



UiT Norges
arktiske universitet

NORSK OG
SØRSAMISK

Hvordan står det til med helse? Guktie healsojne gåarede?

Helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR 3 kommer snart til din kommune. Kom og bidra til nyttig helseforskning og få interessant informasjon om egen helse.

Healsoe jïh –jïeledetsiehkïegoerehtimmïe SAMINOR 3 rætnoe dov tjïeltese båtata. Båetïeh dov viehkiem vedtedh nuhtelïgs healsoe-dotkemasse, jïh åadtjoeh iedtjïje bïevnesh jïjtse healsoen bïjre.



Hva er SAMINOR?

SAMINOR er en rekke lokale helse- og levekårsundersøkelser. De startet i 2003 og gjennomføres ca. hvert tiende år i områder med samisk, norsk og kvensk befolkning. Nå undersøker vi helsa til befolkningen for tredje gang og besøker utvalgte kommuner i Innlandet, Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark.

Hvem inviteres?

Vi inviterer alle mellom 40 og 79 år som bor i de utvalgte kommunene, eller i enkelte kretser i kommunen. Det er frivillig og gratis å delta.

Invitasjon i posten

Du får invitasjon til å delta i posten, med informasjon om tid og sted for undersøkelsen. Invitasjonen vil inneholde en nettadresse til et digitalt spørreskjema. Er du over 70 år får du også spørreskjemaet tilsendt på papir.

Hvordan gjennomføres undersøkelsen?

- ▶ Du fyller ut et spørreskjema
- ▶ Du møter opp til en fysisk undersøkelse der du får målt blant annet høyde, vekt, blodtrykk, lungefunksjon og gripestyrke
- ▶ Du avgir blodprøve, urinprøve og hårprøve
- ▶ Deltakere over 70 år inviteres også til test av balanse og hukommelse, konsentrasjon og oppmerksomhet

Undersøkelsen varer omtrent 40 minutter. Tilleggsundersøkelsen for de i alderen 70–79 år tar omtrent 30 minutter.

Hva forskes det på?

SAMINOR samler inn informasjon om kroppslig helse, psykisk/mental helse og helse- og sosialtjenester. Det kan brukes til å forske på for eksempel diabetes, hjerte-karsykdommer, tannhelse, kosthold, fysisk aktivitet og helsetjenestetilbud.

Slik forskning er viktig fordi det kan si oss noe om våre helseutfordringer. Hvilke helseplager har vi, hvem blir rammet og hvorfor? Hva kan vi gjøre for å forebygge sykdommer og dårlig helse? Er vi fornøyd med helse- og sosialtjenestene vi har?

Noen gode grunner til å delta

1. **Du får interessante helseopplysninger om deg selv**
Du vil få svar på noen av dine målinger og blodprøveanalyser.
2. **Kommunen din får en oversikt over helsa til befolkningen i sin kommune**
Alle kommuner som er med i undersøkelsen får en rapport med anonymiserte resultater. Rapporten gir et bilde av folkehelsa i kommunen, slik som hvor mange som har diabetes. Det kan være nyttig for å sette i gang helsefremmende tiltak og bedre helsetjenestetilbudet.
3. **Du bidrar til viktig og samfunnsnyttig forskning**
SAMINOR er en god kilde til forskning om helse og levekår i Nord- og Midt-Norge. Ditt bidrag er viktig!

Hver deltaker er like viktig, uansett helsetilstand, kjønn, eller kulturell bakgrunn. Jo flere som deltar, desto bedre kunnskap og forskningsresultater får vi.

Vinn flotte premier!

Alle som deltar i SAMINOR 3
er med i trekningen av

**Sykler
Treningsklokker**

+ mange andre premier



Hvem er ansvarlig for undersøkelsen, og hva skjer med mine opplysninger?

Undersøkelsen gjennomføres av Senter for samisk helseforskning ved UiT Norges arktiske universitet.

Dine opplysninger lagres trygt, og alle ansatte har taushetsplikt. Opplysninger og prøver blir behandlet uten navn og fødselsnummer. Det betyr at det er ikke mulig å identifisere deg i resultatene av studien.

Informasjonen som blir samlet inn, blir brukt til helseforskning. Forskningsprosjekter som ønsker å bruke informasjon fra SAMINOR må søke om tilgang fra SAMINORs prosjektstyre og innhente nødvendige etiske godkjenninger.

Disse kommunene besøker vi frem til påske 2024

2023	
Røros	Oktober 2023
Engerdal	Oktober 2023
Tydal	Oktober 2023
Namsos (kun Namdalseid)	November 2023
Rennebu	November 2023
Høylandet	Desember 2023
Meråker	Desember 2023

2024	
Steinkjer (kun Verran)	Januar 2024
Lierne	Januar 2024
Snåsa	Januar 2024
Namsskogan	Januar 2024
Røyrvik	Februar 2024
Hemnes	Februar 2024
Grane	Februar 2024
Vefsn	Mars 2024
Hattfjelldal	Mars 2024



Informasjon om under-
søkelsen finner du på
www.saminor.no



Har du spørsmål, kan du
sende oss en e-post på
saminor@uit.no

Mij SAMINOR?

SAMINOR lea gellie voenges healsoe- j̥ih jieledetsiehkigoerehtimmieh mah eelkin 2003, j̥ih mejtie tj̥irrehte fierhten l̥åhkeden jaepien dajvine saemien, n̥öörjen j̥ih kveenen årrojigujmie. Daelie healsoem årroejidie goerehtibie g̥åalmeden aejkien, j̥ih vaeljehke tj̥ielth vaaksjobe fylhkine Innlandet, Trööndelage, Nordlaante, Romsa j̥ih Finnmarhke.

Gieh bööresuvvieh?

Gaajhkesh gaskem 40 j̥ih 79 jaepien b̥åeries, mah tj̥ieltine årroeminie gusnie edtja goerehtimmide tj̥irrehtidh, bööresuvvieh. J̥ijtjevyljehke j̥ih namhtah meatan årrodh.

Bööredimmie p̥åastesne

Datne bööredimmiem åadtjoeh meatan årrodh p̥åastesne, b̥ievnesigujmie g̥åessie j̥ih gusnie goerehtimmie dorjesåvva. Bööredimmesne sæjhta nedte-adresse digitaale gihtjemegoerese årrodh. Jis bijjelen 70 jaepien b̥åeries aaj gihtjemegoerem paehpierisnie åadtjoeh.

Guktie goerehtimmiem tj̥irrehtibie?

- ▶ Datne gihtjemegoerem deavhtah
- ▶ Dan m̥ænngan fysiske goerehtæmman b̥åatah gusnie mijjieh möölebe gaskem jeatjah jalloem, væktoem, v̥irretrygkem, g̥åbloefunksjovnem j̥ih man tjarke maahtah atnelidh
- ▶ Datne v̥irrepyövem, gadtjepryövem j̥ih voeptepryövem vadtah
- ▶ Dah mah bijjelen 70 jaepien b̥åeries aaj bööresuvvieh balansem j̥ih mojhtesem, konsentrasjovnem j̥ih ts̥åatskeslesvoetem teestadidh

Goerehtimmie vaasa ovrehte 40 minudth. Lissiegoerehtimmie dejtie aaltarisnie 70-79 jaepieh ovrehte 30 minudth vaasa.

Man bijre dotkeminie?

SAMINOR b̥ievnesh kr̥åahpen healsoen, psykiske/mentaale healsoen j̥ih healsoe-j̥ih sosijaaledienesji bijre tj̥öönghk̥ie. B̥ievnesh åtnasuvvieh v̥uesiehtimmien gaavhtan dotkemisnie diabetesen, vaajmoe- j̥ih v̥irreåerieskiemtjelassi, baenie-healsoen, beapmoen, fysiske darjomi j̥ih healsoedienesjefaalenassi bijre.

Dagkeres dotkeme lea vihkele dan ávtteste dihte maahta mijjese maam joem jiehtedh mijjen healsoehaestemi bijre. Mah healsoevaejviah utnebe, g'ieh vaejviah áadtjoeh j'ih mannasinie? Maam maehtebe darjodh skiemtjelassh j'ih nâake healsoem hööptedh? Libie madtjeles mijjen healsoe- j'ih sosijalaediensjigujmie?

Såemies hijven fãantoeh meatan årrodh

- 1. Datne iedtjiije healsoebievnesh j'ijjtjedh bijre áadtjoeh**
Datne sijjth vaestiedassem áadtjodh j'ijtse mööleginie j'ih vaestiedassem såemies v'irrepyöveanalysisine.
- 2. Dov tj'ielte bijjieguvviem årroji healsoen bijre sov tj'ieltesne áadtjoeh**
Gaajhkh tj'ielth mah meatan goerehtimmesne tj'ieltereektehtsem áadtjoeh såemies illedahkigujmie goerehtimmeste. V.g. man gellie almetjh diabetesem (sohkerejaamedhgæbja) utnieh. Reektehtse guvviem vadta guktie almetje-healsole tj'ieltesne lea, j'ih maahta nuhteligs årrodh rãajvarimmiejgujmie n'ier-kedh mah healsoem eevtj'ieh j'ih healsoediensjefaalenassem bueriedieh.
- 3. Datne vihkeles j'ih seabradahkenuhteligs dotkeminie viehkehth**
SAMINOR lea hijven gaaltije dotkemasse healsole- j'ih j'ieledetsiehk'iej bijre Noerhte- j'ih Gaske-Nöörjesne. Dov dãarjoe lea vihkele!

Fierhte almetje gie meatan lea seamma vihkele, saaht guktie healsole lea, tjoele jallh kulturelle maadtoe. Dan jienebh mah leah meatan, dan buerebe daajroem j'ih dotkemeilledahkh áadtjoe.

Vitnh tjaebpies preemijh!

Gaajhkesh mah meatan
SAMINOR 3-goerehtimmesne maehtieh
tjaebpies preemijh vitnedh goh

**Sygkelh
Saavremetsåahkah**

+ j'ijnjh jeatjah preemijh



Gie átna diedtem goerehtimmien ávteste Jih guktie mov bievneshgijmie gietedieh?

Saemien healsoedotkemejarng (Senter for samisk helseforskning) UiT Norges arktiske universiteetesne goerehtimmiem tjirrehte.

Dov bievnesh vöörhkesuvvieh jearsoeslaakan, jih gaajhkh barkijh sjaevehts-voetediedtem utnieh. Bievnesh jih pryöv h gietesuvvieh nommen jih reakedsnommeren jallh jeatjah ryöktesth bievneshi namhtah meijgijmie gäärede datnem damtijidh. Daate sæjhta jiehtedh ij gääredh datnem identifiseeredh illedahkine goerehtimmeste.

Bievnesh mah sijse tjöönghkesuvvieh, healsoedotkemasse átnasuvvieh. Dotkemeprosjekth mah sijhtieh bievnesh SAMINOR-goerehtimmeste nuhtjedh tjuerieh luhpien bijre ohtsedh SAMINOR:en prosjektestávroste jih daerpies etihkeles jááhkesjimmieh reebledh.

Daejtie tjieiltide guessiehtibie páasken 2024 ávtelen

2023	
Rosse	Golken 2023
Engerdal	Golken 2023
Tydal	Golken 2023
Nåavmesjenjaelmie (ajve Namdalseid)	Gåalkoen 2023
Rennebu	Gåalkoen 2023
Hillaante	Goeven 2023
Mearohke	Goeven 2023

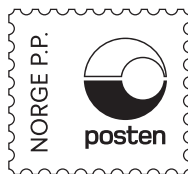
2024	
Stientje (ajve Verran)	Tsiengelen 2024
Lijre	Tsiengelen 2024
Snåase	Tsiengelen 2024
Laakesvuemie	Tsiengelen 2024
Raarvihke	Goevtén 2024
Hemnes	Goevtén 2024
Gaaloe	Goevtén 2024
Vefsn (ij Mussere)	Njoktjen 2024
Aarborte	Njoktjen 2024



Bievnesh goerehtimmien bijre gaavnh sijjesne www.saminor.no



Jis dov leah gyhtjelassh maahtah mijjese e-påastem seedtedh diekie saminor@uit.no



Følg oss!



saminor.no

