



Puigortunngorneq pitsaalineqarsinnaava?

Puigortunngorneq pitsaalineqarsinnaava?

Puigortunngorneq ataasiinnaanngitsumik amerlasuunilli pissuteqarpoq. Ukiut, pinngoqqaatit, inooriaaseq avatangiisillu apeqqutaapput, puigortunngorsinnaanerullu aarlerinaataanut sunniuteqarlutik. Utoqqaliartorneq peqatigalugu puigortunngorsinnaanermut aarlerinaat annertusiarportarpoq, taamaalillunilu ukiut aarlerinaatini pingaernerpaallutik. Puigortunngorneq 50-ileereernermi takkukkajuppoq tamatumalu kingorna aarlerinaataa annertusiarportarluni. Puigortunngortuni procentialuinnaat toqqaannartumik kingornuttagaapput.

Inooriaaseq

Inooriaatsimut attuumassuteqartut arlallit puigortunngornissamut aarlerinernerulersitsisarput. Ass. inuuneq naallugu timigissartarneq nerisallu utoqqalinermilu puigortunngorsinnaanerup imminnut attuumassuteqarnerat, innuttaasut peqqissusaannik misissuisitsinerni naatsorsueqqissaarnerit takutippaat. Pissutaasulli toqqaannartumik imminnut attuumassuteqarnerat sulii ilisimaneqanngilaq.

Timigissarneq

Inuuneq naallugu timigissartuarneq timimillu atuijuarneq puigortunngorsinnaanermik annikillisisarput. Timigissarneq ilungersunartariaqanngilaq. Sapaatip akunneranut pingasoriarluni minutsit 40-t missaanni sukkalisaalaarluni pisuttuarneq sunniuteqarpoq. Inuit timigissartartut puigortunngorsinnaanerisa 28 %-it missaannik annikinnerunera, innuttaasut peqqissusaannik misissuisitsinerit ilimanarsisippaat.

Tupatorneq

Tupatorlut naatsorsueqqissaarnermi kisitsisit naapertorlugit utoqqalinerminni puigortunngorsinnaanermut aarlerinartorsionerupput. Innuttaasut peqqissusaannik misissuisitsinerit naapertorlugit, ukiorpassuarni tupatorsimagaanni, puigortunngornermik Alzheimerimik nappaateqalersinnaaneq 70-80 %-imik aarlerinameruvoq. Pujortarunnaarsimasut puigortunngorsinnaanerisa, piffissap ingerlanerani nalinginnaasumut annikillisarnera, misissuinerit aamma ilimanarsisippaat. Tupatorunnaarnissaq tamatigut innersuussutaavoq.

Imigassaq

Imigassamik ullormut annertuumik atuneq qaratsamik ajoquusiinnaavoq, ilaatigullu puigortunngornermik kinguneqarsinnaalluni. Inuilli annertuumik ajoqusersimasut, imigassamik atuijunnaanerisa kingorna peqqisseqqittarnerat takussutissaqarpoq. Eqqaamallugu Danmarkimi Sundhedsstyrelsen inersimasunut 18-ileereersimasunut maleruagassiaa: Sapaatip akunneranut annerpaamik imertarfiit qulit, ullormilu ataatsimi annerpaamik imertarfiit sisamat.





Puigortunngorneq pitsaalineqarsinnaava?

Nikallunganeq

Inuunerup ingerlanerani arlaleriarluni akunnattumik imaluunniit sakkortuumik nikallungasarneq puigortunngorsinnaanerup aarlerinernerulaalerneranut attuumassuteqarpoq. Nappaammik nikallunganermik eqqugaasinnaaneq inuttut nammineq aqunneqarsinnaanngilaq. Nikallunganermulli ersiuteqaraanni, ilinniagalinnit misissorneqarnissaq katsorsarneqarnissarlu pingaaruteqarpoq. Nikallunganermik eqqugaasimagaanni, nangeqqissinnaanerup pitsaaliniarsinnaanera eqqumaffigisariaqarpoq.

Peqqisutsimut aarlerinaatit

Aap taqqanut naqitsinera qaffassissoq, aap orsumik akoqarnera annertuallaartoq, pualaneq sukkornerlu nakorsarluagaanngitsaq, puigortunngorsinnaanermut aarlerinaatip annertusilaarneranut attuumassuteqarput. Taakku uummatikkut taqqatigullu nappaateqalersinnaanermut arlerinaammik aamma annertusititsisarput. Uummammik ajoqusiisinnaasut qaratsamik aamma ajoqusiisinnaapput. Inooriaaseq aqqutigalugu puigortunngorsinnaanerup aarlerinaataa annikillisinneqarsinnaavoq. Aap taqqanut naqitsinerata qaffassimaneranut ersiuteqarpat, aak orsumik akoqarpallaarpat imaluunniit sukkornermik nappaateqarnermi, misissortinnissaq katsorsarneqarnissarlu pingaaruteqarpoq.

Qaratsap eqaarsartinnera ataatsimoornerlu

Utoqqaat silassorissutsimik piumasaqaatalinnik, soorlu atuarnermik, nallukattarnermik imaluunniit tammoornermik, katitertakkanik katiterinermik assigisaannillu sunngiffimminni sammisallit puigortunngorsinnaanermut aarlerinaataat annikinnerulaarpassipqoq. Inunnik allanik peqateqarneq, peqatigiiffilerineq, nammineq kajumissutsimik suliaqarneq klubinilu sammisani peqataaneq immaqa taamatut sunniuteqarsinnaapput.

Qanoq iliorsinnaavunga?

Peqqinnartumik inooriaaseqarneq puigortunngunnginnissamut qulakkeerisuunngilaq.

Puigortunngorsinnaanermulli aarlerinaat annikillisinneqarsinnaagunarpoq:

- Sapaatip akunneranut arlaleriarluni timi atorlugu sammisaqartarnikkut.
- Tupatunnginnikkut.
- Nerisat allanngorartinnerisigut, naatitartornikkut annertuallaanillu nerisannginnikkut.
- Imigassamik ingasaassinani atuinikkut.
- Nikallunganermut ersiuteqarnermi misissortinnikkut katsorsartinnikkullu.
- Aap taqqanut naqitsinerata qaffannissaanik, aap orsumik akoqarpallaalernissaanik, pualavallaalernisamik sukkornissamillu pitsaaliuinikkut.
- Qaratsap sulisittuarneratigut.
- Ilakkuminartuunikkut.

