**Klinikophold på Dronning Ingrid sundhedscenter (DIS), Nuuk**

***September 2016 – IMCC***

**Før opholdet**

Så snart at det er klart, at du skal afsted, kan det betale sig at begynde at se på flybilletter. Der er flere penge at spare ved at holde øje med prisudviklingen. Vi kom afsted for kr. 7000,- tur/retur, hvilket er billigt.

**Dagligdagen på DIS**

*Første dag:* Vi fik en varm velkomst første dag kl. 08.00 i kaffestuen til fælles morgenkonference. Den første dag var klar med udlevering af nøgler, kitler, lokale og rigtig fin introduktion til SANA’s EPJ-system. Sammenlignet med andre danske klinikophold, er det klart den bedste intro og velkomst jeg/vi har fået.

*Generelt*: Hver dag starter med fælles morgenkonference kl. 08.00. Herefter går lægerne til lægetelefonen, mens man som studerende skal være e-læge og svare på henvisninger fra patienter. Det giver et rigtig fint indblik i de grønlandske patienters sundhedsbehov, krav, frustrationer mm.
Kl. 10.00 er der igen fælles kaffe og brød – obligatorisk kaffe! En rigtig fin måde at få talt med det andet personale, få drøftet patient cases ol.
Fra 10.00-11.00 er der visse dage undervisning, supervision el. møde. Afhængigt af emnet, er man som stud.med med til dette, ellers starter konsultationerne. Efter knap en uge, fik Anne og jeg vores eget ambulatorie. Vi aftaltes at skiftes til at have patienter, mens den anden noterede i EPJ. På DIS skal man ikke diktere. Fra dag ét får man flere gange at vide, at man altid kan ringe til bagvagten, hvis man har brug for hjælp, eller blot kommer og spørge. Altid! Det var en kæmpe trykhed, og med til at øge sin faglighed helt enormt. Vi startede de første dage med ’simple’ patienter, og fik gradvist flere og mere komplekse patienter – en kæmpe erfaring.

*Skadestuen:* Skadestue giver også et godt fagligt indblik i de grønlandske patienter. Her har man mulighed for at se nogle mere akutte patienter. Alternativt kan man gå med i skadestuen om aftenen, her møder man lidt nogle andre patienter. Sig til, hvis I vil ringes op, eller lign. så kan man komme med til visitation i detentionen ol.

*Kir-modul:* Hver onsdag eftermiddag er der kir-modul, hvor man får mulighed for bl.a. at fjerne p-stave, mindre nævi og lave biopsier. En god erfaring at få sig!

**Natur**

Der er ingen tvivl om, at med én måned i Nuuk/Grønland har jeg personligt haft den største og vildeste naturoplevelse. September er en flot måned i Nuuk, hvor vejret kan gå fra shorts til tykke skibukser, så husk både de tykke strømper solbrillerne.

Jeg/vi var på 5 større/længere vandreturer under mit ophold; 2 gange oppe af bjerget ”Store Malene”, 2 gange oppe af ”Lille Malene”, og en tur ud mod bjerget ”Udsigten”. De to sidst nævnte kan klares på egen hånd, mens jeg klart vel anbefale at få en guide med til store Malene (770 m højt). Jeg meldte mig ind i gruppen ”KØB, SALG, BYTTE NUUK”, og søgte på en guide og fik hurtig kontakt til en lokal, som gik derop ofte. Tågen kan komme inden for 30-35 min, og det er umuligt at finde vej ned alene uden guide, hvis man fanges i denne. Medbring varmt tøj til nedturen, da det bliver koldt.

Bådture er også et must. Vi var med tur til isfjorden med ”Tubilak travel” – en kæmpe oplevelse. Det er også muligt at komme med nogle af de ansatte afsted, der er flere som har privat båd. Her kan det anbefales at købe et taletidskort, så man kan give sit nummer og hurtigt og let blive kontaktet i tilfælde af at nogle sejler ud. Jeg var desuden inde ved en nedlagt by ”Kanqua”; turen gav et gode indblik i Grønlands opstået og historie.

**Byen Nuuk**

*Katuaq (Kulturhuset)*: Kulturhuset har virkelig lækker brunch hver lørdag og søndag, med friske fisk og god stemning. Samme sted er byens biograf placeret; vi var ikke afsted, men det skulle være en ganske fin oplevelse.

*Sømandshjemmet:* Hyggeligt og billigt sted for en eftermiddags kaffe og kage.

*Restaurant Charoen Porn (Thai restaurant):* Selvom man ikke forventer at skulle på thai-restaurant, når man tager til Grønland, kan denne restaurant i den grad anbefales. God stemning, sødt personale, gode priser og gode grønlandske specialiteter. De er især kendt for deres rødfisk (Findes bagerste på menukortet)

*Unik:* Stedet for køb af muskusgarn. Det er dyrt, men eftersigne kan det ikke fås billigere.

*Malik*: Svømmehallen i Nuuk. Velfungerende, fin svømmehal med mulighed for at svømme baner og kommer i varmtvandsbassin. Hver tirsdag, torsdag og fredag fra 16-18 er der banetorv til længere ture. Hvis du vil svømme uforstyrret i weekenden skal du komme fra tidlig morgen. Man har udsigt til fjorden, og skal klart prøves. Man kan købe et ti-turs-kort for ca. 350kr.

*Sport:* Udover svømmehallen kan man hurtigt få pulsen op. Der er op til flere fitness centre (Fitnes.gl, crosfit Nuuk, Nuuk fitness) – desuden kajak – og løbeklub hver torsdag.

**Huskeliste og OBS:**

Husk; Gode vandrestøvler, solbriller og journal-koncept.
Der er internet og vaskemaskine på DIS.
Gå på indkøb med holdningen ”jeg køber hvad der er på tilbud”, ellers kan madvarer blive meget dyrt.
Har du en fiskestang – tag den med; du kan gå ud til fjorden udenfor SANA og 30min efter have torsk med til flere måltider.

***#baregørdet#dinlivsoplevelse#fagligudvikling***