqutaq: Innuttaasunik misissuineq 2018.

De unge ryger mere end de ældre

De unge ryger mere end de ældre i Grønland. Blandt de 15-24-årige ryger 58 procent af alle mænd, mens tallet er 52 procent for kvinderne. I aldersgruppen 25-34 år ryger mænd og kvinder lige meget. Her er 57 procent dagligrygere.

Kilde: Befolkningsundersøgelsen 2018



Innuttaasut inersimasut affaanit amerlanerit pujortartartut

Innuttaasunik misissuineq nutaanerpaaq 2018-imeersoq naapertorlugu Kalaallit Nunaanni innuttaasut inersimasut 52 procentii pujortartartuupput. Taamaalluni Kalaallit Nunaat pujortartarnek pineqartillugu nunarsuarmi nunat akornanni saarlerpaamut inissippoq, taamaallunilu nunat pujortarfusorujussuit soorlu Montenegro, Serbia, Bulgaria aamma Grækenland, innuttaasut inersimasut 43-45 procentiisa pujortartartuuffigisaat, qaangerlugit. Taamaallaat Canadap Issittortaani Kalaallit Nunaannisut amerlatigisunik pujortartartuupput.

Najoqutaq: Innuttaasunik misissuineq 2018

Over halvdelen af den voksne befolkning ryger

Ifølge den seneste befolkningsundersøgelse fra 2018 ryger 52 procent af den voksne befolkning i Grønland. Dermed placerer Grønland sig helt i front af verdens lande, når det kommer til rygning, og overgår dermed storrygende lande som Montenegro, Serbien, Bulgarien og Grækenland, hvor 43-45 procent af den voksne befolkning ryger. Kun i Arktisk Canada er der lige så mange rygere som i Grønland.

Kilde: Befolkningsundersøgelsen 2018

Pujortartarunnaartoq

Sikaritsi tassangaannaq mamaallivoq. Pilúnguak´ Jonathansen sukkasuumik aalajangerpoq, ullormiillu ullormut pujortartarunnaarluni. Ullumikkut ukiut arfinillit qaangiupput kingullermik pujortarami, pujortaqqilernissaminullu kajungileqqissimannngisaannarpoq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Ukiut arfinillit matuma sionatigut Pilúnguak´ Jonathansen pujortartarunnaassaluni aalajangerpoq. Ingerlaannavillu timimut ajungitsumik sunniuteqarnera malugaa. Ullumikkut taanna peqqinnissamut ambasadørit 32-t ilagaat, taannalu Sisimiuni suliffimmini Majoriami peqqinnerup inuulluarnerullu siuarsaanissaanik sulisuteqarpoq.

– Taamani Danmarkimi najugaqarpunga. Unnuit ilaanni anillunga pujortariartorpunga. Tassangaannaq misigilerpara sikaritsi pujortagara allaanerumik mamassuseqartoq, mamaalluni, ulloq taanna sikaritsinik taakkorpiamik pujortareersimagaluarlunga. Unnukkut kingusinnerusukkut aneqqippunga pujortariartorlunga. Taamatulli pisoqaqqippoq. Ilumut mamaallivissimavoq. Sikaritsi qamippara inariartorlungalu. Aqaguani misileqqikkaluarpara, taamaaginnarporli. Taava aalajangerpunga pujortartarunnaarniarlunga. Immaqa eqqumiilaaraluarpoq, ilumoorporli, Pilúnguak´ Jonathansen oqarpoq, taannalu timigissarnermik fitnessimik ingerlatsuaannartuusimavoq, rulleskøjterneq nuannareqalugu taekwondolu ukiorpassuarni aallutarisimallugu.

– Timersornermik aallussigaangama al-

lanngornera malugisinnaalluartaqpara. Pujortartarallarninnit qasusinnerujusuaanngorsimavunga.

Peqqinnissamut ambasadøri

Ullumikkut Sisimiuni suliffimmini Majoriami suleqatini suliffiup nalaani timigissalaartarnissaanik kaammattortarpai. Pingasunngornerit tamaasa assigiinngitsunik sammisaqartitsisarpoq, soorlu timi tatsaarlugu, allaffimmi yoga allanillu, akunnerup affaanik siviussusilimmik. Aamma elastikkiniq allequtassianillu pisisimapput, sulisut suliffiup nalaani timigissalaarusukkunik atorsinnaasaannik.

– Aamma peqqinnarnerusumik inooriaaseqarnissamut kaammattuiniartarpunga. Suleqatinnut mailersinnaasarpunga kaagit kaloriaqassusiannik, paarnanut naatitanullu sanilliullugit, plakatinillu nivinngaasarlunga timigissarpeq peqqinnartunillu nerisaqarpeq qanoq pingaaruteqartigisut. Tamanna qullersannit suleqatinnillu pitsaasumik qisuariarfigineqarpoq, arlallillu oqarsimapput suliffiup nalaani timigissarnerusulerullutik. Ilaasa nammineerluni aallartinnissaq ajornaku-soortissimavaat. Ataatsimoorluta nuannisaqatigiissutigisarpaput, Pilúnguak´ Jonathansen oqarpoq, taamaasillunilu ataatsimooqatigiiffinnik peqqinnartunik pilersitseqataavoq.

Pissutigisatit misilikkitt

Stoplanien.dk-mi pujortartarunnaarnissannut pissutigisatit misilissinnaavati. Aamma qanoq atuisartiginerit naatsorsorsinnaavat pujortartarunnaarnissannullu ikiorneqarlutit.

Annertunerusumik paasisaqaarit uani
www.stoplanien.dk

Pujortarunnaarnissamut iluaqtissat 8-t

– Paasiniaaruk suna pissutigalugu pujortartarunnaarusunnerlutit? Napparsimalerusunnak? Ilaqtatit nuan-naartikkumallugit? Aningaasanik si-paarniarlutit? Pappialamut allattukkit. Pujortarusuleraangavit pappiara tigullugu immiut eqqaasittassaatiit sooq pujortartarunnaarusunnerlutit.

- Pujortartarunnaarnissat pilersaarusioruk. Ullormik unitsitsiffissannik ungasilaartumik toqqaagit, piffis-sarlu taanna piareersarninnut ator-lugu. Eqqarsaatiguk erloqinarsi-gaangat qanoq iliortassanerlutit.
- Pujortartarunnaarnissannik ilaqtatit ikinngutitillu oqaluttuutikkitt oqarfigalugillu tapersersuinissaat atorfissaqartikkitt.
- Pujortartarunnaarnissamut ilisima-sanik paasiniaagit ikorfartorneqarlutillu.
- Tupat tamaasa igikkitt, pujortarner-mut eqqaanarsinnaasut tamaasa ilanngullugit.
- Aalajangerluarsimanerit pillugu im-minut nersualaarit, upperiullu pu-jortarneq unitsissinnaallugu.
- Pujortarunnaarnissannik aalaja-ngernerit aalajangiusimajuk.
- Ussernartorsiorlutit nakkaannaraluaruit tunniutinnarnak. Pujortarun-naarnerit tamakkiisumik nangeqqi-guk. Taava ingerlaffinnut peqqis-saatit.

Najoqquataq: Peqqik.gl, stoplinien.dk

Pujortarunnaariataarneq iluaqtaasoq

Qallunaat 2010-mi misissuinerat naapertorlugi pujortartartuusimasut 75 procentii isumaqarput pujortarneq tassangaannaq unitsillugu imaluunniit pujortartarneq annikillisarilugulu tassangaannaq unitsillugu, pujortartarunnaarnissaq ajornannginnerusooq. Tassa amerlanerpaat isumaqarput tyggeqummit nikotinillit nipputtartullu nikotinillit iluaqtaarpiangitsut. Sianigineqassaarli tassangaannaq pujortarunnaarnikkut kingunerlutsitsinerit arlallit aqquasaarneqarsinnaammata, pingaartumik ukiorpassuarni pujortartarsimagaanni.

Pujortartarneq nappaataavoq

Pujortarnerup tamatigut pujortartartup peqqissusia ajorseriartittarpaa. Pujortartartut tamamik pujortarneq pissutigalugu napparsimalerpeq ajoraluurtut amerlanerpaat annertunerusumik annikinnerusumilluunniit ajoquserneqartarput. Pujortartartut pujortarneq ajortunit ukiuni amerlaneruneri napparsimasarput.

Pujortartartut makkuninnga atuilernissamut ulorianartorsiornerupput:

- Qanikkut qungatsikkullu, iggissak-kut, naakkut, tartukut, nakasuk-kut, aqajaqqup sanilequtaatigut aakkullu kræfteqalerneq
- Puakkut nappaat anigorneqarsinnaanngitsooq – aamma pujortartartup puaanik imaluunniit KOL-imik taaneqartartoq
- Ummatikkut nappaateqalerneq
- Parodontose (ikkikkut aseruuttoorneq)
- Qitilunermik nappaatit
- Saarnigut napianerat

Sooq pujortartarunnaassavit?

Pujortartarunnaarnissannut suut pissutigaaqit? Pujortartarunnaarnissamut pissutigisatit uku ilaat ilisarisinnaavigit? Tunngavissatit allakkukkit iluaqtaassaqaq. Tamaasa ilanngunnissai pingaaruteqarpoq. Tassami pujortartarunnaarnerup ulluinnarni at-tatiinnarnissaanut ikiorsinnaavaatsit.

- napparsimalerumananga
- timiga pitsaanerumik misigisimajumallugu
- qitornakka eqqarsaatigalugit
- allanut akissaqarnerulerniassagama
- pinngitsuusinnaannginneq qaangerniarlugi
- peqqinnikkut ajornartorsiu-teqarnera pissutigalugu
- suliffinni suliffiup nalaani pujortaq-qusaannginneq pissutigalugu
- ilaqtakkat ikinngutikkalu nuannaartikkumallugit

Naartut pujortarnikkut ajoquserartup

Naartulluni pujortarneq pitsaanngitsuu-soq amerlanerpaat nalunngilaat. Maannali misissuinnikkut nutaakkut uppernarsarneqarsimavoq anaanaasup pujortartarnera naartup isinut sianiutaasa ineriartornerannut attuumassuteqartoq. Misissuinerup – Rigshospitalip, Københavns Universitetip Sjællands Universitetshospitalillu suleqatigiillutik ingerlassimasaata – takutippaa arnat naartunerup nalaani pujortartartut meeraasa isikkut sianiutaat, meeqqanit allanit 5 procentimik saannerusut. Tamanna inuunermi kingusinnerusukkut sunniuteqalersinaavoq, tassa inuunerup ingerlanerani sianiutit qilerutaat nungukkiartortarput, taamaattumillu inersimasunngorluni isigisat amigaa-teqalersinnaapput, ilisimatusarnermut lektori Christine Munch, Sjællands Universitetshospitalimi isinut immikkoortortaqaarfimmeersoq nassuiaavoq.





Pilúnguak' Jonathansen pingasunngornerit tamaasa Sisimiuni suliffimmini Majoriami suleqatiminik timigissartitsisarpoq. Taamaasilluni amerlanerusut timigissartalernissaminnut ikiorneqarput, suleqatigiinnilu ataqatigiinneq aamma nukittorsarneqarpoq.

Hver onsdag arrangerer Pilúnguak' Jonathansen fælles motion på arbejdspladsen Majoriaq i Sisimiut. Det hjælper flere til at komme i gang med motion, og så øger det sammenholdet blandt medarbejderne.



Slut med smøgerne

Pludselig smagte cigaretten bare dårligt. Pilúnguak' Jonathansen tog en hurtig beslutning og stoppede med at ryge fra den ene dag til den anden. I dag er det seks år siden, at hun sidst røg, og hun har slet ikke haft trang til at begynde igen

Hvorfor røgfri?

Hvad er dine grunde til at blive røgfri? Kan du genkende nogle af disse grunde til at blive røgfri? Eller har du andre grunde? Skriv gerne dine grunde ned. Det er vigtigt, at du får dem alle med. Det kan nemlig hjælpe dig med at holde fast i en røgfri hverdag.

- for ikke at blive syg
- for at få det bedre med min krop
- af hensyn til mine børn
- for at få flere penge til andre ting
- for at blive fri af afhængigheden
- fordi jeg har problemer med helbredet
- fordi der er indført røgfri arbejdstid på mit arbejde
- for at glæde min familie og venner

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

For seks år siden tog Pilúnguak' Jonathansen en beslutning. Hun stoppede med at ryge. Og mærkede straks de positive virkninger på kroppen. I dag er hun en ud af 32 sundhedsambassadører, der gør en aktiv

Hurtig afvænnning virker

Ifølge en dansk undersøgelse fra 2010, så fandt 75 procent af alle eks-rygere det nemmest at stoppe med at ryge ved enten at tage en direkte kold tyrker eller ved først at lave en nedtrapning for dernæst at tage en kold tyrker. Det er altså de færreste, der finder nikotintyggegummier og nikotinplastre effektivt. Man skal dog være opmærksom på, at man kan opleve en række abstinenser ved at stoppe brat, især hvis man har røget i mange år.

indsats for, at hendes arbejdsplads Majoriaq i Sisimiut fremmer sundhed og trivsel.

– Jeg boede på det tidspunkt i Danmark. Det var aften, og jeg gik ud for at ryge en cigaret. Men pludselig syntes jeg, at den cigaret, jeg røg, smagte anderledes på en dårlig måde, selvom jeg havde røget samme dag og samme mærke. Jeg gik ind igen, efter at havde slukket smøgen.

Senere på aftenen gik jeg ud igen for at

ryge. Men det samme skete. Jeg kunne virkelig ikke lide smagen. Jeg slukkede og gik i seng. Dagen efter prøvede jeg igen, men samme resultat. Så besluttede jeg mig for at stoppe. Jeg har ikke røget siden, og har slet ikke haft trang til at ryge. Det er måske lidt mærkeligt, men sandt, siger Pilúnguak' Jonathansen, der altid har været aktiv fitness-udøver, elsker at stå på rulleskøjter og har dyrket taekwondo i mange år.

Rygning og sygdom

Rygning påvirker altid rygerens helbred negativt. Selvom ikke alle rygere bliver syge af at ryge, får størstedelen større eller mindre skader. Rygere har flere år med sygdom end ikke-rygere.

Rygere har større risiko for:

- Kræft i mund og hals, spiserør, mave, nyrer, blære, bugspytkirtel og blod
- Kroniske lungelidelser - også kaldet rygerlunger eller KOL
- Hjerter-kar-sygdom
- Parodontose (tandkødsbetændelse)
- Ryglidelser
- Knogleskørhed



Pilúnguak' Jonathansen ukiut arfinillit matuma siornatigut pujortartarunnaarpoq. Ullumikkut peqqinnissamut ambassadørit 32-t ilagaat, Sisimiunilu suliffimmini Majoriami peqqinnerup inuulluarnarullu siuarsarneranik suliniuteqarpoq.

Pilúnguak' Jonathansen stoppede med at ryge for seks år siden. I dag er hun en af 32 sundhedsambassadører, og gør en aktiv indsats for, at hendes arbejdsplads Majoriaq i Sisimiut fremmer sundhed og trivsel.

PILÚNGUAK' JONATHANSEN

– Jeg kan virkelig mærke ændringen, når jeg dyrker sport. Jeg har fået mere udholdenhed og konditionen er blevet meget bedre i forhold til, da jeg røg.

Sundhedsambassadør

I dag inspirerer hun kollegaerne på Majoriaq i Sisimiut til at dyrke lidt ekstra motion i arbejdstiden. Hver onsdag arrangerer hun forskellige aktiviteter såsom udstrækning, kontoryoga og andre aktive lege af en halv times varighed. Der er også blevet indkøbt elastikker og måtter, som medarbejderne kan benytte, hvis de har brug for lidt ekstra motion i løbet af arbejdsdagen.

Test din motivation

På Stoplinien.dk kan du teste din motivation for at stoppe med at ryge. Du kan også beregne dit forbrug og få hjælp til at blive røgfri.

Se mere på www.stoplinien.dk

– Jeg forsøger også at inspirere til en sundere livsstil. Jeg kan godt finde på at sende en mail ud til mine kolleger om kalorieindholdet i kager i forhold til i frugt og grønt, og jeg hænger også plakater op om vigtigheden af motion og sund kost.

8 fif til rygestop

- Find ud af, hvorfor du gerne vil holde op med at ryge? Er det for ikke at blive syg? For at glæde din familie? For at spare penge? Skriv det ned på et stykke papir. Når du får lyst til at ryge, kan du tage papiret frem og minde dig selv om, hvorfor du gerne vil holde op.
- Planlæg dit rygestop. Vælg en stopdag, der ligger lidt ud i fremtiden og brug tiden på at forberede dig. Tænk over, hvad du vil gøre, når det bliver svært.
- Fortæl familie og venner at du vil holde op, og at du har brug for deres støtte.
- Søg viden og få støtte til dit rygestop
- Smid al tobak ud sammen med alt, hvad der minder dig om rygning.
- Ros dig selv for din gode beslutning, og tro på, at du kan stoppe med at ryge.
- Hold fast i din beslutning om at blive røgfri
- Giv ikke op, hvis du falder i. Fortsæt dit rygestop med fuld styrke. Så er du på sporet igen.

Kilder: Peqqik.gl, stoplinien.dk

Jeg oplever en positiv tilbagemelding både fra ledelse og kolleger, og flere har givet udtryk for, at de gerne vil dyrke mere motion i arbejdstiden. Nogle har haft svært ved at komme i gang selv. Sammen hygger vi os med det, siger Pilúnguak' Jonathan-

sen, der på den måde er med til at skabe sunde fællesskaber.

Fostre skades af rygning

At det ikke er godt at ryge, hvis man er gravid, ved de fleste. Men nu har et nyt studie påvist en sammenhæng mellem moderens rygning og fostres udvikling af synsnerver. Studiet - der er foretaget i et samarbejde mellem Rigshospitalet, Københavns Universitet og Sjællands Universitetshospital - viser, at børn af mødre, der har røget under graviditeten, har fem procent tyndere synsnerve end andre børn. Det kan få betydning senere i livet, forklarer forskningslektor Inger Christine Munch fra øjenafdelingen på Sjællands Universitetshospital, idet man mister nervetråde igennem livet og derfor risikerer, at opleve huller i synsfeltet som voksen.



JULIUS JEREMIASSEN

Sikaritsikut pinngortitamut igiinnarneqartartut ullumikkut nunarsuarmi mingutsitsinermut annertuumik ajornartorsiutaapput. Taamaattumik pitsaasuvoq amerlialuttuinnartut nammineq piumassutsiminnik sikaritsikunik katersisalermeta. Aajuku »Ukiumi Atuarfitsialammi 2019«-imi, Niaqornaarsunni Atuarfik Kristian Lundbladimi atuartut nunaqarfimmi sikaritsikunik katersukkaminik takutitsisut.

Cigaretteskod i naturen udgør et kæmpe forureningsproblem i verden i dag. Derfor er det positivt at flere og flere på eget initiativ indsamler skodder. Her er det eleverne fra »Årets Aktive Skole 2019« Atuarfik Kristian Lundblad i Niaqornaarsuk, der fremviser resultatet af en indsamlingstur i bygden.

Nunarsuarmi tamarmi angutit amerlanerusut pujortartarunnaarput

Nunarsuarmi tamarmi angutit pujortartartut siullermeersumik ikileriarput. Taamatut paassissutissivoq Nunarsuarmi peqqsutsimik suliniaqatigiiffik (WHO), nunarsuarmi tamarmi tuportarneq pillugu ukiumoortumik nalunaaru-

siamini. Arnat pujortartartut 2000-ip 2018-illu akornanni 100 millionit missaannik ikileriareersimasut piffissami tassani angutit pujortartartut 40 millionit missaannik amerleriarsimapput. WHO-p naatsorsuutigaa 2018-imut sanilliullugu ukiuni aggersuni angutit pujortartartut 2 millioninik ikileriarumaartut. 2025-imilu 6 millioninik ikileriamsallutik.

Danmarkimi sikaritsit akitsorput

Ukiut nikkinneranniit Danmarkimi sikaritsit poortaq ataaseq 40 koruuninut 55 koruuninut akitsorput. Sikaritsit akitsornerat innuttaasunit amerlanerusuteqartunit taperserneqarpoq. Taamaasilluni qallunaat quliugaangata arfi-neq-marluk isumaqarput sikaritsit poortaq ataaseq 60 koruuninik anginerusumilluunniit akeqartariaqarluartuq. Kræftens Bekæmpelsemit kissaatiginartinneqarpoq 90 koruuninut akitsorqinneqarnissaat, Kalaallit Nunaanni akiattut akeqalersillugit.

Tupat nunatsinnut eqqussorneqartut ikileriarput

2018-imi tupat nunatsinnut eqqussorneqartut ukiorpassuarni aatsaat taama ikitsigaat. 2018-imi tupat 77 tonsit eqqunneqarsimapput, tassa 2017-imut sanilliullugu 7 tonsinik ikinne-rullutik, 2007-imilu eqqunneqarsimasunit 120 tonsinik ikinne-rullutik. Tupat eqqussorneqartut 77 tonsiummata assigiinnarpaa inuit 15-it sin-nerlugit ukiullit tamarmik ukioq kaajallallugu ullormut sikaritsinik 4,8-nik pujortartartut, ta-

manna Kalaallit Nunaanni Naatsorsueqqis-saartarfiup kisitsisinik takussutissiaani taku-neqarsinnaavoq.

Sikaritsit Australia-mi akisunersaapput

Australiami sikaritsisiniassagaanni aningaa-saateqarluartariaqarpoq. Tassami tassani si- karitsit poortaq ataaseq 110 korusuunneqarput. Aamma Australiami pujortarnermut malittari- sassat sakkortunerpaat ilagaat. Tassani as- sersuutigalugu biilimi meeqqanik ilaasulimmi, neriniartarfinni, sissami, stationini, parkini inu- illu naapittarfiini allarpassuarni pujortarneq inerteqqutaavoq. Malittarisassat sakkortuut pissutigalugit Australiami pujortartut nunarsu- armi nunani sukkanerpaamik ikiliartorput. Taa- maasilluni 2019-imi pujortartut 13 procent- iusimapput, naatsorsuutigineqarporlu 2025- imi »tasamani« pujortartut 9 procentiin- nanngorsimassasat.

Sikaritsikut nunarsuarmi mingutsitsipput

Ukiut tamaasa sikaritsikut 5.500 milliardit pinngortitamut igiinnarneqartarput, tamannalu naasut nunami naasinnaanerannut annertuu- mik sunniuteqarpoq. Taamaasilluni sikaritsikut eqqakkani mingutsitsinerpaajupput, taamatut inerniivoq Tuluit Nunaanni Anglia Ruskin Uni- versitymi misissuineq maanna ingerlanneqar- toq. Misissuineq naapertorlugit sikaritsip kim- mivia naasut naasinnaanerannik ajoqusiivoq, naggataatigullu pinngortitami uumassuseqar- nerup assigiinngisitaassusianut sunniuteqarlu- ni. Aamma immani sikaritsit kimmivii annertuu- mik ajornartorsiutaapput, pissutigalugu plas-

tikkimik akoqaramik taamalu pinngortitami ar- rortinneqarsinnaanatik. Tamatuma saniatigut sikaritsit kimmivii stoffinik toqunartunik ulik- kaarput, tamakkualu aalisakkanit miluumasu- nillu imarmiunit nerineqarpata nerisareqatigiin- nut ilanngutissapput.

Eqqakkanik katersuineq nuannarineqarpoq

Nunarsuarmi tamarmi inuit eqqakkanik pi- umassutsiminnik katersuisalersimapput, tama- tumani ilanngullugit sikaritsikut. Danmarkimi ukiumoortumik eqqakkanik katersuiner- mi 2019-imi sikaritsikut 1,5 millionit katersorne- qarsimapput. Aamma Kalaallit Nunaanni il- loqarfinni nunaqarfinnilu amerligaluttuinnartut nammineq piuumassutsiminnik eqqakkanik si- karitsikunillu katersuisalerput. Taamaasilluni Niaqornaarsunni atuarfik Atuarfik Kristian Lundblad atuarfinni ukiumi ingerlatsilluarner- paatut toqqarneqarsimavoq, pissutigalugu atuatut sapaatip-akunneri tamaasa nunaqar- fimmi sikaritsikunik eqqakkanillu katersuisarsi- mammata.

Flere mænd kvitter smøgerne på verdensplan

Antallet af mandlige rygere i verden falder for første gang. Det oplyser Verdenssundhedsor- ganisationen (WHO) i sin årlige globale to- baksrapport. Mens antallet af kvinder, som ryger tobak, allerede faldt med omkring 100 millioner mellem 2000 og 2018, steg antallet af mandlige tobaksbrugere nemlig i samme periode med omkring 40 millioner. WHO for-

venter, at to millioner færre mænd vil ryge i det kommende år sammenlignet med 2018. Og i 2025 vil det være seks millioner færre.

Cigaretpriser er steget i Danmark

Fra årsskiftet er en pakke cigaretter i Danmark steget fra 40 til 55 kroner. Prisstigningen bak- kes op af et flertal i befolkningen. Således mente 7 ud af 10 danskere, at en pakke ciga- retter burde koste 60 kroner eller mere. I Kræftens Bekæmpelse så man gerne, at pri- sen blev hævet yderligere til 90 kroner, som en pakke koster i Grønland.

Importen af tobak er faldet i Grønland

Importen af tobak i 2018 er faldet til det lave- ste niveau i mange år. 77 ton tobak blev im- porteret i 2018, hvilket er et fald på 7 ton i for- hold til 2017, og langt fra de 120 ton, som blev importeret i 2007. De 77 ton importeret tobak svarer til, at alle personer over 15 år ryger 4,8 cigaretter hver dag året rundt, viser aktuelle tal fra Grønlands Statistik.

Cigaretter er dyrest i Australien

I Australien skal man gribe dybt i lommerne for at købe cigaretter. Her koster de nemlig 110 kroner pakken. Australien har også nogle de strammeste rygeregler. Der må f.eks. ikke ry- ges i biler med børn, på restauranter, strande, stadioner, parker og mange andre offentlige steder. De stramme regler har ført til, at

Australien er det land i verden, hvor antallet af rygere falder hurtigt. Således var antallet af rygere i 2019 nede på 13 procent, og forvent- ningen af, at kun 9 procent vil ryge i 2025 »down under«.

Cigarettskod forurener verden

Hvert år smides der 5.500 milliarder cigaret- skod i naturen, og det har stor indvirkning på planterens spiring i jorden. Cigaretterne er der- med det mest forurenede affald, konkluderer et aktuelt studie fra Anglia Ruskin University i England. Ifølge studiet er det selve filteret på cigaretten, der præger plantevæksten nega- tivt, og det påvirker i sidste ende biodiversite- ten i naturen. Også i havet udgør cigaretfilter- ne et stort problem, fordi de indeholder plastik og dermed ikke nedbrydes naturligt. Der- til er filteret fyldt med giftstoffer, som hvis de spises af fisk og havdyr, optages i fødekæ- den.

Affaldsindsamlin- ger hitter

Over hele verden er frivillige begyndt at ind- samle affald herunder cigaretskodder. I Dan- mark blev der under den årlige affaldsindsam- ling samlet 1,5 millioner cigaretskod op i 2019. Og også i Grønland er flere og flere frivillige rundt omkring i byer og bygder begyndt at indsamle skrald og cigaretskod. Således vandt Atuarfik Kristian Lundblad i Niaqornaar- suk prisen som Årets Aktive Skole blandt an- det fordi, eleverne hver uge opsamler skodder og skrald i bygden.



**PEQQINNARTUMIK INOORIAASEQARNISSAMUT
ISUMASSARSIATSIALAAT FACEBOOKKITSINNI
MALINNAAFFIGIKKIT**

Følg os på Facebook og få gode råd til en sund livsstil



 /PAARISA.GL





Tupat suulluunniit atornaveersaakkit

Sikaritsit saniatigut tupanik tunisassianik allarpassuaqarpoq. Tamarmilli ataatsimoorutigaat pinngitsuugassaajunnaartaramik peqqissutsimullu assigiinngitsunik sunniuteqartarlutik.

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Sikaritsit

Sikaritsit pujuat stoffinik kemiskiusunik assigiinngitsunik 7000-it sinnilinnik akoqar-

Nikotin timimut imatut sunniuteqarpoq

Nikotin stoffiuvoq toqunartoq, tupap naasuani pilersinneqartoq. Nikotin naammattuu-gassaavoq sikaritsini, sikaani, sunoorsini, e-sikaritsini nakorsaatinilu pujortarunnaarniutini.

Nikotin puannut pisarpoq tupatarnikkut imaluunniit silaannarmik pujortarfiusumik iio-raanikkut. Nikotin aap aqqutaanut pisarpoq sukkasuumillu timimut siaruattarluni qaratsamullu anngulluni. Sikaritsip qanoq nikotineqassusia apeqqutaanngilaq nikotin qanoq annertutigisoq timimut pinersoq uuttorneqarsinnaanersorlu. Nikotinip qanoq annertutigisup timimut pinissaanut pissutsit assigiinngitsut arlallit apeqqutaapput: Qanoq sikaritsi pujortarneqarnersoq, pujuata stoffinik kemiskiusunika assigiinngitsunik qanoq akoqartiginera ilaalu ilanngullugit. Nikotin tyggegummineersoq, tupanit tamuaalaa-neersoq sunoorsineersorlu pingaartumik qanikkut timimut pisarpoq. Nikotin aamma ammikkut timimut pisinnaavoq, assersuutigalugu nipputartunit nikotinilinnit imaluunniit e-væske ameremut kuisooraanni imaluunniit tupap avalequtai attorlugit.

Nikotinip qaratsamik misigissutsinillu sakkortuumik sunniisarnanarut pissutaavoq stof-fip acetylcholinip sunniutai issuartaramigit. Acetylcholin stoffiuvoq timip pissusissam-isoortumik kalerrisaarutaa, arlalippassuarnik pingaarutilinnik ingerlatsisoq, ilanngullugu misigissutsimut cellit attaveqatigiinnerannik. Nikotinip timip sinnera aamma sunner-tarpaa, assersuutigalugu tillerneq aallu naqitsinera qaffatsinnaavai.

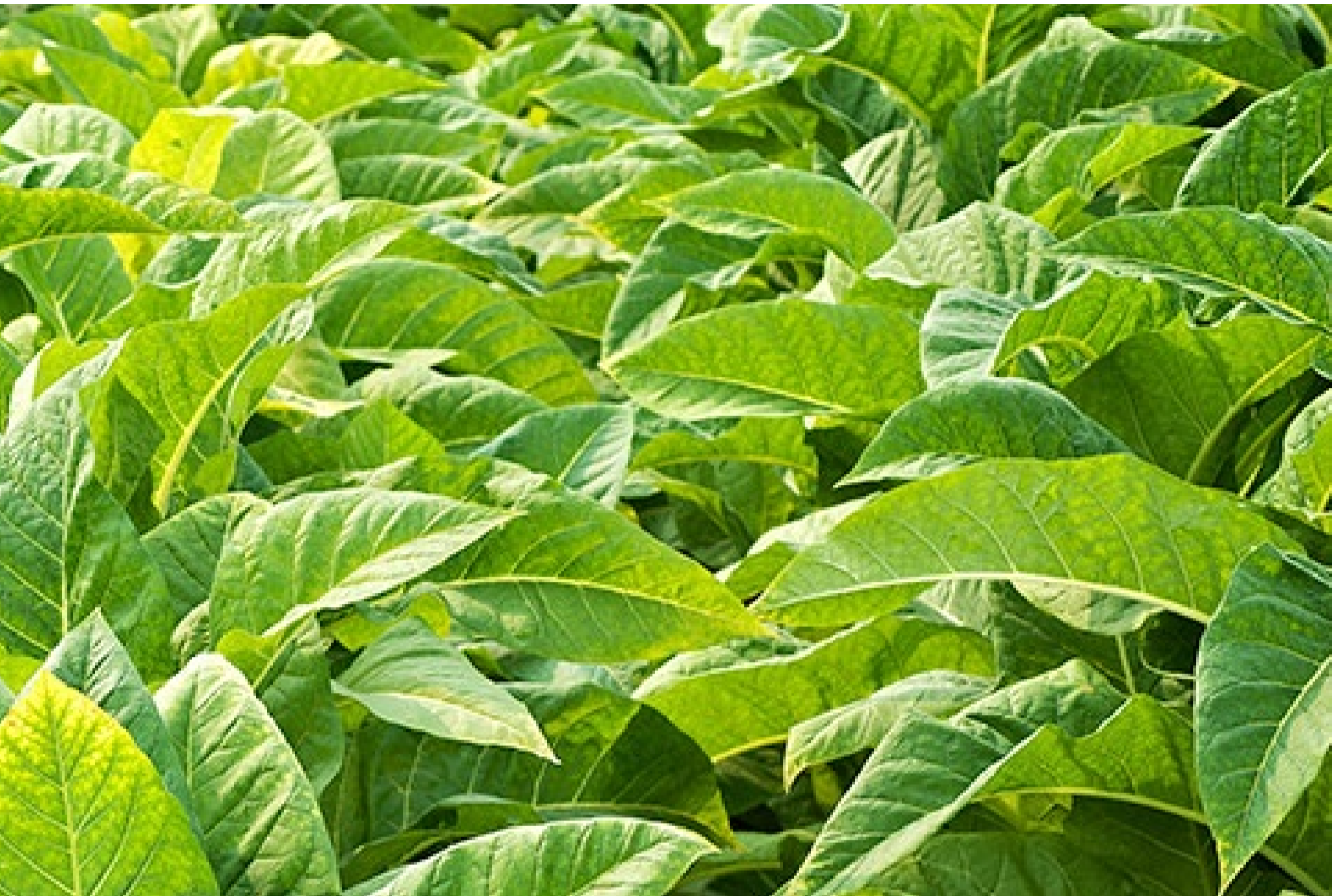
Timip sananeqaatimigit qisuariaatigisarpaa nikotinip sunniutaanik akiuinarneq. Taa-maattumik pujortartartut 'neuroadaption'-imik ineriartortitsisarput, tassa imaappoq, pujortartartup sianiutinik pilersorneqartualernissaanut piareersimalersillugit. Pujortartartup pujortartarunnaarpat misigissutsit nikotinimik annertunerusumik uaa-luulissapput, taavalu pujortarusunneq pinngitsoorsinnaalernerlu pilersarput. Tamanna pujortartarunnaaniarnerup ajornakusoorsinnaanarut pissutaasut ilagaat.

poq. Taakkunannga 70-it kræfteqalersitsi-sarput. Stoffit pujuq aqqutigalugu puannut silaannarmulluunniit pisarput. Sikaritsit nikotinimik akoqarput, sianiutinut toqunartartaqarpoq, sianiutinik sunniisinaasumik. Siullerpaamik pujortarluni nikotinip timimut sunniutaa nuanniitso-rujussuusoq. Merianngunarsinnaavoq, niaqorlunnarluni uummamillu kassutsilernarsinnaalluni. Pujortarnerujartortillunili timip nikotin sungiukkiartulertarpaa. Nikotitorneq nuannersiartortarpoo. Sikaritsit aamma usserummik, tjære, akoqarput, kajortoq-qernertoq kinertoq, assersuutigalugu aamarsuarnik, qisunnik tupa-millu ikuallatsitsinikkut pinngortartoq. Ussetut sikaritsip kimmivianut puannullu eqimasunngorluni pisarpoq, usserummut aqqusinermi ator-neqartartumut assinguluni. Ussetutillu assigiinngitsut marluupput. Ussetut stoffit 7000-it, pujortarnikkut pilersinneqartartut amerlanersaannik akoqarpoq. Tamakkualu ilagaat stoffit kræfteqalersitsisartut 70-it. Ussetutip qanoq annertutigisup puannut pisarnera-nut pissutsit arlallit apeqqutaapput. Qanoq pujortarneq, qanoq ilummoorussisartigineq, sikaritsip takissusia allarpassuillu. Ussetut sikaritsip kimmivianut puannullu pi-sarnermi saniatigut aamma iikkanut, saagunut allanullu tuttarpoq. Sikaritsit aamma kuliltemik akoqarput, taannalu gassiuvoq pujortarnikkut pilersinneqartartoq.

Kulilte aap aappalaartortaanut nipputarpoq. Aap aappalaartortaa ilti timimut angalaartittarpaa. Taamaasilluni kulilte ilti inissaanik arsaartarpaa. Taava timi iltimik amigaateqalertarpoo, tamannalu qasusuissutsimut sunniuteqarpoq. Kiisalu sikaritsit stoffinik akuutissanik assigiinngitsunik pilersorneqartarput, mamassusaa meqqialu apeqqutaallutik.

E-sikaritsit (sikaritsit elektroniskiusut)

E-sikaritsit nunatsinni pisiniarfinni tunisaanngillat, Kalaallit Nunaannullu eqquneqarsinnaapput internettikkut niuerfiit aqqutigalugit. Iisimaneqanngilaq e-sikaritsit nunatsinni qanoq atugaatiginersut, inuusuttunullu pujortartalerniarsinnaasunut sammitinneqarnerupput. Taamaattumik e-sikaritsit atugaanerit malittarineqarpoq, aqqissuussaasumik innuttaasunik pinaveersaartitsinissaq eqqarsaatigalugu. E-sikaritsi apparatiuvoq imerpalaasumik imalimmik (e-væske) patronilik, kissassaatilik batteriilillu. Tamakkua ataatsimoorlutik aerosolimik pilersitsisarput ilummoorunneqarsinnaasumik. Nalornisigineqartorujussuuvooq e-sikaritsit sivilisumik atornerisigut tamanna peqqissutsimut qanoq sunniuteqarnersoq, e-væskenilli aerosolinillu misissuigallarnerit takutippaat, taakkua stoffinik kemiskiusunika akoqartut, peqqissutsimut ulorianaateqarsinnaasu-



Nikotin stoffi toqunartuuvooq, tupap naasortaani pilersinneqartartoq, sullinernut illersuutissasut. Siusinnerusukkut nunalerinermi serpalittaalluni uumasuaqqanik toqoraatitut atornerqartarsimavoq.

Nikotin er et giftstof, som dannes i tobaksplanter til forsvar mod insekter. Det har tidligere været anvendt som sprøjtegift i landbruget.

nik. E-sikaritsit ilaanneeriarluni ussassaarutigineqartarput pujortarnermut taartisatut pujortartarunnaarsaatitullu, e-sikaritsilli pujortartarunnaarnissamut katsor-saatitut Lægemedelstyrelsimit akuerineqarsimangillat.

Tupat pujoqanngitsut

Tupat pujoqanngitsut assigiinngitsunik taaguuteqarput, soorlu sunoorsit, tupat tamuaalaat, tupat milluartaakkat aamma sukuluut. Sunoorsit nunani arlalinni inerteqqutaapput, ilaatigut Danmarkimi, Sverigemili Norgemilu inerteqqutaanngillat, nunani taakkunani atugaasorujussuullutik. Sunoorsit Kalaallit Nunaanni inerteqqutaanngillat, atornerqarpiannngillalli. Taamaasilluni kingullermik 2018-imi innuttaasunik misissuinerup takutippaa innuttaasut 2,7 procentii sunoorsitortartut, taakkunannga angutit 3,7 procentii arnallu 0,7 procentii.

Sunoorsit ilaatigut akoqarput tupat akunnaavinik, nitrosaminerit, benzopyren, formaldehyd, acetaldehyd kiisalu tungmetallit oqimaatsut arlallit. Tamakkuninnga qanoq annertutigisumik akoqarnerat tunisassiamiit tunisassiamut assigiinngilaq, apeqqutaalluni tupa suunersoq, stoffit akuutissat suunersut aammalu qanoq tunisassiarineqarnerut. Paasineqarsimavoq sunoorsit stoffinik kræfteqalernartunik 28-nik akoqartut. Nalinginnaasumik tupap akunnaavi nitrosaminerit europamiut – svenskit ilanngullugit – tunisassianni, amerikarmiut sunoorsiliaanni akorineqartunit annikinnerupput. Sunoorsit nalinginna-

sumik tupanik tunisassianiit allanit, soorlu sukuluunit, tupanit tamuaalaanit tupanillu milluartaakkanik nikotineqarnerupput. Sunoorsit tupamik pinngitsoorsinnaajunnaartitsisartutut isigineqarput.

Pujortaata vandpibe

Vandpibe tassaavoq skáliisannguaq imermik imalik saviminermik qummut sammisumik ruujorilik, qaavaniiporlu tupamik immiussiffia qummuattaaraq. Kimmiveqarpoq ruujorimik amerimik gummimilluunniit, imeqarfiata sinaanut erngata qaavanut attavilimmik, taannalu atorlugu pujortartoqartarpoq. Tupat isugutattut aamarsuarmik, tupat qaavanut ilineqartumik, kissasserneqartarput, tupallu pujua imeq aqutugalugu sukuluarneqartarpoq. Nalinginnaasumik oqaluttuannorsimavoq vandpibe sikaritsinngarnit peqqinnissamut ulorianannginnerujussuusoq, pujua imeq aqutugalugu sukuluarneqartarmat taamaasillunilu stoffit ulorianartut tamarmik imaasiallaannaq peerutsinnetarlutik. Takussutissaqanngilarli imeq atorlugu pujortarneq imaluunniit kimmi-viup takissusia vandpibemik pujortarneq pujortarnernit allanit ulorianannginneru-soq.

Najoqqutaq: Peqqinnissamut aqutsisoqarfik, op-i-roeg.dk, Inmuttaasunik misissuineq 2018

Pujortartarnerup timi sunnertarpaa

1. Qasujanerusarput

Inuit pujortartartut pujortarneq ajortunit qasujanerusarput. Pujortarnikkut iltip timimi ingerlaartinnissaa ajornarnerulertarpoq. Taamaasilluni timi iltimik amigategalersarpoq, taamaattumillu inuit pujortartartut pujortarneq ajortunit qasujanerujussuannor-tarput.

2. Susunnissutsimik tipimillu misigissutsit sunnerneqartarput

Pujortartartup pujortarnerlu ajortup nerisassat mamassusiannik misigissusiat assigiinngissusilerujussuuvooq. Tipillu qanoq sakkortutiginerannik misigisaqqaneq assigiinngilaq. Tassami pujortarnikkut suussutsimik tipimillu misigissutsit sunnerneqartarput, pujortarneruleriartortillunilu taakkua ajorsartortarput. Tamatumunnga pissutaavoq tupap pujuani stoffit suujunnaartitsisartut, suussutsimik tipimillu misigissutsit sianiutaat sunnertarmatigut, soorlu nerisassanik sakkortoorujussuarnik akuukkanik nerilluni taamaattartoq. Pujortarnikkut sianiutit ilisimajunnaartinneqartarput, tunuartillugit ilaallu toqusarput. Taamaasilluni pujortartartut tipimik naasaqarnerlunnerupput mamassutsinullu misigissusikinnerullutik.

3. Naartulernissaaq ajornarnerulertarpoq

Arnat pujortartartut meerartaaruminaatsitsinerusarput. Pujortarnerujartortillunilu naartulerninnaaneq ungasillartortarpoq. Misissuinerit takutissimavaat arnat 18-inik ukioqalernatik pujortartartartut, arnanit 18-ileereerlutik pujortartartartunit kinguaassiorsinnaannginnerusut.

4. Kigutinut ajoqutaavoq

Ameq kigutillu tupap pujuaniit ajoquserneqarsinnaapput kusanaallillutillu. Pujortartarluni ameq takussunarsisarpoq qarsorluni, tamatumunngalu pissutaavoq sikaritsip pujuata utoqqaliartornerup ingerlarnganut pissutaasut sukkanerusumik ingerlatilertarmagut. Tamanna aamma pissutigalugu sukkanerusumik eqisalunninikkiartortoqartarpoq. Ameq sikaritsip pujuaniit toqqaannartumik attortittaruni panertarpoq ippinnarsisarlu-nilu, tamannalu peqatigalugu tupap pujuata ameq qeratanerulersittarpaa. Aamma tamanna pissutigalugu ikilernerit ikillu kigaannerusumik ajornerusumillu mamikkiartortarput. Tamatuma saniatigut pujortarnikkut bakteerissanik arlalinnik qanermi pilersitsisoqartarpoq. Tamanna kigutini putunik, ikkikkut aseruttoornermik, kigutit qalipaatilulernerannik anernilunnermillu kinguneqarsinnaavoq.

Najoqqutaq: Kræftens Bekæmpelse, op-i-roeg.dk aamma roegrifremtid.dk



Undgå al tobak

Der findes mange andre former for tobaksprodukter på markedet end cigaretter. Fælles for dem alle er dog, at de er vanedannede og har forskellige helbredsmæssige konsekvenser

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Cigaretter

Røgen fra cigaretter indeholder over 7000 forskellige kemiske stoffer. 70 af dem er kræftfremkaldende. Stofferne kommer via røgen ned i lungerne eller ud i luften. Cigaretter indeholder nikotin, der er en nervegift, der påvirker nervesystemet. De første gange man ryger, er nikotins virkning på kroppen meget ubehagelig. Man kan få kvalme, hovedpine og hjertebanken. Men kroppen vender sig til nikotinen, jo mere man ryger. Efterhånden bliver det en rar følelse at indtage nikotin. Cigaretter indeholder også tjære, der er en tyk og brunsort væske, der dannes ved forbrænding af f.eks. kul, træ og tobak. Tjære sætter sig i cigaretfilteret og

i lungerne som en masse, der ligner den tjære, man bruger på veje. Men det er to forskellige slags tjære. Tjæren indeholder de fleste af de 7000 stoffer, der dannes ved rygning. Herunder også de 70 kræftfremkaldende stoffer. Hvor meget tjære, man får i lungerne afhænger af flere ting. Hvordan man ryger, hvor meget, man inhalerer, længden på cigaretten og meget mere. Udover cigaretfilteret og i lungerne sætter tjæren sig også på vægge, i gardiner og andre steder, hvor der ryges. Cigaretter indeholder også kulilte, der er en gas, som dannes ved rygning. Kulilten sætter sig på de røde blodlegemer i blodet. De røde blodlegemer transporterer iltet rundt i din krop. Så på den måde tager kulilten noget af pladsen for iltet. Derfor kommer kroppen til at mangle ilt, og det går ud over motionen. Endelig indeholder cigaretter forskellige

tilsætningsstoffer afhængig af smag og mærke.

E-cigaretter (elektroniske cigaretter)

E-cigaretter sælges ikke i etablerede butikker i Grønland, men kan indføres til Grønland via bl.a. internethandel. Det vides ikke, hvor udbredt brugen af e-cigaretter er i Grønland, men det er et produkt, der appellerer til en del unge, og som kan være begyndelsen på et liv som ryger. Brugen af e-cigaretter er derfor noget, der holder øje med i forhold til den strukturelle

og borgerrettede forebyggelse. En e-cigaret er et apparat, der indeholder en patron med væske (e-væske), et varmelegeme og et batteri. Tilsammen producerer de aerosol, der kan indåndes. Der er stor usikkerhed om de helbredsmæssige konsekvenser ved langtidsbrug af e-cigaretter, men foreløbige undersøgelser af e-væsker og aerosoler viser indhold af kemiske stoffer med skadelige og potentielt skadelige helbredseffekter. E-cigaretter markedsføres nogle gange som en ikke-skadelig erstatning for rygning og som et rygestopmiddel, men

Sådan virker nikotin på kroppen

Nikotin er et giftstof, der dannes i tobaksplanten. Nikotin findes i cigaretter, cigarer, snus, e-cigaretter og i rygestopmedicin.

Nikotin optages via lungerne, når man ryger tobak eller indånder tobaksforurenede luft. Nikotinen trænger ud i blodbanen og når hurtigt ud i kroppen og op til hjernen. Nikotin-indholdet i en cigaret siger ikke nødvendigvis noget om, hvor meget man optager i kroppen og kan måle i blodet. Det skyldes, at selve optaget af nikotinen er afhængigt af en række forskellige ting: Hvordan man ryger cigaretten, røgens indhold af forskellige kemiske stoffer mm. Nikotin fra tyggegummi, tyggetobak og snus optages især gennem mundhulen. Nikotin kan også optages gennem huden f.eks. fra nikotinplastre eller hvis man spilder e-cigaretvæske på huden eller er i kontakt med tobaksblade.

Grunden til at nikotin påvirker hjernen og nervesystemet kraftigt, er fordi stoffet efterligner virkningen af acetylcholin. Acetylcholin er et naturligt signalstof i kroppen med mange vigtige funktioner herunder kommunikationen mellem nerveceller. Nikotinen påvirker også resten af kroppen og får eksempelvis pulsen og blodtrykket til at stige.

Kroppens naturlige reaktion er at forsøge at modvirke påvirkningen fra nikotin. Rygerne udvikler derfor 'neuroadaptation', hvilket betyder, at rygerens nervesystem indstiller sig på konstant at få tilført nikotin. Holder rygeren op med at ryge, vil nervesystemet efterspørge mere nikotin, og der opstår trang og afhængighed til røg. Det er en af grundene til, at det kan være svært at holde op med at ryge.

Rygning påvirker din krop

1. Dårligere kondition

Folk, der ryger, har dårligere kondition end folk, der ikke ryger. Rygning gør det nemlig sværere at få transporteret ilt rundt i kroppen. Det betyder, at kroppen kommer til at mangle ilt, og derfor bliver konditionen meget dårligere.

2. Smag- og lugtesans påvirkes

Der er stor forskel på, hvordan maden smager for en, der ryger og en, der ikke ryger. Og der er stor forskel på, hvor kraftigt, man oplever lugte. Rygning påvirker nemlig smags- og lugtesanserne, og jo mere man ryger, desto dårligere bliver de. Det skyldes, at de ætsende stoffer i tobaksrøg påvirker nerverne i lugte- og smagssanserne på samme måde, som når man spiser noget meget stærkt. Men modsat stærk mad bliver påvirkningen fra rygning ved. Når man ryger, bliver nerverne bedøvet, trækker sig tilbage og nogle dør. På den måde bliver man som ryger dårligere til at lugte og smage.

3. Sværere ved at blive gravid

Kvindelige rygere har sværere ved at få børn. Jo mere man ryger, jo mindre er chancerne for at blive gravid. Undersøgelser viser, at kvinder, der begyndte at ryge inden de fyldte 18 år, havde dårligere frugtbarhed sammenlignet med kvindelige rygere, som startede med at ryge efter, de fyldte 18 år.

4. Tandproblemer

Huden og tænderne kan tage skade og blive grimme af tobaksrøg. Når man ryger, bliver huden kedelig og bleg, fordi røgen får de naturlige aldringsprocesser til at gå hurtigere. Det gør også, at man får rynker hurtigere. Huden bliver tør og irriteret, hvis den er i direkte kontakt med røgen, og samtidig gør tobaksrøg huden mindre elastisk. Det gør også, at huden bliver langsommere og dårligere til at hele sår og ar. Derudover danner rygning flere bakterier i munden. Det kan give huller i tænderne, tandkødsbetændelse, misfarvninger og dårlig ånde.

Kilder: Kræftens Bekæmpelse, op-i-roeg.dk og roegrifremtid.dk

Nikotin ameq aqquqigalugu timimut isersinnaavoq, tamannalu pissutigalugu sulisartut tupap naasortaanik katersisartut nikotinimik toqunartulerneqarlutik tassanngaannaq napparsimalertarsimapput. Sulisartut pujortartartut, imaluunniit tupanik nikotinilinnik allanik atuisartut, taamatut misigisaqarneq ajorput, nikotinimik iluarinninnissamik ineriartortitsisimagamik.

Nikotin kan optages gennem huden, og det har betydet, at de arbejdere, som høster tobaksblade har fået symptomer som akut nikotinforgiftning. Arbejdere, der ryger eller bruger andre nikotinprodukter, oplever ikke samme symptomer, fordi de har udviklet tolerance over for nikotin.

e-cigaretter er ikke godkendt af Lægemiddelstyrelsen til behandling af tobaksafhængighed.

Røgfri tobak

Røgfri tobak er en gruppe af tobak, der går under forskellige betegnelser såsom snus, tyggetobak, tobakspastiller og skrå. Snus er forbudt i en række lande herunder i Danmark, men lovligt i Sverige og Norge, hvor det er meget udbredt. I Grønland er det tilladt at bruge snus, men forbruget er meget lavt. Således viser den seneste befolkningsundersøgelse fra 2018 at 2,7 procent af befolkningen har brugt snus heraf 3,7 procent mænd og 0,7 procent kvinder.

Snus indeholder bl.a. tobaksspecifikke nitrosaminer, benzopyren, formaldehyd, acetaldehyd samt en række tungmetaller. Mængden varierer fra produkt til produkt afhængig af tobak, tilsætningsstoffer og produktionsproces. Der er identificeret op til 28 kræftfremkaldende stoffer i snus. Generelt er indholdet af de tobaksspecifikke nitrosaminer tilsyneladende mindre i den europæiske – herunder svensk snus – end i amerikanske snusprodukter. Indholdet af nikotin i snusprodukter er generelt højere end i de andre røgfri tobaksprodukter som skrå, tyggetobak og tobakspastiller. Snus anses for at være et stærkt afhængigheds-skabende produkt.

Vandpibe

En vandpibe består af en vandbeholder og et lodret metalrør, der typisk har en lerbeholder øverst til tobakken. Et bøjeligt læder eller gummirør udgår fra vandbeholderens side over vandniveau og ender i en pibe med mundstykke, hvorfra man ryger. Den fugtede tobak opvarmes med kul, der lægges ovenpå tobakken, og røgen filtreres ned gennem vandet. Der er generelt opstået den myte, at vandpibe er langt mindre sundhedsskadelig end cigaretter, da røgen filtreres gennem vand, og alle skadelige stoffer dermed tænkes at forsvinde rent mekanisk. Intet tyder dog på, at vandet i piben eller længden af rygerøret skulle gøre vandpiberygning afgørende mindre farlig end anden rygning.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, op-i-roeg.dk, Befolkningsundersøgelsen 2018



Sikaritsit akui tassaapput nikotin, usserut, kulilte stoffillu akuutissat arlalissuit. Cigaretter indeholder nikotin, tjære, kulilte og en lang række tilsætningsstoffer.



Nunarpassuit anguniagalimmik tupamut politikkeqalerput, tupat akitsorujussuarlugit, sikaritsit puui ilisarnarunnaarsillugit aammalu tupat niuertarfimmi takussaajunnaarsillugit. Aamma sumiiffipassuarni »Smoke free« eqqunneqarsimavoq, assersuutigalugu Canadami sisorariartarfinni amerlanerpaani, soorlu Vancouverip eqqaani Mount Seymourimi.

Mange lande har indført ambitiøse tobakspolitikker, som indebærer høj pris på tobak, neutrale cigaretpakker og at tobak er skjult under disken. Dertil er mange områder »Smoke free« som f.eks. de fleste skisportsområder i Canada herunder Mount Seymour ved Vancouver.

Rygning slår 5 millioner ihjel om året

Verden over er rygning årsag til mange millioner menneskers død, og det er ikke kun rygerne selv det går ud over. Også mange passive rygere bliver syge og dør. Vi står overfor en massiv og verdensomspændende udfordring, siger WHO

Vidste du at...

- Cigaretter er designet til at gøre brugerne afhængige af dem.
- Nikotin ændrer den kemiske balance i hjernen, og gør at hjernen higer efter mere og mere nikotin.
- Nutidens cigaretter afgiver mere nikotin og gør det hurtigere end førhen.

Kilde: Cancer.dk

forværres af rygning. Dertil kan indholdsstofferne i tobak få latent tuberkulose til at gå i udbrud.

Ifølge WHO dør 600.000 mennesker hvert år som følge af passiv rygning.

5 millioner dør som følge af rygning.
Kilde: WHO

Knap 1 milliard af verdens befolkning er rygere.
Kilde: Nyhedsbureauet AFP.

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO er tobaksrygning den væsentligste årsag til lungekræft, der har dødelig udgang i to ud af tre tilfælde. Passiv rygning i hjemmet eller på arbejdspladsen øger også risikoen for lungekræft.

Stopper man derimod med at ryge, reduceres risikoen for lungekræft betragteligt. Således vil risikoen for at udvikle lungekræft halveres efter 10 års rygestop i forhold til en aktiv ryger.

Udover lungekræft er tobaksrygning også den primære årsag til udvikling af KOL eller rygerlunger, som er en lungesygdom, hvor luftvejene er forsnævrede eller lungevævet ødelagt. Det betyder, at luften ikke kan passere frit igennem. Et typisk tegn på KOL er, at man har svært ved at trække vejret. Sygdommen er kronisk, men udviklingen kan dog bremses, hvis man holder op med at ryge, tager medicin og træner.

Rygning har ikke kun konsekvenser for dem, der ryger. Passiv rygning er et enormt problem, fastslår WHO. Børn af rygere har øget risiko for nedsat lungevækst, astma, lungebetændelse, og bronchitis.

På verdensplan anslår WHO, at 165.000 børn dør, før de fylder 5 år som følge af luftvejsinfektioner forårsaget af passiv rygning. Tuberkulose ødelægger også lungerne og reducerer lungefunktionen, hvilket

Vidste du at...

- Rygning øger risikoen for blodpropper, hjerneblødning, diabetes, KOL, lungebetændelse, astma, blindhed, grå stær, paradentose, leddegigt, hoftebrud og nedsat fertilitet hos kvinder.

Kilde: Cancer.dk

FAKTA

Nikotin:

Nikotin er et giftstof, der dannes i tobaksplanten. Det blev tidligere brugt som insektgift. Nikotin er stærkt afhængighedsskabende og findes i cigaretter, cigarer, snus, e-cigaretter og i rygestop-medicin.

Kilde: Cancer.dk



Inuit katersuuttarfiini pujortarnerup inerteqquataalnera pissutigalugu inuppassuit pujortartarunnaarsimapput, nunarsuulli pujortarfiunngitsup angunissaanut aqqutissaq suli takeqaaq. Forbud mod rygning på offentlige steder har fået mange til at kvitte smøgerne, men der er stadig lang vej endnu før vi har et en røgfri verden.

Pujortarneq pissutigalugu ukiumut 5 millionit toqusarput

Pujortarneq nuunarsuarmi tamarmi inuit millionilippassuit inuunerannik akeqartarpoq, pujortartartullu kisimik eqqorneqarneq ajorput. Aamma pujortarneq ajortut amerlasuut pujortartartut akornanniinnertik pissutigalugu napparsimalertarput toqqutigisarlugulu. Nunarsuaq tamakkerlugu imaannaangitsumik unammilligassaqarpugut, WHO oqarpoq

Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Nunarsuarmi peqqinnissamik suliniaqati-giiffik WHO naapertorlugu tupatorneq puakktu kræfteqalertarnermut pissutaanerpaavoq, puakkullu kræfteqalersut pingasuugaangata marluk toqusarput. Aamma angerlarsimaffimmi suliffimmiluunniit pujortartut akornanniittaraanni puakktu kræfteqalersinnaaneq qaninnerulertarpoq.

Akerlianik pujortartarunnaaraanni puakktu kræfteqalersinnaanermik ulorianartorsiorneq annertuumik annikillissaaq. Taamaasilluni pujortartarunnaarneq ukiuni qulini attasimagaanni pujortartartumut sanilliullugu puakktu kræfteqalersinnsamut ulorianartorsiorneq affaan-naassaaq.

Puakktu kræfteqalernerup saniatigut pu-

jortartarneq KOL-imik, tassa pujortartartut puaannik, ineriartortitsinermut pissutaanerpaasarpoq, taannalu puakktu nappaataavoq anersaartorfiit ninnilisillugit imaluunniit puat ipiutaasartai aserorlugit. Tassa imaappoq, silaannaq akornuteqarani ingerlaarsinnaanngilaq. KOL-imut ilisarnaataagajuppoq anersaartoruminaatsilersarneq. Nappaat anigorneqarsinnaanngitsuvoq, ineriartornerali unitsineqarsinnaavoq pujortartarunnaarnikkut, nakorsaatitornikkut sungiusartarnikkullu.

Pujortarneq pujortartartunuinnaq kinguneqarneq ajorpoq. Pujortartut akornanniilluni sikaritsip pujuanik iioraaneq ajornartorsiu-terujus-suuvoq, WHO naqissusiivoq. Pujortartartut qitornaat annertunerusumik ulorianartorsiorput puammik

alliatornikinnerunissaannut, astma-qalernissamut, puakktu aseruuttoornissamut bronkitiseqalernissamullu.

WHO-p naatsorsuutigaa nunarsuaq tamakkerlugu meeqqat 165.000-t tallimanik ukioqalertinnatik toqusartut, putsumik iioraallutik anersaartorfitsigut aseruuttoornerup kingunerisaanik. Tuberkulosep aamma puat aserortertarpari puuaallu atorsinnaanerat annikillissillugu, tamannalu pujortarnikkut ajornaruler-tarpoq. Tamatuma saniatigut stoffit tupap akuisa tuberkulose uninngaannartoq »itertissinnaavaa«.

WHO naapertorlugu inuit pujortar-neq ajortut 600.000-it ukiut tamaasa toqusarput putsumik iioraaneq pissutigalugu.

Ukiut tamaasa inuit 5 millionit pujortarnermik toqquteqartarput.
Najoqqutaq: WHO

Nunarsuarmi tamarmi inuit 1 milliardingajaat pujortartarput.

Najoqqutaq: Nutaarsiassaqartitsivik AFP

Nalunngiliuk

- Sikaritsit atuisartumit pinngitsoorsinnaajunnaagassatut sananeqateqartut.

- Nikotinip qaratsap kemiskimik oqimaaqatigiissitsinera allanngortittaraa, taamaasilluni qarasaq nikotinimik annertusigaluttuinnartumik piumalersillugu.

- Ullumikkut sikaritsit nikotineqarnerusut siusinnerusumillu sukkanerusumik sunniuteqartalerlutik.

Najoqqutaq: Cancer.dk

Nalunngiliuk...

- Pujortarneq taqqamik millittoornissamut, qaratsakkut aanaartoorissamut, diabetes-eqalernissamut, KOL-imik ineriartortitsinissamut, puakktu aseruuttoornissamiut, astma-qalernissamut, tappiillinnissamut, querteqalernissamut, ikkillulernissamut, naggussakkut gigteqalernissamut, siffiitsunngornissamut arnanilu kinguaassiorsinnaanerup annikillinnissaanut ulorianartorsioritsinerusoq.

Najoqqutaq: Cancer.dk

PAASISAT

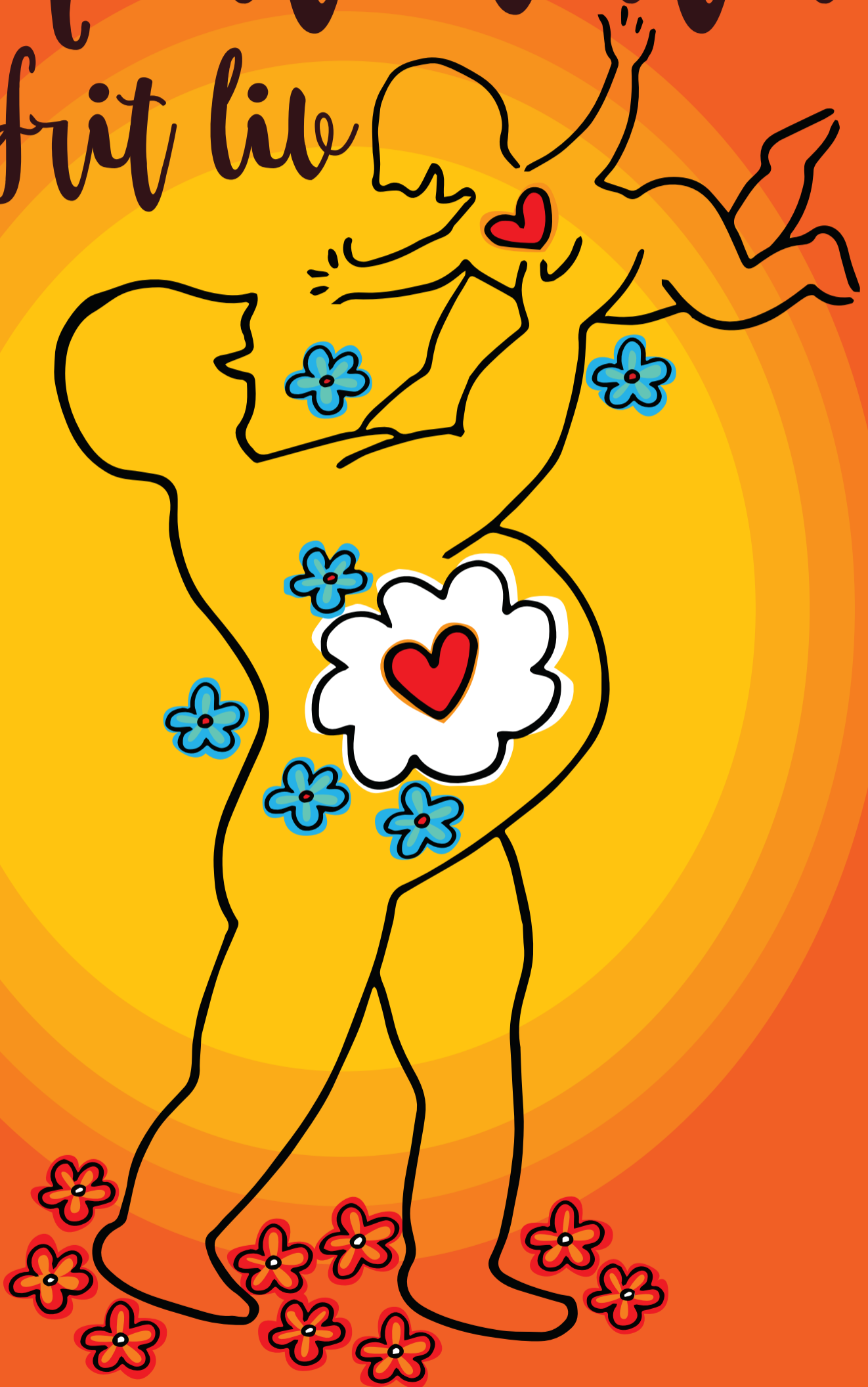
Nikotin:

Nikotin toqunartuuvoq tupap naasortani pilersinneqartartoq. Siusinnerusuk-tu sullinernik toqoraatitut atorneqartar-simavoq. Nikotin sakkortuumik pinngit-suisinnaajunnaarsitsisarpoq, nassaas-aallunilu sikaritsini, sikaani, sunoorsini, e-sikaritsini nakorsaatinilu pujortarun-naarsaatini.

Najoqqutaq: Cancer.dk

Tupatorvata

Røgfrit liv



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

www.peqqik.gl



#meeraaneqpujortarfiunngitsoq
#røgfribarndom