

Erfaringsrapport fra klinikophold ved Dronning Ingrid's Sundhedscenter i Nuuk, april-juni 2025

I rapporten videregives erfaringer fra mit 9. semesters klinikophold som en del af det valgfrie forløb på AU. Her var jeg så heldig at få en plads ved Dronning Ingrid's Sundhedscenter (DIS) i Nuuk, som på det varmeste kan anbefales. Vi var 4 studerende med IMCC i DIS samt 2 studerende i klinik direkte gennem AU, så vi i alt var 10 studerende afsted samtidig. Jeg kan på det allervarmeste anbefale et klinikophold med IMCC til Nuuk, både personligt og fagligt er det en super fed tur!

Fly/transport:

Vi brugte den nye mulighed for direkte fly til Nuuk. Der er daglige afgangene fra både København, senest også Aalborg. Vi valgte København, og søgte rejsen frem via momondo og direkte ved AirGreenland, hvor vi også købte rejsen. Udrejsebilletten købte jeg ca. 7 måneder før afgang, og hjemrejsebilletten ca. 2-3 måneder før hjemrejsen. Som det fremgår var der kun 4 kroner til forskel.

Priser:

Udrejse: 2798 kr

Hjemrejse: 2802 kr

Da vi ankom til lufthavnen i Nuuk var det let at skaffe en taxa ind til byen. Alternativt kan man måske fange en bus.

Bolig:

Vi søgte bolig gennem KAF, kollegiekontoret. Som den eneste blev jeg afvist 3 gange med argumenter som ikke passede på mig og også modsagde hinanden. De var stort set umulige at komme i kontakt med eller få hjælp fra, både telefonisk og på mail. Valgte at fortsætte søgningen, håbede på det bedste og fik også endelig tilbudt bolig ca. 1 måned før afrejse.

Kan anbefale i ansøgningen at angive, at man gerne vil bo sammen, hvis man rejser med nogen man kender. Min læsemakker og jeg blev indkvarteret i forskellige lejligheder, dog samme bygning, men havde ingen roomies i naboværelserne på noget tidspunkt under opholdet. Alligevel var det ikke muligt at flytte sammen.

Ud over det boede vi alle fire fra IMCC i samme bygning med en af byens bedste udsigter i et nyt kollegiebyggeri på Kujallerpaat 27 til den nette sum af 850 kr/md og kun 10 minutters gang til sygehuset. Det er anbefalelsesværdigt at søge bolig gennem KAF, selvom processen kan være besværlig er der god value for money når først det fungerer!

Økonomi:

Jeg søgte flere legater inden afgang (har søgt ca. 9), men kun fået penge fra William Demant. Er fik jeg 7500 kr., som vist er standardbeløbet. Dette legat kan kun søges hvis man har et karaktergennemsnit på 7,0 eller højere fra studiet. Hvad jeg lige kan huske har jeg også søgt Dansk Tennis Fond, Colinds Legat, Karen og Ola Nybyes Fond, Hede Nielsens Fond, Den Ingwerske Fond, William & Hugo Evers Fond, Aage og Johanne Louis-Hansens Fond, Augustinus Fonden (kan vist ikke længere søges til dette formål), Etatsraad C.G. Filtenborg & Hustru Marie Filtenborgs Studielegat. Sørg for at starte i god tid og dan dig et overblik over forskellige fonde og deres deadlines. Forarbejdet taget lidt tid, men herefter er det hurtigt at søge andre fonde.

Klinikopholdet:

Vi var 6 studerende i klinik på DIS. DIS fungerer som almen praksis for Nuuk og ligger i fysisk forbindelse med Dronning Ingrid's Hospital (i folkemunde kaldet Sana, da det oprindeligt blev bygget som tuberkulose-sanatorie).

Der er nogle faste læger samt en stor flok introlæger som varetager almindelige konsultationer, men også skadestuearbejde, hvor akutte patienter modtages. I almindelig konsultation er der bl.a. Kons9 hvor der foretages småkirurgiske procedurer, børne- og gynækologiske undersøgelser. I tilknytning til DIS ligger også STENO, som varetager kroniske patienter, primært med diabetes, KOL og hypertension.

Under vores klinikophold bestod arbejdet primært af almindeligt konsultationsarbejde krydret med et par dage i STENO hvor opgaven var at lave LFU på KOL/astma patienter. Man havde undervejs også fridage til opgaveskrivning.

I konsultationen arbejder man sammen i dyader og ser patienterne sammen, ca. 8 patienter om dagen og en yngre læge med dedikeret tid til at supervisere. De hyppigste patienter kommer med øvre luftvejsinfektioner (mellemørebetændelse, tonsillit, pneumoni, bihulebetændelse), hududslæt og fnat, bevægeapparat, især knæsmærter.

Hverdagen i Nuuk:

Der findes mange gode ting at foretage sig i Nuuk når man har fri fra klinik. Der er mange fine steder at gå hen, fx til myggedalen, op på lille Malene (langs skilften eller fra/til Qinngorput), til verdens ende i Qinngorput, tur i paradisdalen.

- Kan varmt anbefale at blive medlem af vinterbaderklubben (Facebook), hvor man kan deltage i sauna(gus) og vinterbadning, koster omkring 100 kroner for medlemskab i et kvartal.
- Vi var et par stykker som købte månedskort til svømmehallen (250 kr. pr måned eller 50 kr pr. tur), det var en god svømmehal, hvor livredderne med glæde ville give svømmeundervisning hvis man spurgte. Vildt god service!
- Med appen Local Events kunne man holde øje med forskellige begivenheder, bl.a. var vi i teatret (med grønlandsk tale). I byens kulturhus var vi også i biografen. På opslagstavler rundt om i byen var der jævnligt opslag med fx bingo i

forsamlingshuset. Både teater og bingo var autentiske oplevelser med kun lokale deltagende.

- Via utallige facebook-grupper kan man holde øje med forskellige events, de aktuelle forhold på vandreruterne, nordlys/hvalvarsler, og gruppen "gå væk kræft", som hver tirsdag går en tur på Lille Malene, hvor alle er velkomne. Forslag til grupper: "Nuuk Vinterbadelaug", "Nuuk Borger Info.", "Nordlys over Nuuk/Hvaler ved Nuuk", "Internationals in Nuuk", "Backcountry Nuuk", "VANDRING - HIKING - NUUK", "Køb, salg, bytte Nuuk".
- De forskellige museer i byen er et besøg værd. Der er gratis adgang for studerende på både Nuuk Kunstmuseum, lokal- og nationalmuseet.
- Hver torsdag er der pubquiz på bare Daddy's, som er stamsted for de ansatte på Sana. Om fredagen tager mange af lægerne derhen for en fredagsøl.
- Vi boede i nærheden af kaffe/internetbaren Kaffivik, som er super hyggeligt og serverer god kaffe og har brætspil på hylden.
- Nær Sana ligger værkstedet Ajagaq Sannavik, hvor lokale udsatte producerer forskellige souvenirs, som kan købes billigere end i souvenirbutikkerne. Det er oftest godt at komme mellem 12-14, da produkterne herefter sælges videre til hotellerne mm.
- Når man skal handle findes der forskellige muligheder. Den store Brugseni som minder om SuperBrugsen, har også en masse non-food. Der findes en mindre Brugseni nær Sana som minder mere om en Dagli'Brugsen. Pisiffik er en stor butik som minder meget om Føtex, her har de meget lokalt fanget fisk og kød. Akiki minder mest om Netto og så er der en lille Spar tæt på Sana, som minder mest om en tankstation. For sent opdagede vi Kamik - deres tank, som også ligger tæt på Sana. Den ser ikke ud af meget, men er faktisk en ret stor butik. Her har de et stort vinudvalg samt udvalg af lokale specialiteter. Lidt som en lille Meny-butik.
- På Brættet kan du købe friskfanget fisk og kød fra lokale fangere. Udvalget varierer fra dag til dag, så det kan være sjovt at gå forbi engang i mellem.

Gastronomiske anbefalinger:

Ud over hyggelige Kaffivik følgende anbefales:

- Brunch på Café Esmeralda: Her fik vi en overdådig og super billig brunch med fri drikke, som skal prøves. Ifølge flere nok byens bedste og virkelig god value for money! Fås i weekenderne.
- Snekrabbe på Esme Lounge: Få serveret snekrabbe på sølvfad ved Esme Lounge. Smager eminent og skal bare opleves.
- Charoen Porn: Her kan især den helstegte rødfisk i rød karry anbefales. Virkelig velsmagende. Prøv desuden deres grønlandske kaffe med SHOW. Det var lidt dyrt, men vi var særdeles godt underholdt, så anbefaling med herfra.

- Restaurant SØMA: Laver virkelig gode rensdyr- og moskusburgere.
- Cocktails på Sky Bar ved Hotel Hans Egede. Lidt dyre, men rigtig gode drinks. Ved happy hour er der halv pris ;)
- Caféen i forsamlingshuset serverede en god grønlandsk tapas med et udpluk af lokale specialiteter. Vi ville gerne have en tasting menu, som fx i perioder serveres hos Killut, men desværre ikke mens vi var i Nuuk. Den grønlandske tapas var en mindre og billigere, men god udgave hvis man gerne vil smage lidt forskelligt lokal mad.
- Selvfølgelig kantinen på Sana, hvor man får et billigt (især af grønlandske forhold) måltid for 30-50 kr. Her er ofte lokale specialiteter og så sparer man madpakken væk.
- Skal man have pizza fik vi en enkelt gang fra IGGU, som er byens pizzeria. Kan jo være godt til en lille fest 😊

Anbefalesværdige oplevelser:

- Fisketur fra båd: Vi var på en dejlig sejltur med stop undervejs til at fiske. Brugte et af firmaerne som personaleforeningen giver rabat på og fik 10 procent refunderet. På en time fangede vi 11 torsk og rødfisk, så der var value for money og ikke stort behov for tålmodighed.
- Hyttetur til Kang Skicenter: Vi (4 pers) bookede en hytte gennem Kang Tourism. Man bliver sejlet 15 minutter udenfor byen og vandrer herefter til hytterne, ca. 2-3 km. Vi lejede snesko fordi sneen var meget dyb og blød. Havde en fantastisk tur med fantastisk vej. Der er intet mobilsignal, så der var tid til vandreture, kryds og tværs og bare afslapning. Vi tilkøbte en snescootertur, hvilket er anbefalesværdig. I alt kostede denne tur ca. 1500 kr pr. mand
- Hyttetur til Kapisillit: Alle 10 studerende tog vi på hyttetur til Aurora Cabins i den lille bygd, Kapisillit. Der var ingen både som passede os, men vi kontaktede Nuuk Water Taxi, som gerne ville sejle en ekstra tur med os til vanlig pris. Bygden er lille og hyggelig og der er 4G. Herfra kan man vandre til isfjorden (ca. 7 km hver vej). Obs man skal krydse en elv på vejen, og om foråret kan der være høj vandstand pga. smeltevand. Vær derfor klar på at vade igennem ;) Ruten (og alle andre vandreruter kan findes på vandreapps, fx wikiloc, alltrails osv)
- Vi tog på vandretur til Shelter 1, hvilket var en helt fantastisk tur. Jeg havde sovepose og liggeunderlag med hjemmefra, hvilket viste sig at være en god løsning, da det i hvert fald var vanskeligt at skaffe brugt. Min læsemakker havde held med at låne en sovepose fra DIS og lånte et liggeunderlag af en lokal ved at søge efter det på en af facebooksiderne. Vores vandretur til Shelter 1 var hård og en smule for farlig grundet dyb og blød, smeltende sne hvor man sank dybt i og ikke helt kunne orientere sig i hvor de store vandløb var under sneen. Overvej evt. snesko ved overgangen fra vinter til sommer ;) Bortset fra det udsigten

fantastisk, og vi kunne gå turen efter klinik op til en fridag. Meget anbefalelsesværdig hvis man er til overnatninger i det fri.

- Af vandreture hjemme i Nuuks bagland kan anbefales rundt om Lille Malene, op på Lille Malene (turen fra toppen ned mod Qinngorput på "bagsiden" kan anbefales! Vi nåede ikke på Store Malene, men her skal man sørge for at få lokal guide med hvis man tager på den tur. Først muligt fra juni pga. vejrforholdene.

Nice to know:

- Husk evt. at downloade offline-kort over Nuuk på google maps hjemmefra, så kan du navigere rundt indtil du får styr på simkort.
- Jeg havde åbenbart Grønland dækket i mit mobilabonnement hjemmefra. Kun hos meget få danske selskaber er det med i abonnementet, men kan da anbefale at tjekke inden man spenderer 500 kroner på et unødvendigt e-simkort.
- Det kan være en fordel at melde sig ind i Sanas personaleforening, MATTUT, hvorigennem man kan få billige ture/oplevelser eller rabat på oplevelser ved forskellige bureauer i byen. Medlemsskab koster 75 kr pr. kvartal.
- Vi var heldige at låne dyner/puder/sengetøj/håndklæder på Sana, men obs nogle studerende før os har fået afslag fordi de rejste med IMCC og ikke var indkvarteret gennem hospitalet.
- Der findes sikker mange flere gode råd og anbefalinger end dem jeg har husket, men kollegerne på DIS og de lokale er simpelthen så søde, så spørg endelig dem
- HA EN FANTASTISK TUR!!!