

Hvordan står det til med helse? Kunka se mennee tervheyen kans? Mo du dearvvašvuodain manná?

- ▶ Helse- og levekårsundersøkelsen
SAMINOR 3 kommer snart til din kommune.
- ▶ Tervheys- ja elämänoloin tutkimus
SAMINOR 3 tullee heti sinun komuunhiin.
- ▶ Dearvvašvuodá- ja eallindilleiskkadeapmi
SAMINOR 3 boahtá fargga du suohkanii.

*Bli med
på helse-
undersøkelsen!*



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 framover

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

Mikä oon SAMINOR?

SAMINOR oon usseita paikalissii tervheys- ja elämänoloin tervheystutkimuksi jokka alethiin vuona 2003 ja viehään läpi nuoin joka kymmenes vuosi niissä paikoissa missä assuu saamelaissii, norjalaissii ja kväänii. Nyt met tutkima ihmisten tervheyttä kolmanen kerran, ja käymä valituissa komuuniissa Innlandetissa, Trøndelagissa, Nordlandissa, Tromssassa ja Finmarkussa.

Kekä met tahoma myötä?

Kaikki 40-79-vuotiset, jokka asuthaan niissä komuuniissa missä tutkimukset viehään läpi, kuttuthaan myötä. Sie valittet itte, halluutko olla myötä, ja se ei maksa mithään.

Kuttu postissa

Sie saat kuttun postissa, missä kysythään ette halluutko olla myötä, ja kuttussa oon tieto tutkimuksen aijasta ja paikasta. Kuttussa oon nettiadressi digitaaliseen kysymäseemhaan. Jos olet yli 70-vuotinen, sinule lähätethään kysymäseeman kans paperilla.

Kunka tutkimuksen viehään läpi?

- ▶ Sie täytät kysymäseeman
- ▶ Sitte tulet fyysisheen tutkimuksheen missä mitatahan muun myötä pittuuen, painon, verenpainon, kepposten funksuunin ja tarttumavoiman
- ▶ Sie annat veripröövän, kusipröövän ja hyksipröövän
- ▶ Yli 70-vuotiset osanottaajat kuttuthaan kans myötä ette testata balansin ja muiston, konsentrasuunin ja huomiokyvyn

Tutkimus kestää nuoin 30–45 minuttii. Lisätutkimus 70-79-vuotisille kestää nuoin 30 minuttii.

Mitä tutkima?

SAMINOR kokkoo tiettoo fyysisestä tervheyestä, psyykkisestä/mentaalisesta tervheyestä ja tervheys- ja sosiaalipalveluksista. Sitä saatethaan pittäät ette tutkiit esimerkiksi diabetestä, syän- ja verisuonitauttii, hammastervheyttä, ravinttoo, fyysistä aktiviteettii ja tervheyspalvelustarjoust. Tämmöinen

tutkimus oon tärkkee ko se saattaa sannoot jotaki meän tervheyen freistauksista. Mikkä tervheysvaivat meilä oon, kekkä saahaan vaivoi ja miksi? Mitä saata-
ma tehä ette estäät tauttii ja heikkoo tervheyttä? Olemako tytyväiset meän
tervheys- ja sosiaalipalvelukshiin?

Muutampi hyvä syy ette olla myötä

1. Sie saat interesantit tervheystieot ittestä

Sie saat vastaukset omista mittauksista ja vastaukset joistaki
veripröövianalyysiistä.

2. Sinun komuuni saapi ylinäkymän oman väjen tervheyestä

Kaikki komuunit jotka oon myötä tutkimuksessa, saahaan komuuniraportin
missä oon muutamppii resultaattiita tutkimuksista. Esimerkiksi siitä, kunka
monela oon diabetes (sokkeritauti). Rapportti antaa kuvan ihmisten tervhe-
yestä komuunissa. Se saattaa olla hyötylistä ko aloitethaan toimet, jotka
eesautethaan tervheyttä ja tehhään tervheyspalvelukstarjouksen paremaksi.

3. Sie eesautat tähelistä tutkimusta josta oon samfynnille hyöty

SAMINOR oon hyvä lähet tervheyen ja elämänoloin tutkimukseen
Pohjais- ja Keski-Norjassa. Sinun apu oon tärkkee!

Jokhainen osanottaaja oon sama tärkkee, oonko mikä tahansa tervheystila,
sukupuoli tahi kulttuurinen tavusta. Mitä enämen osanottaajiita, niin sitä
parempaa tietto ja tutkimusresultaattiita saama.

Voita fiinit palkinot!

*Kaikki jotka oon myötä
SAMINOR 3-tutkimuksessa
saatethaan voittaa:*

***Sykkeliitä
Träänäyskelloi***

*+ monnii muita
palkintoi*



Kenelä oon eesvastaus tutkimuksesta?

Tutkimuksen tekkee Senter for samisk helseforskning,
UiT Norges arktiske universitet

Mitä tapattuu sinun tiettoin kans?

Sinun tieot laakrathan turvalisesti, ja kaikki työntekkiijät oon velvoliset olem-
haan vaiti. Tiettoi ja pröövii käsitelhään ilman nimmee ja syntymänumeroo, tahi
ilman muita tiettoi, mistä tunnistais ihmisen. Se meinaa ette ei käy laihiin identi-
fiseerata sinnuu tutkimuksen resultaattiista.

Kovotun informasuunin piethään tervheystutkimukseen. Jos muut tutkimus-
prosekit haluthaan pittää SAMINORin informasuunii, niin het hääythään hakkeet
pääsyn SAMINORin prosektistyyriltä ja saaha tarpheeliset eettiset hyväksymiset.

Näissä kommuuniissa met käymä jatkossa

Katto koko listan nettialialta saminor.no.



Informasuuni tutkimuksesta
löytty tältä:
www.saminor.no



Jos sinula oon kysymysii, saatat
lähättää meile e-postii tähän:
saminor@uit.no

Mii lea SAMINOR?

SAMINOR leat mánnga báikkálaš dearvašvuoda- ja eallindilleiskkadeami. Dat álggahuvve 2003:s ja čađahuvvojit sullii juohke logát jagi guovlluin gos sápmelaččat, dáččat ja kvenat orrot. Dál iskat dearvašvuoda ássiin goalmmat geardde ja fitnat dihto suohkaniin Innlánddas, Trøndelágas, Nordlánddas, Romssas ja Finnmárkkus.

Geat bovdejuvojit?

Mii bovdet buohkaid gaskal 40 ja 79 jagi geat orrot válljejuvvon suohkaniin, dahje dihto biriin suohkanis. Oassálastin lea eaktodáhtolaš ja nuvtá.

Bovdehus boahtá boasttain

Dutnje boahtá bovdehus oassálastit boasttain, dieđuiguin iskkadeami áiggis ja báikkis. Bovdehusas lea neahttačujuhus digitála jearaldatskovvá. Jus leat badjel 70 jagi de sáddejuvvo skovvi dutnje maiddá báberhámis.

Mo čađahuvo iskkadeapmi?

- ▶ Don deavddát jearaldatskovi
- ▶ Don boadát min lusa fysalaš iskkadeapmái gos mihtidit earet eará du allodaga, deattu, varradeattu, geahpesdoaibmama ja čárvenvuoimmi.
- ▶ Attát varraiskosa, cissaiskosa ja vuoktaiskosa
- ▶ Oasseváldit geat leat badjel 70 jagi bovdejuvojit maid searvat balánssa, muittu, konsentrašuvnna ja áicilvuoda iskat.

Iskkadeapmi ádjána sullii 40 minuhta. Lassiiskkadeapmi sidjiide geat leat gaskal 70-79 jagi ádjána sullii 30 minuhta.

Maid dutkat?

SAMINOR čohkke dieđuid gorutlaš dearvašvuoda, psyhkalaš/mentála dearvašvuoda ja dearvašvuoda- ja sosiálabálvalusaid birra. Daid sáhtá atnit dutkat ovdamearkka dihte sohkardávva, váibmovarrasuotnadávddaid, bátnedearvašvuoda, borrandábiid, fysalaš lihkadeami ja dearvašvuodabálvalusfálaldagaid.

Dakkár dutkan lea dehálaš go dat muitala midjiide juoidá dearvvašvuodahástalusaineamet. Makkár dearvvašvuodagivssit mis leat, geasa bohtet ja manin? Maid sáhttit dahkat eastadit buozalmasvuoda ja heajos dearvvašvuoda? Leat go duhtavaččat dearvvašvuoda- ja sosiálabálvalusaiguin mat mis leat?

Muhtin buorit ákkat searvat dása

1. **Oaččut gelddolaš dieđuid iežat dearvvašvuodas.**
Oaččut vástádusaid muhtin du mihtidemiin ja varraisiskusguorahallamiin.
2. **Du suohkan oažžu bajilgova suohkana álbmoga dearvvašvuodas.**
Buot suohkanat matleat searvvis iskkadeamis ožžot raportta mas leat namaheames bohtosat. Raporta addágova suohkana álbmotdearvvašvuodas, nugo man oallugiin lea sohkarđávda. Dassáhtta ávki go galget álggahit dearvvašvuodabuorideaddji doaibmajuiid ja buoriditdearvvašvuodabálvalusfálaldaga.
3. **Don váikkuhat dehálaš servodatávkkálaš dutkamii.**
SAMINOR lea buorre gáldu Davvi- ja Gaska-Norgga dearvvašvuoda ja eallindili dutkamii. Du buktu lea dehálaš!

Visot oasseváldit leat seamma dehálaččat, beroškeahhtá dearvvašvuodadilis, sohka bealis ja kultuvrralaš duogážis. Mađi eanet oassálastit, dađi buoret dieđuid ja dutkanbohtosiid oažžut.

Buorit vuoittut!

*Buohkat geat
SAMINOR 3:i servet leat
mielde go geassit:*

**Sihkkeliid
Hárjehallandiimmuid**
+ollu eará vuoittuid



Geas lea ovddasvástádus iskkadeamiin, ja mii dáhpáhuvá mu dieđuiguin?

UIT Norgga árktalaš universitehta Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš
čadaha iskkadeami.

Du dieđut vurkejuvvojit sihkkaris sadjái ja buot bargiin lea jávohisvuođageasku.
Dieđut ja iskosat gieđahallojuvvojit nama ja riegádannummára haga. Dat
mearkkaša ahte ii leat vejolaš identifiseret du iskkadeami bohtosiin.

Dieđut mat čohkkejuvvojit galget adnot dearvvašvuođadutkamis. Dutkan-
prošeavttat mat háliidit atnit SAMINOR dieđuid fertejit ohcat lobi SAMINOR
prošeaktastivrras ja háhkat dárbbaslaš ehtalaš dohkkehemiid.

Daid suohkaniid galledit ovddos guvlui

Olles listtu oainnat SAMINOR neahttasiiddus, saminor.no



Dieđuid iskkadeamis
gávnnat dás:
www.saminor.no



Jus dus leat jearaldagat,
sáddes midjiide e-boastta:
saminor@uit.no



