

Uummannaq juli 2025

Hvis du har tid og mulighed for det kan jeg varmt anbefale at tage en måned ud af kalenderen og tage med IMCC Grønland på klinikophold i Uummannaq. Jeg var selv så heldig at tilbringe juli måned på øen med det smukke hjertefjeld.

Rejse

Jeg valgte at tage af sted 5 dage før mit ophold begyndte, hvilket jeg var rigtig glad for, da det gav tid til lige at få ro på samt tid til at opleve andre steder i Grønland inden jeg startede i klinik. Jeg landede i Nuuk, hvor jeg havde en dag til at opleve byen. I Nuuk besøgte jeg bl.a. nationalmuseet, hvor der er gratis entré for studerende, så husk studiekort.

Nationalmuseet er ekstra spændende at besøge for jer der skal til Uummannaq, da man her kan opleve Qilakitsoq mumierne, som blev fundet i en bygde i nærheden af Uummannaq.



Fra Nuuk fløj jeg videre til Ilulissat, hvor jeg holdt 3,5 dages ferie før turen, gik videre nord på til Uummannaq. Fra Ilulissat var jeg så heldig at flyve med helikopter hele vejen til Uummannaq. Ellers plejer man at flyve til Qarsuut og derfra videre med helikopter til Uummannaq. Uummannaq ligger langt nord på og er derfor dyrt og tager lang tid at komme til. Man skal derfor være opmærksom på, at der er stor risiko for, at man bliver forsinket pga. vejrfoldene både på vej op og på vej hjem. Jeg købte flybilletter for ca. 14.000 kr. Prisen var lidt højere fordi, at jeg valgte at blive i Ilulissat et par dage.

Bolig

I Uummannaq blev jeg indkvarteret i et lille gult hus, der ligger lige ved siden af sundhedscenteret. Man betaler 850 kr i husleje for en måned. Huset har to soveværelser, et lille køkken, en stue og et badeværelse. Sundhedscenteret har sengelinned og håndklæder man kan låne, og man kan vaske tøj i vaskemaskinerne på sundhedscenteret.

De første par dage delte jeg huset med den medicinstuderende, der havde været i Uummannaq måneden inden mig, og ellers boede jeg der alene. Ligesom de fleste andre huse i byen var der ikke træk og slip toilet i mit hus. I stedet har man et posesystem, hvor man selv skifter posen i toilettet 3 gange om ugen. Foran alle husene i byen er der en lille rød kasse, hvor man efterlader den fyldte toiletpose, som bliver hentet af ”posemanden” tirsdag, torsdag og lørdag morgen.



Uummannaq har fire supermarkeder. Det største, Pilersuisoq, ligger nede ved havnen. Derudover findes der to mindre Pilersuisoq-butikker samt en Rema. Generelt er priserne højere end derhjemme, og udvalget er mere begrænset – især frisk frugt og grønt er dyrt. Alligevel oplevede jeg, at jeg kunne få det, jeg havde brug for, selvom jeg spiste lidt mere simpelt end hjemme. Om sommeren fyldes butikkerne op, når fragtskibet ankommer med friske varer cirka én gang om ugen. Det betyder dog også, at man ikke altid kan regne med, at alle varer er på hylderne. Ser man noget, man gerne vil have, gælder det derfor om at slå til med det samme.



Klinik

Jeg var i klinik alle hverdage fra kl 8 til ca. 15-16. Størstedelen af tiden havde jeg egne konsultationer (med supervision fra lægen), der mindede meget om arbejdet i almen praksis. Derudover modtog jeg nogle gange patienter i skadestuen og var oppe og gå stuegang på byens alderdomshjem. Man skal huske at have sit stetoskop, pencillygte, reflekshammer,

lommekort (IMCC Grønland har lavet nogle gode, der er målrettet klinik i Grønland), kliniksko og evt. klinikbøger med hjemmefra. Jeg havde ikke selv klinikbøger med, men brugte i stedet meget lægehåndbogen, de kliniske selskabers behandlingsvejledninger, promedicin og uptodate (som man har adgang til via Cosmic, der er det journalsystem de bruger i Grønland). Der er kliniktøj deroppe, så det behøver man ikke tage med hjemmefra.

Hver morgen mødtes alle ansatte til morgenmøde i personalestuen kl. 8. Herefter gik jeg med tolken til tidsbestilling. Det synes jeg fungerede godt, da jeg på den måde fik mulighed for selv at vælge, hvilke og hvor mange patienter jeg ville have på mit program. Jeg fik set rigtig mange forskellige patienttyper inden for bl.a. dermatologi, ortopædkirurgi, oftalmologi, ØNH, kardiologi og lungesygdomme. Ud over at have egne patienter var der masser af tid til også at følge lægen, hvis der var patienter på hans program jeg synes lød spændende. Jeg lærte fx at lave børneundersøgelser, gynækologiske undersøgelser og var med til småkirurgiske procedurer. Der er i Uummannaq normeret til at være to læger ansat. Det meste af den tid jeg var der var der dog kun en læge, hvilket dog gik helt fint alligevel. Sundhedscenteret er opbygget med en lille sengeafdeling til indlagte patienter samt en skadestue i stueetagen og konsultationslokaler på 1. sal. Her er der et særskilt konsultationsrum til den medicinstuderende som ses på billedet herunder.



Fritid

Når man ikke er i klinik, har man masser af fritid, og det kan derfor være en god idé at have nogle aktiviteter med hjemmefra. Selv fik jeg læst en masse bøger, og flere af de andre fra sundhedscenteret brugte tiden på at strikke. Hvis man ikke selv har bøger med hjemmefra, er der i mange af personaleboligerne bøger, som tidligere ansatte har efterladt, og som man frit kan låne. Jeg var også glad for, at jeg havde taget mine løbesko med og nød mange eftermiddagsture, hvor ruten bød på storslåede udsigter til isbjerge. Det kuperede terræn i Uummannaq betyder, at man hurtigt får mange højdemeter i benene. Er man til lidt ekstra udfordring, kan man prøve kræfter med øens tre Strava-segmenter. Byens sportshal rummer

desuden et lille fitnesscenter, hvor man enten kan købe et 10-turskort eller et månedligt medlemskab.

Jeg nød også at gå ture på øen – både rundt i byen og op i fjeldet. En klassiker er den optegnede rute ud til Julemandens hus, som næsten er et must. Man kan enten gå samme vej frem og tilbage eller vælge rundturen, der starter bag børnehjemmet og slutter ved fodboldbanen. En anden anbefaling er turen op til den blå sø, som ligger lidt højere oppe på bjerget. Herfra får man en fantastisk udsigt over den anden side af øen.

At gå rundt i byen var i sig selv en hyggelig oplevelse. I juli svømmer mange hvaler forbi øen for at finde føde, og jeg så flere fra havnen ved heliporten. Den nye bydel i den modsatte ende af byen er også et godt sted at spotte dem.

Jeg var også afsted på et par sejlture, hvilket virkelig var en smuk oplevelse. Jeg var bl.a. ude ved et område kaldet ”ørkenen” som ligger på den anden side af Storøen sammen med en af lægerne og hendes mand, hvilket var super smukt. Jeg synes også, at sejlturene gav et bedre overblik over området og, hvor de forskellige bygder og gletchere ligger i forhold til hinanden.

Derudover handlede det om at gribe de muligheder, der bød sig for at deltage i sociale arrangementer. Jeg var til kaffemik to gange, hvilket jeg helt sikkert synes man skal opleve, hvis man får muligheden. Her er der ofte rig mulighed for at smage lokale specialiteter som narhval, mattak (hvalhud), hellefiskesuppe og sælkød, sammen med et væld af forskellige kager. Jeg var også med til en barnedåb i den lokale kirke, hvor familierne alle havde de smukke traditionelle grønlandske nationaldragter på. Bag kirken ligger byens lille museum, der bestemt også er et besøg værd, hvis man kan få det til at passe inden for museets meget begrænsede åbningstider.

En aften var jeg til bingo sammen med nogle af de andre medarbejdere fra sundhedscenteret. Vi havde en af tolkene med, en erfaren bingospiller, som hjalp os med at forstå reglerne undervejs. En anden aften samledes vi for at lære at lave grønlandske perler. Generelt er det kun fantasien der sætter grænser. Og folkene på sundhedscenteret er generelt meget åbne og klar på at lave en masse ting sammen.

