

## **Få en enkel helsesjekk og bidra til viktig forskning!**

**Helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR 3 kommer nå til Høylandet kommune. Målet er å finne ut hvordan det står til med helsa til befolkningen. Ved å delta kan du få interessante opplysninger om din egen helse samtidig som du bidrar til viktig forskning!**

Alle mellom 40-79 år som er bosatt i Høylandet kommune har fått en invitasjon til å delta i helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR 3. Undersøkelsen går ut på å besvare et spørreskjema og å delta i fysiske undersøkelser på feltstasjonen.

28. november åpner vi feltstasjonen vår på Høylandet sykehjem og vi håper så mange som mulig møter opp. Feltstasjonen vår er åpen fram til 13. desember.

- Åpningstider: kl. 09.00 til 16.30.
- Langåpent tirsdag og torsdag kl. 09:00–18:00

Hvis den tildelte timen ikke passer kan du komme innom når som helst innenfor åpningstidene. Du trenger ikke gi beskjed dersom du ikke kan møte opp.

## **Få interessante opplysninger om egen helse**

Etter at du har deltatt i de fysiske undersøkelsene vil du få svar på en del av dine målinger. Det kan være interessante helseopplysninger om deg selv. Du vil få svar på noen av dine målinger og blodprøveanalyser.

## **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.

Når vi er ferdige med undersøkelsene i Tydal vil vi lage en rapport som viser resultatene totalt for hele kommunen. Da får kommunen en oversikt over hvordan det står til med helsa til befolkningen. Det kan være nyttig for å sette i gang helsefremmende tiltak og bedre helsetjenestetilbudet.

SAMINOR er en viktig kilde til forskning om helse og levekårene i midt- og Nord-Norge. Forskningen kan brukes til å forbedre helsetilbudet og til å sette i gang forebyggende tiltak.

## **Vinn premier!**

Alle som deltar i SAMINOR 3 er med i trekningen av noen fine premier. Blant annet sykler, treningsklokker + mange andre premier. Vi annonserer når trekningen er på våre nettsider og kontakter vinneren. Ditt personvern blir i varetatt og trekningen blir ikke koblet til dine svar.

## **Kontakt SAMINOR**

Hvis du har spørsmål om undersøkelsen eller trenger hjelp til å delta i undersøkelsen kan du kontakte oss på [saminor@uit.no](mailto:saminor@uit.no) eller ringe oss på hverdager mellom 10.00-14.00, telefonnummer +47 40 64 94 69. [www.saminor.no](http://www.saminor.no)

## **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.

## **Hvordan foregår undersøkelsen?**

Det er frivillig og gratis å delta og du får invitasjon til å delta i posten. Du fyller ut et spørreskjema som fulgte med invitasjonen og deretter møter du opp til en fysisk undersøkelse.

I den fysiske undersøkelsen måles blant annet høyde, vekt, blodtrykk, EKG, blodsukker, lungefunksjon og gripestyrke. Vi tar en 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 skal det forskes på?**

Informasjonen som samles inn 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, for eksempe:

- hvilke helseplager vi har, hvem blir rammet og hvorfor
- hvordan i kan forebygge dårlig helse og sykdommer
- hvordan kan vi tilpasse helsetjenestene

## **Hva skjer med mine opplysninger?**

Dine opplysninger lagres trygt, og alle ansatte har taushetsplikt. Undersøkelsen gjennomføres av Senter for samisk helseforskning ved UiT Norges arktiske universitet. 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