



NUUTSITSINERMUT ILITSERSUUT

Inunnik isumaginninnermik aamma
peqqinnissaqarfimmi sulisunut, inunnik
nuutsitsinermik suliaqartunut

BFA

Branche

Imarisaa

Imarisaa	2
Mianersortumik nuutsitsigit	3
Nuutsitsineq pitsaasoq	4
Sullivinnik nalilersuineq (APV).....	4
Navianassutsimik naliliineq	6
Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 1: Innuttaasup pisinnaasaanik naliliineq8	
Inuit	8
Tummeraasat pisinnaasanut tunngasut	10
Navianaataasinnaasut allat.....	11
Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 2: Illit nuussisut.....	12
Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 3: Ikiuutit	13
Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 4: Inissaqarniarnermi pissutsit	14
Pitsaasumik nuutsitsinissamut tunngaviusumik malitassat	16
Innuttaasup pisinnaasai atukkit	16
Aalariaatsit pissusissamisoortut.....	16
Siniffik ikiuutaavoq pingaarutilik	17
Atortussat pujattut aamma quaannaveeqqutit	18
Ikiuutit atukkit - eqqortumillu atorlugit	19
Teknologi aamma nuutsitsineq	19
Ilinniartitaaneq aamma ilitsersuineq	19
Ikiuutininik atuinermut malittarisassat ersarissut	19
Atuuffiit ilisimajuk aamma allat atuuffii ilisimakkitt	20

Mianersortumik nuutsitsigit

Nuutsitsineq innuttaasumik nammineerluni imaluunniit pisariaqartumik ikiorserneqarluni A-mit B-mut ingerlanissaanik ikiuinnermut taaguutaavoq. Ilitersuummi matumani nuutsitsinerup malitsigisaanik timikkut artukkiinnermut pinaveersaartitsinnermut innersuussutiniq pissarsissaatit.

Nuutsitsineq pitsaasoq eqqortunik ikiuteqarnermut aamma teknikinik ilisimasaqarnermut taamaallaat tunngangilaq. Innuttaasup aalariaasaanik tapersersuiniaraanni aamma peqatigisaanik nuutsitsineq namminerumut, suleqatinut aamma innuttaasumut isumannaatsuutinniaraanni piginnaasaqarnissaq pisariaqarpoq. Sungiussisimanerumut, teknikimut, suleqatigiinnermut, attaveqatigiinnermut aamma nuutsitsinerumut isummanut – tassa suliffissinni kulturissinnut tunngavoq.

Nuutsitsinerumut pitsaasumut siuarsaataasut aamma aporfiusut maluginiarnersigit suliffinni nuutsitsinerumut kulturi sunnersinnaavat aamma aqutsisut imaluunniit nuutsitsinerumut ilitersuisoq oqaloqatigalugit, isummat qanoq allangortissinnaanerlugit imaluunniit ileqqut pitsaangitsut allangortinniarlugit. Nuutsitsinerumut



pitsaasumut suut atorsinnaanersut, aamma suut
naapertuunnersut pillugit ilisimasaqarneq
aalajangiisuupput, kisianni aamma inunnik
suliffeqarfinni nuutsitsinermi ataatsimut
anguniakkassinnut aamma isummassinnut tunngavoq.

Nuutsitsineq pitsaasoq

Nuutsitsineq pitsaasoq suleriusaavoq innuttaasup piginnaasaanik atuilluarfiusoq aamma ilinnut timikkut artukkiinernik killiliisoq. Nuutsitsineq sanimorluinnaq aalaneruvoq, innuttaasut aalariaasai iluaqutigalugit nusutsineq atorlugu suliaqarneq. Periuseq atorlugu innuttaasooq ikiuutit atorlugit assakartissavat, nusussavat imaluunniit ajassavat. Pitsaasumik nuutsitsineq suliamut ilisimasaqarnermik, assaat atorlugit sulinermit pikkorinnermik, innuttaasumik aamma suleqatinik oqaloqateqarnermik, teknikimik, aqqiissuussinermik, ininik aqqiissuinermik aamma ikiuutininik pisariaqartitsiffiuvoq.

Sullivinnik nalilersuineq (APV)

Napparsimmavinni, paaqqinnittarfinni aamma angerlarsimaffinni APV nutarterneqarsimassaaq. Aqqiissuussaasumik sullivimmik misissuineruvoq, sullivimmi pissutsinik misissueqqissaarnermik aamma aqqiissutissanik innersuussutinik imaqartoq, ass. pisattat inissisimanerannik allannguinnikkut imaluunniit ikiuutit allat.

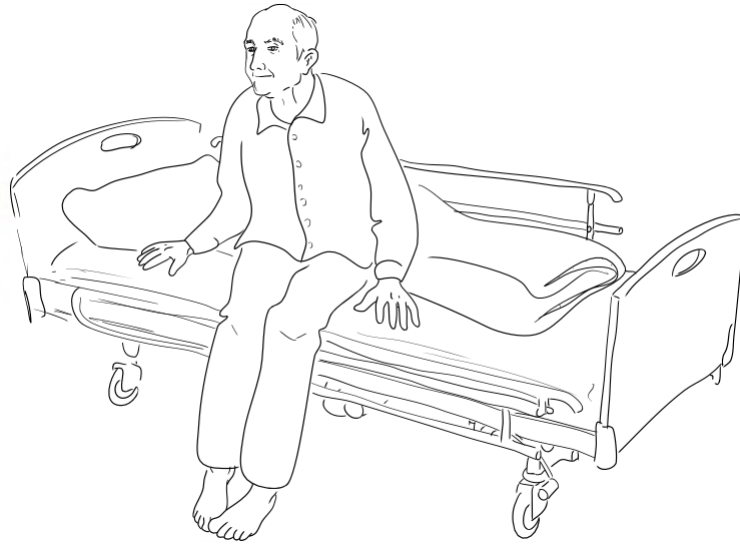
Pissutsit malunnaatilimmik allanngorpata APV nutarterneqassaaq. Nutarterinermit kina akisussaasuunersoq aqutsisut aperissavat.

Sulisutut nuutsitsineq pillugu ilinniarnermut aamma ilitserneqarnermut peqataassaatit aamma ulluinnarni nuutsitsinermit ajornartorsiutinik aqqiinermit peqataassaatit. Nuutsitsinermit ajornartorsiutit oqaatigisinnaavatit imaluunniit ikiuutininik atuisinnaavutit, taamaalillutillu APV-p nutarterneqarneranut peqataallutit.

Imaalioruit pitsaasumik nuutsitsisartuussaati:

Nuutsitsiniarnermi

- pisumik paasinnillutit misissueqqissaaruit.
- nuutsitsinerup qanoq ingerlanneqarnissaanut pilersaarusioreersimaguit.
- timit taassumalu periarfissai aamma killissai ilisimagukkit.
- nuutsitsinermit tekniki pitsaasoq aamma ikiuutit pisariaqartinneqartut atorukkit.
- innuttaasup nammineerlunik pisinnaasai, aamma nuutsitsinerit qaqugukkut naleqqussarsinnaanerit, periutsit aamma ikiuutit allat atorsinnaanerit imaluunniit ininik aqqiissorneqarnerisa allanngornissaat



Imaalioruit pitsaasumik nuutsitsisartuussaait:

Innuttaasup suleqatiginerani

- innuttaasup inissisimanera paasisinnaagukkut aamma timikkut eqqarsartaatsikkullu pisariaqartumik tapersersuiguit.
- innuttaasumik pitsaasumik iliuseqaqateqaruit: Pineqartoq sapinngisamik iliuseqartinniarukku aammalu pisariaqartitaanik piffissaqartikkukku.
- attaveqaqatigiinnermi ersarissulioruit, aamma ussersorlutit attaveqarninni.
- nuutsitsinerni innuttaasoq aamma qanigisaasut suleqatigigukkit, taamaallusi

Imaalioruit pitsaasumik nuutsitsisartuussaait:

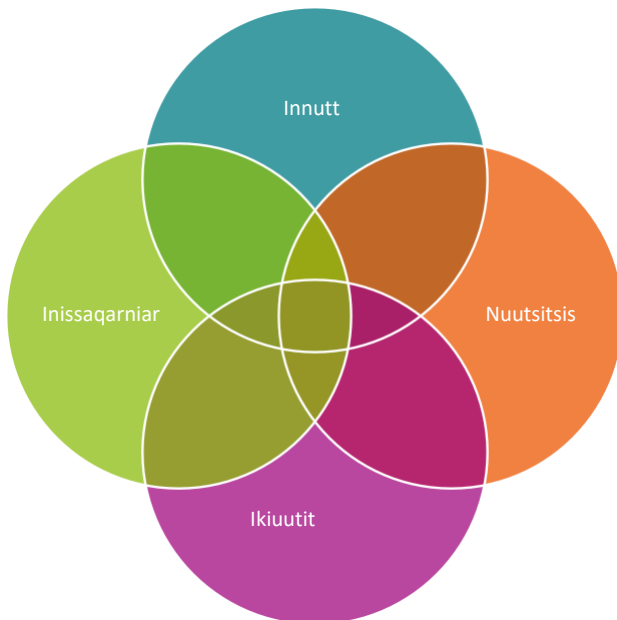
Suleqativit suleqatiginerini

- nuutsitsineq pillugu ilisimasatit suleqatinnut aamma aqutsisunnut avitseqatigigukkit.
- ikiuutit il.il. atornissaannut isumaqatigiissutit suliarineqarsimasut pillugit aalajangersimallutillu malinnikkuit.
- ikiortariaqartillutit oqartaruit.
- nuutsitsinerup ilinnut aamma suleqatinnut qanoq artukkiinnginnerunissaanut

Navianassutsimik naliliineq

Nuutsitsinerup malitsigisaanik ajutoornerit aamma ajoqusernerit pinaveersaartinneqarnissaat navianassutsimik naliliinerup siunertarineqarpoq.

Nuutsitsinermi navianarsinnaasut nalilerniarukkit, makku aallaavigissavatit: innuttaasup aalasinnaassusaa, nammineq piginnaasatit aamma periarfissatit kiisalu avatangiisit; tassa pisattat inississornerat, inissaq aamma ikiuutit atorneqarsinnaasut.



Apeqqutit tulliuttut navianarsinnaasut annikinnerpaatinnessaannut iluaqutaasinnaapput:

Innuttaasoq: Qanoq pisoqarnissaa ilisimaviuk? Innuttaasup oqaatsikka paasivai? Innuttaasoq suleqatiginnessinnaava? Taamaanngippat taarsiullugu suna ilissavara? Innuttaasoq toqqissisimava? Innuttaasup qanoq inneranik allanngortoqarpa?

Nuutsitsisoq: Pisoq, innuttaasoq aamma suleqat toqqissisimanarivakka? Sulerinissara ilisimavara? APV-mi atortut aamma/imaluunniit ikiuutit sinnerit ilisimavakka? Innuttaasoq ilisimavara? Siornatigut misilereerpara? Ikiorneqarnissamik pisariaqartitsivunga?

Ikiuutit: APV-mi atortut aamma ikiuutit pisariaqartinneqartut pigineqarpat?

Inissaqarniarnermi pissutsit: Inissamut piumasaqaatit naammassineqarpat? Pissutsit sinneri ajunngillat, ass. qullit, allequttat, uumasuutit.

Navianassutsimik naliliinerit tamaasa pissutsit sisamat tulliuuttut aallaavigisassavatit:

1. Innuttaasup aalasinnaassusa a

- Innuttaasup napaniarnermut, uninnganiarnermut kiisalu ullup nikerarneranut tunngatillugu (ulluuneranut, unnunneranut aamma unnuaaneranut) qanoq aalasinnaassusaa qanoq ippa?
- Innuttaasup suleqatigiissinnaanermut sanilliullugu ilisarinnissinnaassusaa kiisalu

2. Illit nuutsitsisutut

- Qanoq iliornissat paasisimallugulu ilisimaviuk? Innuttaasooq aamma ikiuutit ilisimavigit, aamma nuutsitsineq pikkoriffigaajuk? Ajoqusernissamat navianaataasinnaasut qanoq annikillissinnaat ilisimaviuk?

3. Ikiuutit

- Ikiuutit innuttaasup inaaniittut innuttaasup pisinnaasaanut naleqquppat?

4. Inissaqarniarnermi pissutsit

- Inissaq naammappa? Inip aqqiissuussaanera tamakkiisumik nuutsitsinermik ingerlatsinissamat akornutaappat?



Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 1: Innuttaasup pisinnaasaanik naliliineq

Innuttaasooq nuutsitsinermut qanoq annertutigisumik ikiuutaasinnaanersoq ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, kiisalu aporfiit suut akornutaasinnaanersut. Innuttaasup pisinnaasai ajornerutillugit, ilinnit suleqatinniillu ikiorneqarnissaq annertunerulersarpoq. Pingaartumik inunnik isumaginninnermi sianiutitigut akornuteqartoqarnersoq eqqarsaatigineqartariaqarpoq - tonus-imit aamma misigissutini sunniutit - ineriartornermi akornutit imaluunniit ilisarsisarnermik unammillernartut.

Inuit

Anna, Benjamin aamma Carla innuttaasup pisinnaasaannik nalinginnaasunik takussutissaqarput. Navianarsinnaasuni naliliinnermi tunngavittut atornerqarsinnaapput.

Anna – Innuttaasooq annerusumik nammineersinnaasooq

- Killeqanngitsooq imaluunniit annikitsunik killeqartoq.
- Issiatilluni aamma nikorfatilluni napaniarnera qajannaatsoq.
- Nikuissinnaasooq, ingissinnaasooq aamma siniffimmi illuanut saassinnaasooq. Siniffimmi nallangareerluni siniffiup killinganut nammineerluni ingissinnaallunilu nallaqqissinnaavoq.
- Angalaarsinnaavoq, ikiuutilerluni pisussinnaavoq.
- Ikiorneqarnissamik pisariaqartitsivoq ass. uffarnermini isikkami asannissaanut aamma panersernissaanut.
- Ilaatigut alersinut ikorfartuutunut, alersinut



**Benjamin – annikinnerusumik imminut
ikiorsinnaassusilik**

- Akunnattunik aamma annertuunik killeqarpoq.
- Issiatillugu napparissuseqarpoq aamma tigungmiaqarluni imaluunniit ikiuuteqarluni isumannaatumik nikorfasinnaassuseqarpoq.
- Ikiorneqarluni nikuillunilu ingissinnaavoq aamma siniffimmi illuanut saanniarnermi ikiuussinnaavoq. Siniffimmi nallangareerluni siniffiup killinganut inginniarnermi illuanullu tapersersugassaavoq.
- Ikiuuteqarluni arlaqanngitsunik allorsinnaavoq, pisunniartarnera qajannarpoq.
- Ungasissumukarniarnermi issiavimmik kaassuartakkamik pisariaqartitsivoq.
- Ikiuutilerluni nuutsinneqartarpoq, ass. pisuttaat, nuutsitsinermi toqqavik imaluunniit kivitsissut.



**Carla – Innuttaasoq imminut
ikiorsinnaassuseqanngitsoq**

- Annertuumit tamakiissumut killeqartoq.
- Issianissamut ikorfaqarnissamik pisariaqartitsisoq. Nikorfasinnaanngitsoq.
- Siniffimmi illuanut saassinggaanngilaq, kisianni patajaatumik sannerluni nallangasinnaavoq.
- Issiavimmi kaassuartakkami imaluunniit siniffimmi nalasoq.
- Teknikikkut ikiuutilerluni nuutsinneqartarpoq, ass. kivitsissummik aamma/imaluunniit pujattut aamma illuanut saatsitsinermut atortut.
- Naqqatigut eqqiluisaarnissamut, uffarnissamut, alersilernissamut aamma



ANNA
 “Innuttaasoq nammineerluarsinnaasoq” Anna tunukkut ikorfaqarani issiasinnaavoq aamma ikiuteqarani nikorfasinnaavoq. Pisuttaateqarnissamik pisariaqartitsisinnaasarpoq.

Navianartoq: Anna ass. nikuinniarnerninik ajornartorsiuteqartillugu imaluunniit nakkalertillugu.

BENJAMIN
 “Innuttaasoq annikinnerusumik imminut ikiorsinnaassusilik” Benjamin ikorfaqarani issiasinnaavoq ikiuteqarlunilu nikorfasinnaalluni.

Navianartoq: Benjamin ass. issianernini napparinniarnerninik ajornartorsiuteqaruni imaluunniit nakkaleruni.

CARLA
 “Innuttaasoq imminut ikiorsinnaassuseqanngitsoq” Carla issianiaruni ikorfaqarnissamik pisariaqartitsivoq. Siniffimmi illuanut saannissamut ikiuutaanissamut periarfissaqarpoq.

Navianartoq: Carla ass. akerliuleraangat imaluunniit issiavimmit kaassuartakkamit sisuuleraangat.

Tummeraasat pisinnaasanut tunngasut
 Tummeraasat pisinnaasanut tunngasut innuttaasut pisinnaasaqarneranik naliliinermut atugassaraatit. Innuttaasut immikkut qorsummik, sungaartumik aamma orangemik immikkoortortaqrput. Immikkoortortaq qorsummi innuttaasoq patajaatsumik pisinnaasaqarpoq. Immikkoortumi navianarsinnaasumi sungaartumi innuttaasoq nikerartumik pisinnaasaqarpoq, orangemilu navianarsinnaasumi innuttaasoq piujuartunik pisinnaasanik annaasaqarsimavoq. Allatut oqaatigalugu Anna

piffissap ingerlanerani Benjaminitut pisinnaasaqalersinnaavoq, immikkoortortamilu qorsummi aallartilluni, immaqalu kingusinnerusukkut piffissap ingerlanerani Carlatur pisinnaasaqalerluni.

Innuttaasoq immikkoortortami
sungaartumiittoq imaluunniit orangemiittoq
nalilerukku, nuutsitsinermut periutsit aamma
ikiuutit atukkatit innuttaasup pisinnaasaanut
nutaanut naleqqussarneqassapput.
Innuttaasoq taamaalilluni immikkoortumut
qorsummut pivoq (amerlanertigut)
appasinnerusumik pisinnaasaqalerluni.
Nalorniguit nuutsitsinermut ilitsersuisut
attaveqarfigissavat.

Innuttaasup piffinnit patajaatsumik
inissisimanerani (qorsuk) piffinnut
nikerarnerusunut (sungaartumut aamma
orangemut) nikeriarfiini, ilinnut, suleqatinnut
aamma innuttaasumut navianarsinnaasunik
aamma ajutoornernik
nalilersueqqissaartussaavutit.

Navianaataasinnaasut allat

Innuttaasut oqimaappallaartut

Innuttaasunik oqimaappallaartunik nuutsitsiniarnerit immikkut pilersarusiornissamik pisariaqartitsiffiupput. Inuup oqimaassusaa aamma angissusaa, oqimaassusaata qanoq agguataarneqarnera apeqqutaapput. Ikiuutunik immikkut ittunik, ikiuuttunik amerlanerusunik aamma inissamik pisariaqartitsissaatit. Uani paasisaqarnerugit: forflyt.dk/overvægt. Sulinerup aaqqissuunneqarnissaa aqutsisuit akisussaaffigaa, taamaalillutit ikiuutit aamma sulisut pisariaqartinneqartut pigalugillu suliassamut pisariaqartumik ilitserorneqassagavit. Suliassamut piareersimangitsutut misigisimaguit aqutsisut attaveqarfigiuk.

Innuttaasooq nutaaq

Innuttaasumik nutaamik takkuttoqarpat, innuttaasut pisinnaasaanik aamma inissaqarniarneq nalilersussallugit pingaaruteqarpoq, taamaalilluni innuttaasooq eqqortumik passunneqassammat, aamma illit peqqissutsit sianigineqassammat. Suliffinni ileqqut pillugit aqutsisut oqaloqatigiuk, nuutsitsinerit taamaalillutik aallaqqaataaniilli ataatsimut isumagineqassammata. Eqqaamallugu innuttaasup pitsaanerpaamik qanoq nuutsinneqarnissaata paasiniarnissaa taamaallaat ataasiakkaanit akisussaaffigineqannginnera. Akerlianik sulisut innuttaasup avataaniittut tamarmik oqaatsinik assigiinnik oqaaseqarnissaat, ataatsimut anguniagaqarnissaat, pitsaasunik assigiiaartumik sulinissaat aamma suliassaqarfiit aamma ullup qanoq ilinera akimorlugit attaveqaateqarfeqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Innuttaasup qanoq innera allanngoraangat

Innuttaasumut ullut tamaasa attaveqartaruit, nuutsitsinerimut teknikinik nutaanik, ikiuutunik imaluunniit ininik aaqqissuinerimik nutaamik atuisoqalissanersooq illit naliliinissat naleqqunnerpaassaaq. Kisianni innuttaasup ineriartornera ataavartumik ingerlammat, allannguutit maluginngitsoornissaannut aarlerinartoqarpoq. Taamaattumik aalajangersimasumik suleriutsimik atulersitsinissaaq isumassarsiatsialaavoq, suleqativit ilaat akuttunngitsumik innuttaasup ineriartorneranik naliliitinneqartarluni. Innuttaasooq tassanngaannaq allanngorpat, navianassutsimik naliliinermit nutaamik suliqaassaatit.

Innuttaasut ineriartornermikkut, misigisaatimikkut aamma sianiutimikkut unammilligassaqartut

Innuttaasut ineriartornermikkut, misigisaatimikkut aamma sianiutimikkut unammilligassaqartut nuutsinniarnerat unammillernartoqarsinnaavoq, ass. puigortunngorsimasut. Toqqissisimajunnaartarput aamma paatsiveerusimaalerlutik, taamaattumillu nuutsitsiniarnermut akiuutilerlutillu sakkortuumik pissusilersulersinnaasarput. Taamaattumik pitsaasumik attaveqarnissamut aamma nuutsitsinermit toqqissisimatitsinissamut iliuuseqarnerusariaqarputit, ass. ussersornikkut attaveqatigiinnikkut. Oqaatsit iluaqutaanatit paatsiveerussaataakkajuttarput, "akornutaasinnaasarlutillu".



Innuttaasunut sianiutimikkut unammilligassaqartunut pitsaasumik qanoq

nuutsitsisinnaanerit pillugu

paasisaqarnerugit:

forflyt.dk/forflytning/skab-

[en- tryg-forflytning-for-](https://forflyt.dk/forflytning/skab-tryg-forflytning-for-)

[borgere-](https://forflyt.dk/forflytning/skab-tryg-forflytning-for-borgere-)

[med-kognitive-udfordringer](https://forflyt.dk/forflytning/skab-tryg-forflytning-for-borgere-med-kognitive-udfordringer)

Navianassutsimik naliliineq immikkoortoq 2: Illit nuutsitsisutut

Innuttaasup suleqatigilinnginnerani suliassat ilisimassavat. Innuttaasoq ilisarisimagukku, imaluunniit suut eqqumaffigineqassanersut paasiniallugit suleqatit oqaloqatigissaviuk?

Ikiuutit ilisimavigit? Sumiinersut, aamma qanoq atorneqarnissaat ilisimavigit? Ajoqusernissamut navianaataasinnaasut qanoq annikillisinnaannut timivit qanoq atornissaa ilisimaviuk? Suna tamarmi pilersaarutit malillugit ingerlanngippat, allamik pilersaaruteqarpit?

Nuutsitsinermi aalariaatsinik nammineq ilinniarnert aamma timimut ilisimasaqarnerit ikiuutinik eqqortumik atuinissamut ilisimasattut pingaaruteqartigippat. Nuutsitsiniarneq siullermik pilersaarutaasoq malillugu ingerlanngippat, tamatigut unittarnissat eqqaamajuk.

Tassanngaannaq pisut

Ajutoornerit amerlasuut pisunit ilimageriinngisanit pissuteqartarput, ass. innuttaasoq uppippat, ilimagineqanngitsumik akiuppat, piumassuserinngisaminik aalappat imaluunniit peqqikkunnaarpat. Pisut ilimagineqat tamarmik pinngitsoortissinnaanngilatit, kisianni piareersarluarneq, ikiuutit eqqortut aamma nuutsitsinermi mianersorneq ajutoornerit ikinnerutissinnaavaat.



Innuttaasut timikkut aamma sianiutitigut pisinnaasakinnerulersimasut immikkut maluginiarneqassapput. Ass. immaqá nikorfasinnaavoq, kisianni aatsaat ikiuteqaqqaarluni. Eqqaamasinnaanngippagu aamma pisunniarsarippat, uppippat aamma sulisunut tigusiniarpat, imaluunniit taakku tigusiniarpat.

Inuusuttuuguit imaluunniit atorfineqqammeruit

Inuusuttuuguit aamma atorfineqqammeruit nuutsitsiniarninni sulinermi ajutoornissamut immikkut navianartumiipputit. Atorfineqqammerlutit – periuseq pitsaanerpaaq nalornissutigukku – aqutsisut imaluunniit nuutsitsinermit ilitersuisut attaveqarfigissavat, teknikinik aamma ikiuutinik atuinissamut pisariaqartumik ilitersorneqarnissat aamma ilinniartinneqarnissat qulakkeerumallugu.

Inuusuttumut imaluunniit atorfineqqammersumut suleqataaguit, nutaat eqqortumik aamma ilisimasanik, misilittakkanik aamma sulinermi periutsinik aalajangersimasunik takutitsinissamut akisussaaqataavutit. Ajutoornerit imaluunniit pisut, ajutuungajaffiusut ajornartorsiutinik, isummanik aamma aaqqiissutinik aalajangersimasumik oqaluuserinninnissamut atorsinnaavasi. Tassani ataatsimoorluni ilinniarnissaq pineqarpoq.

Naartuguit

Naartuguit aqutsisuit sulinermi ajoqusiisunik sunnerneqarnersutit nalilersussavaa. Ajoqusernissamut sunniutit navianartut peerneqassapput, ass. ikiuutinik nutaanik, naleqquttunik pisinikkut imaluunniit sulinerup aqqiissuunneqarneratigut. Navianartoq peerneqarsinnaanngippat, suliasanut allanut nuutsinneqassaait.

Navianassutsimik naliliineq

immikkoortoq 3:

Ikiuutit

Nuutsitsinermit suliaqarninni ikiuutinik pitsaasunik ajoqusernissat aamma nungullariartornissat pinngitsoortissinnaavat. Teknikikkut ikiuutinik pitsaasunik amerlasuunik nassaassaqarpoq, aamma nutaanik takkuttoqartuaannarpoq.

Ikiuutinik atuinermi iluaqutit:

- Innuttaasoq amerlanertigut imminut ikiornerulersittarpat
- Pisariaqanngitsumik imminut artukkissanngilatit

Ikiuutit aatsaat eqqortumik atorukkit artukkiineq annikinnerulissaaq: Ikiuutip siunertaanut iluamik paasitinneqarnissat isumagiuk, aamma qanoq atorneqassanersoq. Atornerani sulinermi qanoq inissisimassavit? Ikiuutip qanoq aamma qaqugukkut atorneqartarnissaa suleqatitillu isumaqatigiissutigaaasiuk?

Ikiuutit sorliit eqqortuunerannut innuttaasup pisinnaasaqassusaa apeqquutaasarpoq – pisinnaasat pillugit tummeraasami qupperneq 10 takuuk.

Navianassutsimik
naliliineq immikkoortoq

4:

Inissaqarniarnermi
pissutsit

Nuutsitsineq pitsaasoq ilinnut aamma ikiuutitut
pisariaqartunut inissamik pisariaqartitsiffiuvoq.
Pingaartumik siniffiup eqqaani aamma uffarfimmi
inissaq kiisalu taakkununga iserfissat
maluginiassavatit.

Uuttortaait najoqqutassat imaassinnaapput:

- Matup ammaneri 90 cm missaanniissapput.
- Natermit kivitsisummik aamma issiavinnik
kaassuartakkanik atuilluni suliffiusoq
imaqangitsoq diameterimut 2 meterit
missaanniissaaq.

Siniffiup eqqaani inissaq:

- Minnerpaamik siniffiup eqqaani
nikorfasinnaassaait aamma attugaqarnatit
tallit tunumoortissinnaassavat. Siniffiup
eqqaani 85-95 cm missaannik
inissaqarnerup assingaa.
- Innuttaasoq issiavimmik kaassuartakkamik
atugaqarpat, siniffiup eqqaani 90 cm
missaanni aqqutissaqassaaq.
- Angusinnaasat ungasissusaat
eqqarsaatigalugu siniffik inissinneqassaaq,
taamaalillutit illugimmik
ornigussinnaassagavit.
- Suleqatillu innuttaasup sinivviata eqqaani

Nuutsitsinermut pitsaasumut naammattumik
inissaqangippat, aqutsisut imaluunniit nuutsitsinermut
ilitsersuisut attaveqarfigissavat.

Pitsaasumik init aqqissornissaannut aporfiit

Napparsimmavinni aamma utoqqaat illuini pitsaasumik nuutsitsinissanut inissap naammatsinnissaa ajornakusoorsinnaasarpoq. Init tamarmik inoqarnerat, init mikisut aamma pisattat amerlasuut akornutaasinnaapput.

Namineq najugaqarfiit aamma nuutsitsinissamut isumassuinissamullu naapertuutinngitsumik inissitsiterneqarsimasinnaapput.

Innuttaasumut aamma qanigisaasunut sullivimmi avatangiisit pitsaasut qulakkeerniarlugit angerlarsimaffimmi nuutsiterisoqarnera akuliunnertut annertoorujussuartut misigineqartarpoq. Aalajangiinermi innuttaasup aamma qanigisaasut peqataatinneqarnissaat pingaaruteqarpoq, kiisalu assigimmik ersarissumik paasissutissiisoqassaaq.

Inissaqarniarnermi ajornartorsiutit qanoq aqqissinnaavigit?

- Torersuutitsigit, pisattat, natersuit allallu pisariaqanngitsut nuutsikkitt. Ass. nangit skaavimmut ilikkitt, siniffiup nerrivittaa peeruk imaluunniit ikiuutit assakaasullit illuartikkitt. Torersuunissamut aamma torersaanissamut isumaqatigiissusioritsi.

Nuutsitsinermut pitsaasumut tunngaviusumik malitassat

Innuttaasut nuutsinneqartussanut tamanut, pisinnaasaqassusaannik paasisaqarnissaq pingaaruteqarpoq. Tummeraasat pisinnaasanut tunngasut innuttaasup qanoq ikiorneqarnissaanut aamma ikiuutit suut atorfissaqartinneqarnersut nalilernissaannut atorsinnaavatit. Innuttaasup qanoq innera allanngorpat aamma atorsinnaavat.

Innuttaasup pisinnaasai atukkit

Tunngaviusumik malitassani pingaarnerpaaq tassaavoq, periarfissaatillugu innuttaasup ikiuutsinnissaa. Innuttaasooq ilitsersorniaruk, innuttaasup nammineq pisinnaasai, aamma sumik ikiortariaanersoq paasiniakkit.

Innuttaasooq attuinerlammik ilitsersorniaruk, taamaalillutit ikiuisutut innuttaasup aalariaasaanik atorluaassaatit. Oqaatsit amerlavallaanngitsut aamma oqaaseqatigiit ersarissut naatsullu atukkit. Innuttaasup peqataanissaanut piffissaqartitsigit. Innuttaasooq nammineersinnaanerutillugu, innuttaasup timikkut pisinnaasai attanneqarnerusinnaapput aamma pineqartoq imminut naleqartinnerulissaaq.

Aalariaatsit pissusissamisoortut

‘Aalariaatsit pissusissamisoortut’ inunni tamani assigiingajapput, aamma innuttaasuni timikkut sianiutimikkullu pisinnaasakinnerulersimasuni. Timip aalariaatsit eqqaamasarpai, naak pisinnaasat annikinnerulersimagaluartut. Siniffimmi illuanut saassaguit imaluunniit issiavimmit nikuissaguit, aalariaaseq immikkoortunut annikitsunut nammineq agguartarpat.

Innuttaasooq aalariaatsiminik pissusissamisoortunik atuinnissaanut tapersorukku, pineqartup nuutsitsinermut ikiuunnissaa ajornannginnerulersinnaavoq. Ass. issiavimmit imaluunniit siniffimmit nikuinniartillutit nammineq qanoq iliortarnerlutit eqqarsaatigisinnaavat.

Innuttaasooq sianiutimigut akornuteqaruni, ass. annertuumik misiginiuteqaruni, pisoq immikkut ittuussaaq. Timikkut attorneqarneq aamma qanoq pisoqarnissaanik oqaloqatigiinneq innuttaasup aalariaatsiminik pissusissamisoortunik atuinnissaanut iluaqutaasinnaapput.

Aalariaatsit artukkiinginnerusut atukkit. Nuutsitsinermi allequttamut tagiunnerup perraanneranik annikillsitsiniarnermik suliaqassaatit kiisalu ajattaanikkut, nutsuinikkut imaluunniit kaavititsinikkut aalanermik aallartitsillutit. Ajatsineq oqimaassinnaavoq, nutsussineq oqinnerulluni aamma innuttaasoq ikiuutaasinnaappat kaavititsineq oqinnerpaalluni.

Tagiunnerup perraannera annertuppat, inummik nuutsitsineq oqimaannerpaasarpoq, tassa imaappoq inummit allequttamut naqitsineq annerpaappat.

Taamaattumik tagiunnerup perraannera naqitsiffiusuni ikiuutinik, tagiunnerup perraanneranik annikillsitsisunik annikinnerulersissavat. Naqitsiffiusut pisuni assigiinngitsuni nikerartarput, kisianni uppatit, tuit, niaqqup, nakasunnaat aamma kimmiit nalaaniinnerusarput. Pisoq aamma aalariaatsit misissoqqissaarukkit, naqitsiffiusut nassaarisinnaavatit.

Ikiuutit tagiunnerup perraanneranik annikillsitsisinnaasut atorukkit, pujattortat imminnut attuumassapput. Taamaattumik tamakkiisumik pujatsitsissaguit pujassaataasut marluk atussavatit.

Aalariaatsit pissusissamisoortut tamarmik aalasut aamma uninngasut ataatsimoorneraat. Ass. pisukkaangavit niuppit aappaa uninngasarpoq, taamaalillutit illuatungaa aalaniassammat. Taamaattumik pujassaatinik atortunik sumut inissiinissat misissoqqissaassavat, aammalu innuttaasup ataatungaani sumi *sisunaveersaateqassanersoq*.

Innuttaasoq nuutsitsinermi suleqataassappat, naqitsiffiusut toqqakkat ataanni atortumik pujattumik ilisissaatit. Timip immikkoortui allat uninnganissamut iluaqutaassapput. Ass. isikkat ataanni *quaannaveeqqut*.

Nusussisimannineq atorlugu sulineq

Nuutsitsitillutit nusussisimaneq atorlugu sulissaatit, akerlianik pinnak. Ass. innuttaasoq siniffimmi qaffasinnerusumut inississallugu ikiulerukku, niaqqup nalaaniittoq appartissavat, taamaalillutit “qummukajaamik” suliaqassannginnavit, peqatigisaanillu ass. isikkat nalaaniittoq portulisinnaavat, taamaalilluni “ammukajaassammat”. Taamaalillutit nusussisimaneq atorluassavat”.

Siniffik ikiuutaavoq pingaarutilik

Siniffik ikiuutaavoq. Siniffiup inissittaatai nuutsitsinermit oqinnerulersitsinermit atorsinnaavatit. Taamaattumik siniffiup ikiuutit periarfissai tamaasa ilisimanissai

pingaaruteqarpoq.

Atortussat pujattut aamma quannaveeqqutit

Allequtaq pujattoq tagiunnerup perraanneranik annikillitsiniarnermut aamma timimik ajatsinermut nusutsinermullu atorpeqarsinnaavoq. Pujattumik atuigaangavit innuttaasoq ikiuutaalaarsinnaappat atorluarnissaa isumagiuaannassavat, ass. timip ilaanik nikisitsilluni, sanimut orraalaarluni assingusumilluunniit.

Atortussaq pujattoq peerneqalertillugu qaleriinni allerpaaq tigussavat, madrassip nalaani sanimut aamma qummut kigaatsumik nusussavat.



Pujassaat ataaseq qeqqatigut peqillugu aamma naqitsiffiusut ataannut inissillugu atorsinnaavat. Peqqinnikoq naqitsiffiit ataannut inississavat. Naqitsiffiit nalaannut assatit ataanut pulatissanngilatit. Innuttaasoq nammineerluni sanimut assakarsinnaappat peruseq toqqarsinnaavat, ass. timip ilaa nanertuisoq allequttap pujattup qaavanut nuutsillugu.



Pujattut allequttat marluk immikkoortut qaleriissillugit atorsinnaavatit. Allequttat taakku marluk peqillugit innuttaasup naqitsiffigisaata ataanut illuani pulatissinnaavatit, kingornalu illuanut assakaatillugit. Innuttaasup pisinnaasaat apeqqutaallutik sulisut marluusinnaavusi, allequttat niaqqup ataani ammut inissillugit. Periutsimik artukkiinnginnerpaasumik toqqaassaait.



Allequttat pujattut marluk peqillugit, innuttaasup ataanut illugiimmik ajallugit pulatissinnaavatit. Naqitsiffiusut qalleqqanissaat maluginiarluassavat, aamma ass. tunup/uppatit nalaanni allequttap ataaniittoqannginnissaa. Nusutsinermut allequtaq atorukku, ass. siniffiup qalia, allequtaq pujattoq siniffiup qaliata ataanut inississavat.

Ikiuutit atukkit – eqqortumillu atorlugit

Teknologi aamma nuutsitsineq

Teknologi atorlugu aaqqiissutit nutaat innuttaasup imminut ikiorsinnaalerneruneranut aamma nuutsitsinerni ilinnut oqilisaataasinnaapput, ass.erruutit/panersaatit, siniffiit nutaaliat, madrassit atortorissaarutillit.

Ilinniartitaaneq aamma ilitsersuineq

Illit, innuttaasoq aamma qanigisaasullu ikiuutit assigiingitsut qanoq atorneqarnissaannut ilitsersorneqartussaavusi. Ikiuutit atornissaanut ilitsersorneqarnissamik pisariaqartitsiguit aqutsisut imaluunniit nuutsitsinermut ilitsersuisut aperiuq.

Ikiutinik atuinermut malittarisassat ersarissut

Suliffinni ikiuutit qanoq toqqarnissaannut aamma atornissaannut malittarisassat ersarissuussapput. Sulisut tamarmik malittarisassat ilisimanissaat aamma ataqqinissaat pingaaruteqarpoq. Suliffinni ikiuutit atornissaannut ersarissunik ilitsersuuteqaranilu malittarisassaqaanngippat, aqutsisut imaluunniit nuutsitsinermut ilitsersuisut attaveqarfigiuk.



Atuuffiit ilisimajuk aamma allat atuuffii

Atuuffiit ersarissut aamma akisussaaffiit agguataarnerat ersarissut nuutsitsinermit kulturimik pitsaasumik pilersitsinissamut pingaaruteqarput. Ataani nuutsitsinermut atatillugu atuuffiit assigiinngitsut takusinnaavatit.

- Ulluinnarni aqutsisorisat nuutsitsinermit politikkip atuutsinneqarnissaanut malinneqarnissaanullu akisussaasuvoq. Sulineq aaqqissuunneqassaaq, taamaalillutit nuutsitsinermit teknikit eqqortut aamma ilitsersuinerup pisariaqartup atornissaanut periarfissaqassagavit.
- Nuutsitsinermit ilitsersuisup qinnuiginnikkuit, imaluunniit nammineeirluni ikiorneqarnissamik pisariaqartitsisutit malugiguniuk ilitsersorneqarnissat suliaassaraa. Misilittakkavit tusaaneqarnissaat aamma nuutsitsinerit artukkiisut malinnaaffiginissaat qulakkiissavaa. Ikiuutit ataasiakkaat qanoq atussaneritit aamma takutitsissaaq. Suliffeqarfiit tamarmik nuutsitsinermit ilitsersuisoqartannginnerat maluginiaruk.
- Sullivimmi avatangiisinut tunngasunut sinniisooq sullivimmi avatangiisinik suliaqartut ataatsimiinneranni, nuutsitsisarnerup oqaluuserisassanngortinneratigut nuutsitsinermit kulturip sammineqarnissaanut tapertaassaaq. Sullivimmi avatangiisinik suliaqartut sullivimmi avatangiisinut tunngasunut sinniisumik aamma

aqutsisumik inuttaqarput. Sullivimmi avatangiisinik suliaqartut, sullivinni avatangiisinut inatsisip malinneqarnissaanut, sumiiffimmi nuutsitsinermit politikkip malinneqarnissaanut, aamma politikkip ukiumut ataasiarluni nalilersorneqartarnissaanut isumaginneqataassapput.

- Innuttaasoq pitsaanerusumik
 pisinnaasaqalerteqqinniarlugu
 sungiusarneqarsinnaanersoq pillorissaasup
 ilisimavaa, pineqartoq nuutsitsinermik
 ingerlatsinissamut nukissaqarnersoq aamma
 misiginiutimigut aalasinnaassutimigullu
 unammillernartoqarnersoq. Pillorissaasut ilaat
 nuutsitsinermut ilitersuisunik
 ilinniartitsisarput aamma nuutsitsiniarnermi
 siunnersuisinnaallutik. Allat innuttaasunut
 ikiuutit pillugit annertuumik ilisimasaqarput.
- Qanigisaasut innuttaasumut tunngatillugu
 ikiortarusuttarput aammalu asaatik pillugit
 annertuumik ilisimasaqartarlutik.
 Taamaattumik timimut tunngatillugu
 suliassanut malittarisassanut aamma
 innuttaasumut kingunerisassanik
 malinnaatillugillu ilisimatinneqartarnissaat
 pitsaasuvoq.

Allattukat:

Nuutsitsinermut ilitsersuut

Branchefællesskabet for Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration
Stu diestræde 3, 3. sal 1455 København K

Sullivimmi timimut tunngasunut avatangiisinut aqutsisut: FOA, Medarbejder- og
Kompetencestyrelsen, KL, Danske Fysioterapeuter, Kost og Ernæringsforbundet, DLF, BUPL,
Socialpædagogernes, Veterinær sygeplejerskernes Fagforening og HK Kommunal

Suliamut tunngatillugu siunnersorti: Hanne Christensen, Aron – Center for
bæredygtigt arbejdsliv

Suliamik aqutsisoq: Jytte Tolstrup

Naqitamik ilusilersuisoq: Ida Tryg Grue

Titartaasoq: Rune Stowasser

Ilusilersuisoq: Rune Flensted, Paper & Words

Paasisaqarnerugit: forflyt.dk aamma
godtarbejds miljo.dk

ISBN: 978-87-7590-017-6

Nuutsitsinermut ilitsersuut

Nuutsitsinermut teknikip pitsaasup nungullariartornissaq pinaveersaartittarpaa aamma sulinermi ajutoornerit pingitsoortittarlugit. Kisianni aatsaat teknik atorukku iluaqutaasinnaavoq. Nuutsitsinermut ilitsersuummi pitsaasumik nuutsitsinermi pingaarnerit nassuiarneqarput aamma taakku atorneqarnissaannut piumasaqaatit.

Periutsit aamma teknik ilitsersuummi matumani nassuiarneqartut, nittartakkami itisilerneqarput forflyt.dk. Tassani paasissutissanik, isumassarsiorfissanik aamma napparsimmavinni, utoqqaat illuini aamma inunnik isumaginnittoqarfimmi pitsaasumik nuutsitsinissamut atortussanik aalajangersimasunik nassaarsinnaavutit.

Sullivimmi avatangiisit siunissamut qulakkeerinnittut

Suleqatigiinneq pitsaasoq maanna aamma siunissami sullivimmi avatangiisinut pitsaasunut pingaaruteqarpoq. Taamaattumik sulisitsisut aamma sulisartut BFA-mi paasissutissanik, isumassarsiorfissanik aamma ilitsersuinermit suleqatigiissuteqarput.

Atortussanik aalajangersimasunik suliaqartarput, suliffeqarfiit taamaalillutik iliuuseqarlutillu

pinaveersaartitsinnaaniassammata. Aaqqiissutissanik

pinaveersaartitsinissamik anguniagartuunik, suliffeqarfinit

pinaveersaartitsinissamik anguniagartuunik, suliffeqarfinit

pinaveersaartitsinissamik anguniagartuunik, suliffeqarfinit

pinaveersaartitsinissamik anguniagartuunik, suliffeqarfinit

pilersinnaasunik.

**Branche
Fællesskab
Arbejds miljø**
Velfærd og Offentlig administration



