



UiT Norge
arktiske universitet

NORSK OG
LULESAMISK

Hvordan står det til med helse? Gåktu l varresvuodavijor?

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

Varresvuotta- ja viessomvijoorguoradallam SAMINOR 3 ruwa duv suohkanij boahotá guoradallamav tjadádittjat. Oasálaste ájnas dutkamij varresvuoda birra ja oadtjo ávkálasj diedojt ietjat varresvuoda birra.



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 helse til befolkningen i sin kommune**
Alle kommuner som er med i undersøkelsen får en rapport med anonymiserte resultater. Rapporten gir et bilde av folkehelse 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 sommeren 2024

Hamarøy	Mai 2024	Narvik (Ballangen)	Mai/juni 2024
Narvik (Kjøpsvik)	April 2024	Evenes	Juni 2024
Narvik (Vassdalen, Bjerkvik)	Mai 2024	Tjeldsund	Juni 2024

Se fullstendig liste på nettsiden til SAMINOR, saminor.no.



Informasjon om undersøkelsen finner du på www.saminor.no



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

Mij la SAMINOR?

SAMINOR-guoradallama li bájkálasj guoradallama varresvuoda ja viessomviddjura birra, vuostasj guoradallam tjadáduváj jagen 2003. Guoradallam tjadáduvvá birra- sin juohkka lágát jage, bájkijn gánná sám- e-, dáttja ja guojna árru. Dálá goalmá- dis guoradallap viesádij varresvuodav ja guossidip válljidum suohkanijt Sislánda fylkan (Innlandet), Trøndelágan, Nordlándan, Råmså- ja Finnmárko fylkan.

Manen duv gáhttjop sebratjit?

SAMINOR 3 ulmmejuogos li 40–79 jagága, ja gájka gudi árru suohkanin gánná guoradallam galggá tjadáduvvat gáhtjoduvvi. Guoradallam la návka ja iesj mierreda jus sidá sæbrrat.

Gáhttjom pástá baktu

Pástá baktu oattjo gáhttjomav gánná l diehto goassa ja gánná guoradallam galggá tjadáduvvat. Gáhttjomin la linjka næhttabælláj, digitála gatjálviss- jiebmáj. Jus la badjel 70 jage de oattjo aj gatjálvissjiemáv páhperhámen.

Gáktu guoradallam tjadáduvá?

- ▶ Dán dævdá gatjálvissjiemáv
- ▶ Dan mañnela galga boahitet mierredum sadjáj rubbmelasj guoradallamij. Mihttip duv alludagáv, dættov, varradættov, gæhppáj gievrrudagáv (spiometri) ja adnalimgievrrudagáv giedajn
- ▶ Galga varra-, gádtjá- ja vuopptaátsálvisáv vaddet guoradallamij
- ▶ Sij gudi li badjel 70 jage gáhtjoduvvi aj guoradallat stávtjav, mujtov, mássjelisvuodav ja makta ájttsisa li

Guoradallam vihpá birrusin 30-45 minuhta. Duoddegguoradallam 70-79 jagágijda vihpá birrusin 30 minuhta.

Mij galggá dutkaduvvat?

SAMINOR tjoahkki diedojt rubbmelasj varresvuoda, psykalasj/mentála varres- vuoda ja varresvuoda- ja sosiálladienvastusáj birra. Máhtá ávkken gá galggá dutkat duola degu sáhkárvege, tsáhke- ja varravárrevigijt, bádnearresvuodav, biebbmodábijt, rubbmelasj dájma ja varresvuodadienvastusáj fáladagáv.

Dákkir dutkam la ájnas gá máhttá midjij subtsastit makkir hásstalusá gávnnui varresvuoda gáktuj. Makkir varresvuodavájve li miján, gudi vájvástuvvi ja manen? Majt máhttep dahkat vaj hieredip skihpudagájt ja nievres varresvuodav? Lep gus dudálattjat varresvuoda- ja sosiálladievnastusáj ma miján li?

Buorre bieles dutkamij sábrat

1. **Oattjo ávkálasj ja geldulasj varresvuodadieđođt ietjat birra**
Oattjo vásstádusáv mihttimijs ja vásstádusáv nágin varraátsádallamanalijsajs.
2. **Suohkan gási gullu oadtju gáváv viesádij varresvuoda birra ietjas suohkanin**
Divna suohkana gudi guoradallamij sábrri oadtju suohkanrappártáv báhthusijs. Buojkulvissan gallásin suohkanin le diabetes (sáhkárdávdda). Rappárttá gávvit gáktu almasjvarresvuohka suohkanin la, ja máhttá ávkálattjan gá galggi dájmadit dájmajt ma buoredi varresvuodav ja gá galggi ávddánahttet varresvuodadievnastusáv.
3. **Duv oassálasstem la dutkamij ájnas ja ávkálasj sebrudahkaj**
SAMINOR le ávkálasj gálldo varresvuoda- ja viessomvijordutkamij Nuortta- ja Gasska-Vuonan. Duv oassálasstem la ihkeva ájnas!

Juohkka ájnna oassevállde l ájnas, berustahtek makkir varresvuohka l, sjiervve jali kultuvralasj duogásj. Dadi ienep oassevállde, dadi buorep máhtudagáv ja dutkambáhtusav oadtjop.

Vuojte buorre vuojtulvisájt!

Gájka oassevállde
SAMINOR 3-guoradallamin
li oassen gá vuorbádip:

**Syhkkalijt
Hárjjidallamklåhkajt**

+ moadda ietjá
vuojtulvisá



Gænna l guoradallamis ávdåsvåsståduš?

Guoradallam tjadåduvvå UiT Vuona arktalasj universitiehta Sáme varres-vuodadutkama guovdåtjis.

Návti vuorkkip diedoijt duv birra

Diedo duv birra giehtadalåduvvi åskeldis låhkåj, ja gåjkka barggijn la sjåvodis-vuodavålgo. Divna diedo ja åtsålviså vuorkkiduvvi namå ja riegådimnummara dagi. Dat merkaj duv dåhtåjt ij dånkki dutkambåhtusijn dåbdddåt.

Diedo ma tjoahkkiduvvi galggi varresvuodadutkamij aneduvvat. Dutkampros-jevta ma åjggu adnet SAMINOR-dåhtåjt galggi åhtsåt dånkkidimev SAMINOR:a prosjektastivras ja dårbulasj etihkalasj duodastimijt oadtjot ja tjuovvot.

Giese rádjåj galggap dåjt suohkanijt guossidit 2024

Håbmer	Vuoratjismåno 2024	Åhkånjårgga (Bålåk)	Moarmesmåno/ Biehtsemåno 2024
Åhkånjårgga (Gåsluokta)	Vuoratjismåno 2024	Evenåssje	Biehtsemånno 2024
Åhkånjårgga (Åravuobme, Rahkka)	Moarmesmåno 2024	Dielddanuorre	Biehtsemånno 2024

Gehtja ålles listov saminor.no næhttabielen.



Diedoijt guoradallama
birra gåvna dånna
www.saminor.no



Jus dujna li gatjålviså de måhtå
såddit e-mejlav diek
saminor@uit.no

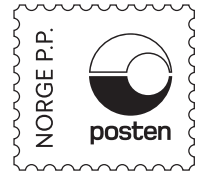


Foto: Jonatan Ottosen, Oddleif Bergeton Larsen, Ingun A. Mæhlum og UIT/SSHF. Layout: grafisk@uit.no

