

Klinikophold hos Dronning Ingrid's Sundhedscenter (DIS) i Nuuk - Nov/dec 2022

Jeg tog til Grønland, som en del af mit selvtilrettelagte projektforsøg på 9. semester ved Aarhus Universitet. Dette kan klart anbefales både fagligt og privat. Klinikken på DIS byder på mange varierende og lærerige patientforløb. Derudover er naturen i Grønland helt ufattelig smuk.

Transport

Generelt er flybilletter til Grønland dyre. Jeg vil anbefale at købe dem i god tid direkte hos Air Greenland. Derudover kan man melde sig ind i deres kundeklub Timmisa for at få gode tilbud. De har også en app, hvor man kan tilgå sit boardingpas og få information om eventuelle ændringer i flyplanen. På www.mit.gl kan man se al flyaktivitet i Grønland.

Hvilket bringer mig videre til vejret. På grund af det ustabile vejr i Grønland, kan der nemt opstå forsinkelser eller aflysninger. Der er ikke andet for end at være tålmodig. Air Greenland gør hvad de kan, for at få alle hurtigst muligt frem. Husk derfor at pakke dit vintertøj i håndbagagen, hvis muligt. Så er du altid sikker på at have varmt tøj med.

Bolig

Som studerende via IMCC er du ikke garanteret en kollegieplads eller bolig ved hospitalet, når man vælger at rejse til Nuuk. Skriv i god tid til kollegieadministrationens fælleskontor KAF (<https://kaf.gl/dk/>). Der kan man være heldig at få et kollegieværelse for 850 kr. om måneden.

Alternativt kan man søge bolig på Facebook siden "Bolig søge/udlejes Nuuk/Nuussuaq/Qinngorput". Det er dog oftest dyrere, da man skal leje privat. Prislejet minder om det københavnske boligmarked.

Jeg fik tildelt en fin lejlighed med eget værelse, samt køkken, bad og stue til deling med 4 andre studerende. Lejligheden lå tæt på hospitalet og der var gode indkøbsmuligheder i nærheden.

Indkøb

Generelt er frisk grønt, sukker og alkohol dyrt i Grønland. Til gengæld minder priserne meget om de danske efter at vi har haft Covid-pandemi, krig i Ukraine og inflation. Derfor var vi positivt overraskede, fordi vi havde forventet meget dyrere priser.

Brugseni og Pisiffik har et større udvalg, samtidig med at de oftest har gode tilbud. Så hold øje med tilbudsavisen. Man kan komme rigtig langt, hvis man er fleksibel i sin madlavning, og køber det som er på tilbud. Man kan også handle ind hos Akiki, Kamik eller Spar, der er supermarkeder med et mindre udvalg.

Det er ikke altid, at de friske grøntsager er lige gode. Til gengæld kan man komme langt med grøntsager fra frost, som også er langt billigere.

En anden god måde at spare penge på sit madbudget er at tage en fiskestang med. Der er rig mulighed for at fange masser af frisk fisk fra kysten. Alternativt kan man besøge det lokale marked "brættet", som ligger tæt ved kolonihavnen. Her kan man købe dagens fangst af fisk, sæl, hval og rensdyr.

Klinikophold

Der er et rigtig godt læringsmiljø på Dronning Ingrid's Sundhedscenter med gode muligheder for selvstændigt at tage patienter (selvfølgelig med god supervision). Både læger og sygeplejersker er imødekommende og super flinke på trods af en travl hverdag.

Vi var 6 medicinstuderende på DIS, hvilket skabte et godt fællesskab.

Fra kl. 9-12 har man selvstændige konsultationer sammen med en anden medicinstuderende. Det gav gode muligheder for sparring med hinanden. Hvis man var det mindste i tvivl, var det altid muligt at få supervision fra bagvagten eller de yngre læger. Det er typisk simple problemstillinger som urinvejsinfektion, hududslæt og ørebetændelse, som bliver lagt på programmet. Hvis man sørger for at have IMCC kittelkortene i lommen, er man godt rustet til opgaven.

Fra 12-16 laver man receptfornyelser, svarer på e-konsultations spørgsmål og visiterer i telefonen.

Derudover kunne man gå med på skadestuen/akutmodtagelsen, lave gynækologiske undersøgelser eller lave småkirurgi med fjernelse af modermærker og P-stave. Det var super fedt, at man kunne være med til så mange forskellige ting. Hvis man havde særlige ønsker til, hvad man gerne vil lave over middag, kan man sige det til sin uddannelsesvejleder. Så forsøger de at hjælpe med det.

Jeg var så heldig at komme med til en akut evakuering af en patient fra en lille bygd. Vi skulle sejle derud, hvilket var en virkelig flot oplevelse. Derudover var det lærerigt at udføre fuld ABCDE-gennemgang, lægge PVK og give medicin til patienten.

Fritid

Først og fremmest vil jeg anbefale, at du melder dig ind i personaleforeningen for DIS. Her kan du tilmelde dig sociale aktiviteter for sundhedspersonale og få rabat på mange oplevelser i Nuuk (f.eks. sejlture ind i fjordsystemet eller julebanko). Du kan tilmelde dig via: <https://mattut.nemtilmeld.dk/>.

Der er gode muligheder for at tage på vandretur ved de to nærliggende fjelde "Lille Malene" og "Store Malene". Turen rundt om "Lille Malene" tager omkring 4-6 timer. "Store Malene" er mere udfordrende, hvorfor det anbefales at have en guide med. Vær dog opmærksom på at "Store Malene" kan være farlig at vandre på i vinterhalvåret. Man kan finde god information om de forskellige vandreruter hos Visit-Greenland.

Nuuk har et af de største og smukkeste fjordsystemer, hvorfor det klart kan anbefales at tage på sejlture og hvalsafari alt efter sæson. Der findes flere udbydere, som alle laver gode ture. F.eks. Tupilak travel og Nuuk Water taxi.

Der findes mange gode sportsmuligheder i Nuuk. Alt fra Fitness (<https://fitnessgl.gl/>), crossfit, klatrerhal og taekwondo (<https://www.gtf.gl/pages/nuuk-tkd-klub>). Hvis man gerne vil ud at løbe i vinterhalvåret, kan det anbefales at købe et par ispigge til at sætte på sine løbesko.

Internet i Grønland

Der er Wi-Fi muligheder på bl.a. Dronning Ingrid's sundhedscenter/hospital og hos Fitness GL. Alternativt kan man købe et Grønlandsk simkort med data hos Tusass, som er Grønlands udbyder af internet og telefoni. Et abonnement på 20 GB med gratis tale/sms til Danmark koster 499 kr. om måneden (<https://www.tusass.gl/da/mobil/privat/>) .

Gode lokale guides

Gør dig selv den tjeneste at rejse til nogle af de andre grønlandske byer udover Nuuk, når du endelig er i Grønland. Vi var 3 medicinstuderende, der valgte at rejse til Ilulissat en uge før vi skulle møde på DIS. Det kan klart anbefales!

Forsøg at finde lokale grønlandske turguides i stedet for de lidt større danske firmaer. De danske firmaer betaler ikke skat i Grønland og bidrager ikke til vedligehold af veje etc.

Kangerlussuaq

Vi tog en overnatning i Kangerlussuaq, inden vi fløj videre til Ilulissat. Dette kan varmt anbefales, da der er meget flot natur og historie at opleve.

Vi fik en lokal grønlandsk guide ved navn Daniel til at vise os Russel gletcheren, indlandsisen og utallige rensdyr og moskusokser. Daniel var en fantastisk guide, som kunne fortælle vidt og bredt omkring Grønlands natur, historie og kultur. Vi kan varmt anbefale ham, hvis I vil ud for at se indlandsisen. Han kan kontaktes på tlf.: +299 560169, samt instagram @Explore.Kangerlussuaq. Daniel er desuden ved at udvikle en hjemmeside, som gerne skulle komme op inden så længe.

Ilulissat

Vi tog ud sammen med Jan Cortsen i hans båd for at se på isbjerge og fiske i bugten ud for Ilulissat. Dette kunne sagtens lade sig gøre, selvom vi var der i november måned. På bare 1 time fangede vi over 20 store torsk, hvor vi kunne få alle dem, som vi havde lyst til med hjem. Jan har godt med sikkerhedsudstyr ombord, herunder redningsveste, overlevelsedragter, VHF og EPIRB, så vi følte os helt trygge ved at sejle ud med ham. Jan er super flink og dygtig til at fortælle om Ilulissats historie og natur. Jan kan kontaktes på ilulissatlocalguide.com eller ved tlf.: +299 24 12 34.

'Artic Living Ilulissat' er et hundeslædecenter drevet af et dansk-grønlandsk par ved navn Flemming og Anesofie. Hos dem har man mulighed for at komme ud at køre med slædehunde. Det er vildt sjovt! Man kan få alt fra 1 time i lokalområdet til 3 dage på isen med overnatning. Flemming og Anesofie prioriterer gode forhold og pasning af deres slædehunde. Samtidig kan de fortælle om, hvordan fangerne bruger slædehunde til jagt og fiskeri. Vi var endda så heldige at kunne klappe nyfødte slædehundehvalpe. De kan kontaktes via: <https://ali.gl/da/> .



(Nordlys over fjeldet Sermitsiaq - set fra Nuuk December 2022)