**Erfaringsrapport efter klinikophold på Dronning Ingrids Sundhedscenter (DIS) i Nuuk, Grønland**

*Periode: november til december*

Jeg har været på et 6 ugers klinikophold på DIS gn. IMCC sammen med to andre studerende fra AU. Vi tog alle tre klinikopholdet som vores selvtilrettelagte projektforløb på 9. semester på AU. Inden vores klinik i Nuuk begyndte tog vi 1 uges ferie i Ilulissat, hvor vi havde mange skønne oplevelser – kæmpe anbefaling!

**Praktisk info:**

***Fly:***

Vi bestilte vores flybilletter direkte gennem Air Greenland og i god tid inden afrejse – allerede i foråret. Vi fik dermed flybilletter til acceptable priser. På vejen derop bestilte vi, så vi havde en overnatning i Kangerlussuaq. Det gør billetten lidt billigere. Prisen for vores flybilletter var ca. 7.500DKK som omfattede:

* CPH – Kangerlussuaq
* Kangerlussuaq – Ilulissat (1 uges oplevelser inden klinik)
* Ilulissat – Nuuk
* Nuuk – Kangerlussuaq – CPH

***Bolig:***

Ved klinikophold i Nuuk bliver der ikke stillet en bolig til rådighed og man skal dermed selv sørge for dette. Vi boede på kollegie, som vi selv havde søgt og fået via KAF (Nuuks kollegieadministration). Vi havde læst fra tidligere studerende på klinikophold i Nuuk, at man skulle skrive i god tid for at være sikker på at få et værelse, så det gjorde vi. Vi var glade for, at vi skrev i god tid, og vi fik hurtigt et værelse tildelt. Det kostede os 850DKK om måneden. Vi boede i Blok 4 – og var dermed nabo til Nuukcenteret. Den meget centrale placering var vi utroligt glade for.

Vi fik dyner, puder, sengetøj, håndklæder og viskestykker fra vaskeriet på hospitalet. Vi havde vaskemaskine i lejligheden, men jeg har hørt fra andre studerende, at man kan vaske på vaskeriet på hospitalet.

***Indkøb og mad:***

Det rygtes, at det er dyrt at leve i Grønland. Det er tildeles rigtig nok. Især frisk frugt og grønt samt alkohol er dyrt. Resten er dog til at overskue – især hvis man jagter tilbud. Vi fik vores grøntsags-behov stillet gn. frosne grøntsager. Vi lavede også store portioner, så man kunne spise rester næste dag 😊

De bedste indkøbsmuligheder, og det vi også gjorde klart mest brug af, var Pisiffik og Brugseni. Her fandtes det bedst mulige udvalg, og mange af deres produkter var dem, vi kendte hjemme fra DK. Af andre indkøbsmuligheder er der Akiki, som mest af alt minder om det vi kender som Netto, og Spar.

Vi spiste på restaurant/café 3 gange i løbet af vores tid i Nuuk:

* Pascucci: En café som ligger i Nuukcenteret. Her kan man få klassiske caféretter til overskuelige priser.
* Killut: Dette er en gastropub, som fokuserer på grønlandske delikatesser og madoplevelser. Vi fik deres tasting menu bestående af 10 retter. Denne restaurant blev vi anbefalet af de yngre læger på DIS. Man kom godt omkring de grønlandske specialiteter og der blev blandt andet serveret rensyr (både stegt og røget), moskusokse, snekrappe, kammuslinger, blåmuslinger, lam etc. Kæmpe anbefaling herfra.
* Charoen Porn: En thairestaurant som bruger grønlandske råvarer. Det var virkelig lækker mad og et bredt udvalg. Vi fik her smagt rødfisk (både som hel fisk og som fiskefrikadeller) og oksekød. Derudover fik vi den berømte grønlandske kaffe og med et flot show ifm. serveringen. Det var et ”must see” og ret sjovt at opleve.

**Klinikopholdet på Dronning Ingrids Sundhedscenter (DIS):**

Opholdet på DIS har været et meget lærerigt ophold, hvor vi har få et stort praktisk og teoretisk udbytte. Som studerende bidrager man med et stykke arbejde og føler, at man er til nytte og gavn, hvilket også italesættes af både taknemmelige patienter og personale. De ansatte på DIS er utroligt søde og imødekommende – der er altid en hjælpende hånd at finde, hvis man har brug for støtte eller et godt råd.

***Hverdagen:***

Som studerende er hverdagen bygget op om konsultationerne. Sammen 2 og 2 passer man et Stud.Med.-konsultationsspor og bidrager på den måde med et selvstændigt stykke arbejde. Konsultationerne er af 30 mins varighed og hvert par når ca. at se 8 patienter i løbet af en dag. Vi gjorde det således, at den ene stud.med. styrede konsultationen og en anden skrev løbende journalnotat. Inden hver patient sendes ud af døren kontaktes en superviserende læge (ofte en yngre læge), som man ”fremlægger” patienten til med info om anamnese, fund ved obj.us samt dit forslag til behandlingsplan. Det er i disse situationer, at man især høster et stort fagligt udbytte, bliver udfordret på sin diagnostiske tankegang og lærer tips til de objektive undersøgelser. Vi kontaktede den superviserende læge på et tlf.nr., hvorefter de kom ind i lokalet og så patienten sammen med os. Patienterne, der blev sat på vores program, kom med mange forskellige problematikker – både hvad angår organsystemer og sværhedsgrad. Især hud, øjne, øre, luftvejsinfektioner og smerter i bevægeapparatet blev sat på vores program, men vi har også opdaget en systolisk mislyd, indlagt en pt. obs hjerneblødning, samt sendt en pt. med desaturation i skadestuen.

Én gang i ugen var man sammen med en læge i ’Kons9’, som er et spor reserveret til gynækologiske undersøgelser, småkirurgiske indgreb og børneundersøgelser. Her fik man især øvet sine praktiske færdigheder, da det var den medicinstuderende, der som udgangspunkt stod for at udføre undersøgelserne. Man kunne også tilbringe formiddagen i skadestuen, hvis man havde lyst til dette. Det gav dog bedst mening for os at bruge tiden i Kons9.

***Gode tips til klinikopholdet:***

* I klinik havde vi vores eget tøj på med en kittel udenover. Men man kan låne uniformer af sygehuset. Nuuk er en lille by, og man kommer til at møde sine patienter i supermarkeder osv. Det er dermed kraftigt opfordret af speciallægerne, at man bærer en form for uniform, idet man således signalerer en professionel rolle og relation over for patienten.
* Medbring IMCC’s kittelkort. De indeholder meget relevant information om de mest kendte problematikker.
* Tøv ikke med at tage kontakt til personalet for hjælp og råd. Især de yngre læger kender til det at være ny på en afdeling og kender også til behov for supervision. De er rigtig søde.
* Blev medlem af personaleforeningen, Mattut. Det koster 75DKK for 3 mdr. (man kan ikke i kortere tid). Der kommer løbende tilbud om arrangementer som banko, julefrokost, vinsmagning etc. Derudover har personaleforeningen rabatordninger med forskellige virksomheder i Nuuk – og der kan være gode penge at spare.
* Følgende hjemmesider kan være gode at kende:
	+ Doctio.dk 🡪 her finder du mange gode fraser til anamnesen ved forskellige sygdomme/symptomklager. Det er et godt udgangspunkt til relevante spørgsmål og obj.us.
	+ Psykofarmakologi.dk
	+ Sportsnetdoc.dk 🡪 Øvelser, som kan printes og medgives til patienterne.
	+ Videnscenterforhovedpine.dk 🡪 et godt redskab til at differentiere mellem forskellige hovedpineformer
	+ Ceku.dk 🡪 videoer og forklaringer af forskellige ledundersøgelser
	+ Neurous.dk

***Pakkeliste til klinikopholdet:***

* Stetoskop + lygte + reflekshammer
* FADLs kittelkort + IMCC’s kittelkort + EKG-kort
* Sko til klinik
* Hængelås til skab

**Oplevelser i Nuuk:**

Der er masser af gode oplevelser man kan give sig selv i Nuuk. Vi brugte faktisk ikke de store beløb på dette i Nuuk. Mit aller aller bedste råd er at være oprigtigt interesseret og nysgerrig på landet, kulturen og de lokale. Vi fik rigtig mange gode oplevelser med forskellige lokale, som inviterede os på fisketur, i deres hjem til kaffe og aftensmad samt underviste os i grønlandsk perlekunst. Det er også her, at man får de bedste historier fortalt. Generelt er grønlænderne meget søde, imødekommende og utroligt venlige. De vil gerne lære os om deres traditioner, deres tilværelse og om deres kultur.

Vi fik også rigtig mange gode naturoplevelser. Her kan det klart anbefales at gå rundt om Lille Malene. Vi var afsted i de første vinteruger og det var derfor ikke sikkerhedsmæssigt forsvarligt at gå op på Store Malene på denne tid af året.

Ved myggedalen er der en rigtig flot udsigt over fjorden og kysten ved Nuuk.

Der er utroligt mange fisk i de grønlandske fjorde – også i Nuuk! Vi fiskede ude ved anstalten eller ude ved universitetet. Vi tog bus nr. 2 og stoppede ved stop 48: Ilimmarfik. Tag en fiskestang med hjemmefra – eller lån en af en god ven og prøv lykken 😉

Her er lidt ekstra kortfattede bud på oplevelser:

* Der er mulighed for at stå på langrend eller alpin – alpin åbner dog muligvis først engang i januar.
* Vinterbadning ved kolonihavnen
* Klatring om onsdagen (gratis prøvetimer)
* MALIK (Nuuk svømmehal). I de lige uger er der ”stillesvømning” om fredagen fra 19-22
* Øl på Daddys – her tager rigtig mange fra både DIS og hospitalet hen til en fyraftensøl om fredagen.
* Biografen i Katuaq (kulturhuset)
* Julemarkeder rundt om i byen i december måned – her kan man købe mange flotte håndlavede ting lavet af de lokale selv.
* Café kaffevik er en lille hyggelig, og rigtig godt gemt, café, hvor man kan få rigtig lækker kaffe og en bolle med moskus- og rensdyrsspegepølse.
* Køb Tupilakker på Ajagaq (værkstedet). Tupilakkerne er her lavet af socialt udsatte, som er utroligt venlige og imødekommende. Her får du dermed både en billig tupilak og et kendskab til kunstneren bag.
* Se nordlyset! Du man både gå ned bag hospitalet eller op på Hans Egedes bakke. Dermed mindsker du lidt af lysforureningen. Dog er nordlyset ofte så kraftigt, at man sagtens kan se det inde i byen – det er bare flottere i mørket. Download evt. ”Aurora Forecast”-apps for at holde øje med dine chancer.
* Man kan købe et klippekort til busserne i Pisiffik eller Brugseni, som kan efterfølgende kan tanke op online. Bussernes ruter dækker et godt bredt område og vi brugte dem meget som transport ud til flere af vores oplevelser.

**Oplevelser i Ilulissat:**

Vi havde en lille uge i Ilulissat inden vi rejse til Nuuk. I Ilulissat vandrede vi på de flotteste vandreruter, var på isbjergssafari (med localguide.com) og hundeslædetur (med Arctic Living) samt besøgte deres isfjordscenter. Også det flotte nordlys viste sig for os. Vi fik meget ud af at læse om de oplevelser, tidligere studerende havde været på og dermed skrevet om i deres erfaringsrapporter – så det kan anbefales at læse disse.

**Oplevelser i Kangerlussuaq:**

Vi havde som nævnt en overnatning (på Polar Lodge) i Kangerlussuaq inden vi fløj til Nuuk. Vi ankom med danmarksflyveren om formiddagen og omkring kl. 12:30 tog vi med Daniel (Tundra adventures) på tur rundt i deres naturområde. Her var vi både ude at gå på indlandsisen og så Russel Glacier. Derudover gik vi nogle flotte små vandreture og stoppede ved de smukkeste udsigter. Han er en meget sød, passioneret lokal guide, der driver sin egen lille virksomhed. Han har utroligt mange gode historier at fortælle 😉 Kæmpe anbefaling herfra!

**De sidste gode tips:**

* Tag en chromecast med – vi havde et TV i en fællesstue og der var en chromecast. Den var vi ualmindeligt glade for!
* Køb et sim-kort. Vi var glade for at vi havde købt et sim-kort, især da mange lokale kommunikerer via SMS/opkald. Derudover er der ikke internet på kollegieværelserne, så man kan også her få gavn af sit data. Tussas er eneste udbyder i Grønland. Vi købte et abonnement på 20GB data/mdr. for 500DKK/mdr.
* Alkohol er som nævnt dyrt. Vi tog en flaske vin med hver hjemmefra.
* Lad parfumen blive hjemme. Mange grønlændere er allergiske over for parfume og desuden er det forbudt på hospitalet. Ingen grund til unødvendig vægt i kufferten 😉
* Grønlænderne bruger Facebook til ALT. Det er en god ide at blive medlem af følgende facebookgrupper, så man dermed kan holde øje med lokale arrangementer og nyheder:
	+ Nuuk Borger Info.
	+ Nuuk Info
	+ Nordlys over Nuuk
	+ Nuuk Vinterbadelaug
* Derudover følgende Facebooksider:
	+ Grønlands politi
	+ Sermitsiaq.AG