

Klinikophold på Upernavik sundhedscenter

august-september 2024

Jeg er netop blevet færdig med 2 måneders klinik i Upernavik. Jeg har været utroligt glad for at være her, og vil anbefale det til enhver! Her er en lille erfaringsrapport, som jeg håber I kan bruge:

Sygehuset:

Upernavik sundhedscenter har patienter fra selve Upernavik by med ca. 1100 mennesker byen og 1200 mennesker i de 9 tilhørende bygder. Sundhedscenteret fungerer som en almen praksis og en sengeafdeling med 14 sengepladser. Der vil typisk være 3 læger, 3 sygeplejersker, 1 bioanalytiker og derudover sundhedsassistenter og medhjælpere.

Rejsen herop:

Jeg bestilte flybilletter hos AirGreenland ca. 3 måneder før jeg skulle afsted. Jeg aftalte ikke et præcist tidspunkt for min ankomst med sygehuset, men købte bare en flybillet, så jeg var der et par dage før. Kommunikationen med sygehuset var meget begrænset, og svar-tiden har været lang, men det kan skal ikke stresse over. Desuden er vejret heroppe utrolig omskifteligt, så det er ikke unormalt at strande en dag eller to i Kangerlussuaq eller Ilulissat, så det er en god idé at have et par dage fri inden man har planer, når man skal hjem til Danmark igen.

Ankomst og indlogering:

Min indlogering var lidt speciel, da jeg havde lokket min kæreste med til Upernavik. Han er tømrer og blev ansat for et håndværkerfirma i Upernavik. Normal er det muligt at have en med herop, men pga. renovering af sygehusets boliger, endte vi med at bo i hans firmas boliger. Det var dog ikke helt klar til indflytning, så jeg startede mit ophold hos en udlejer i Upernavik, hvilket jeg først fandt ud af i dagene op til min afrejse. Så det var en lidt kaotisk start, men det endte heldigvis godt. Jeg blev hentet i lufthavnen af udlejeren og blev indlogeret. Normalt, når man kommer som medicinstuderende, bliver man hentet af portørerne i ambulancen, og bliver indlogeret i sygehusets boliger.

Selve husene er helt fine, og der er sengelinned og håndklæder osv., så der er ingen grund til at slæbe den slags med herop. Dog er der ikke altid mørklægningsgardiner, så jeg anbefaler at man tager et par gode natbriller med i kufferten til at sove når der er midnatssol.



Der bliver fyldt vand og brændstof på husene i Upernavik, så der er varmt vand i hanen. Til gengæld er der ikke kloakering i nogle af husene, så man går på toilettet i posetoiletter. Det er ligesom det lyder: En pose i en spand med et toiletbræt ovenpå. Så skifter man posen ca. hver anden dag, og så kommer kommunen og henter poserne. Dét skal man lige vænne sig til. Dog er der træk-og-slip toiletter på sygehuset - luksus!

Mobil og internet:

Der er en Tussas-butik i byen, hvor man kan købe SIM-kort og internet. Jeg blev anbefalet at købe SIM-kort med fri tale og 20 gb data, som koster 500 kr/måned, og det har jeg været glad for. Ellers kan man købe internet til 800 kr/måned. Der er internet på sygehuset, så hvis man ikke har lyst til at bruge penge på det, kan man downloade serier mens man er på sygehuset, og så kan man nå langt!

Kost:

Alle indkøb foregår i byens butik Pillersuisoq. Der er et stort udvalg, men maden heroppe er dyr! Særligt friske grøntsager kan man få lov til at betale mange penge for. F.eks. 46 kr for icebergsalat og 62kr for en bakke tomater. Men der er frosne alternativer, som er helt fine. Og så kan man med fordel bage rugbrød og boller selv. Derudover er fisk billigt, særligt hvis man går ned på fiskefabrikken og køber direkte fra fiskerne. Jeg har selv taget fiskestang med, og har fundet et rigtigt godt fiske-spot hvor man kan fange torsk, så jeg har spist torsk næsten dagligt i den tid jeg har været her. Til gengæld er der ingen restauranter eller Wolt som kan friste, så jeg har ikke brugt flere penge på mad end jeg gør i Danmark.

Arbejdsopgaver:

Som medicinstuderende har man sit eget spor med patienter mandag til fredag fra 8 til 16. Man har dobbelt så lang tid som lægerne, så det bliver til 5 planlagte patienter om dagen. Det gør at man har god tid til at læse op på patienterne og konferere med lægerne.

Typisk er der en del udeblivelser, men der kan være spændende patienter hos lægerne, som man kan se med på, så dagene er fyldt godt ud og går stærkt.

Patienterne bliver oftest booket om morgenen i tidsbestillingen, og her kan man sige til, hvis der er nogle typer patienter man særligt gerne vil se eller nogle man ikke ønsker at tage. F.eks. har jeg ikke haft patienter til gynækologisk undersøgelse.

Derudover har jeg været heldig at komme med på evakueringer med helikopter og i båd, og på bygdeture til små bygder, hvor der ikke bor mere end 150 mennesker.



Fritid:

Du skal ikke være bange for at tage alene i klinik i Upernavik! Der er et godt fællesskab blandt os, der er taget herop for at arbejde på sygehuset og opleve Grønland. Derudover har det grønlandske personale virkelig været søde til at invitere på kaffe-mik, sejlture og sortebær-jagt.

Man kan også købe sig til en sejltur til indlandsisen med Jan, der også sejler for sygehuset, eller kanotur rundt om øen med Nikolaj, som har været bioanalytiker på sygehuset.

Hvis man ønsker at holde sig i form heroppe, er mulighederne dog lidt begrænsede. Jeg har taget mine løbesko med og løber frem og tilbage på de ca 3 km vej, der er i byen. Desuden er der badminton i hallen mandag, onsdag og fredag. Og hvis man spørger pænt, kan man få lov til at træne i brandstationens lille fitness-center efter klokken 16.

Alt i alt har det været helt fantastisk oplevelse at være i klinik i Upernavik, så husk at nyde det <3



Og hvis du ligesom jeg var, er i vildrede over hvor meget du skal have med til Upernavik, har jeg lavet en pakkedliste, som kan bruges til inspiration:

Tøj (går næsten kun i hospitalstøj og outdoor/vandre tøj):

- Underbukser og strømper til 1-2 uger
- 1 sæt "fest/fint" tøj
- 2 par outdoor bukser (skulle bare have taget 1 par)
- 2 langærmede trøjer
- 2 Skiundertrøjer
- 2 lange skiunderbukser
- 2 par skisokker
- 1 tynd fleece
- 1 tyk fleece
- 1 tyk striktrøje
- 1 strik vest
- 2 t shirts
- 1 alm bh og en trænings bh
- Natbukser
- Regntøj
- Skijakke
- Hue
- Handsker
- Træningstøj

Sko:

- Klinik sko
- Vandre sko
- Løbesko
- Hjemmesko (såå dejligt!)

Toiletsager:

- Hårbørste
- Hårelastikker/hårklemme
- Minimal make up
- Tandbørste
- Tandpasta
- Tørshampoo
- Pincet
- Negleklipper
- Ansigtssæbe
- Barberskraber
- Creme til krop, læber, ansigt (!!!!her er så tørt)
- Myggespray + net (har ikke været nødvendigt, men der kan godt være mange myg)

Andet:

- Bland selv slik
- Strikketøj
- Hævekort (hævede ikke penge hjemmefra)
- Trangia og fiskestænger
- Tur-rygsæk
- Jeg havde 2-1 pude+tæppe til flyet med
- Natbriller
- Underholdning på telefonen
- Købte en flaske Bailey i lufthavnen, det er dyrt heroppe, og virkelig nice at have med på tur + tæller ikke med i vægt på bagage

Elektronik

- Computer + lader
- Mobil + lader
- Kamera + lader
- Højtaler + lader
- Ur + lader
- Høretelefoner