

Dronning Ingrid's Sundhedscenter erfaringsrapport

Periode: september/oktober 2025

Klinikophold

Hverdagen som studerende var bygget op omkring konsultationerne, hvor vi arbejdede to og to i et såkaldt Stud.Med.-konsultationsspor.

Vi fordelte rollerne, så den ene styrede samtalen, mens den anden skrev journal. Inden patienten forlod lokalet, blev en superviserende læge kontaktet (ofte en yngre læge) som vi fremlagde patienten for med anamnese, objektive fund og forslag til behandlingsplan.

Patienterne, som vi så, kom med mange forskellige problemstillinger (se nederste). Oftest så vi patienter med hud-, øjen- eller øreproblemer, luftvejsinfektioner eller smerter i bevægeapparatet.

Bookinginformation	Sundhedsaktivitet
skuldere smerte	Kons-sygepleje 1
ang. podagra forværring	Kons-sygepleje 1
rygsmerter	Kons-sygepleje 1
hoste gnm 1 mdr	Kons-sygepleje 1
hududslæt	Kons-sygepleje 1
Obs infektion/hævelse omkrin...	Kons-sygepleje 1
smerte hø 3 finger	Kons-sygepleje 1

Bolig

Da der desværre ikke var ledige kollegieværelser gennem KAF, endte jeg med at leje et værelse hos en privat udlejer, som boede kun 300 meter fra DIS. Boligen fandt jeg via Facebook-siden '[Bolig søges/udlejes Nuuk/Nuussuaq/Qinngorput](#)'. Huslejen var på omkring **3.500 kroner** om måneden.

Fritid i Nuuk

Kaffivik: hyggeligt sted studie-/læse-sted, og har åbent ret sent (til kl. 21 eller 23)

Crossfit Inua: Populært sted at træne. De tilbyder klippekort, medlemskaber, og 1-dags entre.

Vandring: via Facebook-grupper er det muligt at joine andre på vandreture rundt i fjeldene.

"*Gå Væk Kræft - Livet er en gave*" er en Facebook gruppe, hvor folk mødes hver tirsdag for at vandre op Lille Malene. "*VANDRING - HIKING - NUUK*" er en anden facebook gruppe, hvor folk også ligger opslag op. Igennem denne side fik jeg mulighed for at gå op Store Malene sammen med en lokal guide.

Sauna & vinterbadning: Der findes en vinterbadning/sauna klub, som man kan joine til 100kr pr. kvartal. De findes på, "*Nuuk vinterbadelaug*", hvor de lægger op hvornår saunaen er åben.

Daddys Running Club: De løber hver onsdag kl. 17. Turen er typisk 3-4km på et roligt tempo til en start, hvorefter man kan beslutte sig for at løbe en ekstra 2km.

Daddys: Her holdes pubquiz hver torsdag, hvor man har mulighed for at vinde præmier hvis man kommer i 1., 2. eller 3. plads.

Svømmehal Malik: Den eneste svømmehal i hele Grønland, hvor der bl.a. findes 3 forskellige slags sauna og et varmvandsbassin.

Museer: Nuuks lokalt museum, samt Nationalmuseum er en god måde at lære mere om Grønlands og Nuuks historie og kultur. Nationalmuseum er desuden gratis for studerende!

Pakkeliste

- Tøj:
 - Regntøj (jakke + bukser). Altid godt at have, da det kan regne en del.
 - Varm, vandtæt jakke (fx 66 North skijakke)
 - Termoundertøj (3 sæt)
 - Udendørsbukser / vandrebukser
 - Varme sweaters (fleece-sweaters, strik)
 - Hue, handsker, halstørklæde
- Sko
 - Vandresko
 - Løbesko
 - Hverdagsstøvler (fx Blundstone)
 - Kliniksko (fx sneaker)
- Andre ting
 - Medicin - panodil, transportsyge medicin (hvis man skal på en sejltur)
 - Vandrestav - godt hvis man ønsker at gå på længere vandreture
 - Skopigge - godt især i oktober måned når det kan blive glat udenfor
- Til klinikopholdet:
 - Stetoskop + lygte + reflekshammer
 - IMCC's kittelkort
 - Kliniktøj findes på afdelingen - så det skal du ikke tænke på

****Mange udendørstøj/grej kan købes billigt i Nuuk Center når der er tilbud!**

Gode tips

- **Sim-kort:** Kan købes i Tussas, hvor der findes forskellige abonnementer. Jeg har købt et abonnement til 20 GB data til 500 kr/mdr.
- **Ajagaq værksted:** et godt sted at købe hjemmelavede tupilakker, som laves af socialt udsatte.
- **Nordlys:** Brug Aurora Forecast app for at finde ud af, hvornår nordlyset kan ses bedst.

Budget

- **Flybilletter:** 5700 kr fra Kbh til Nuuk (tur/retur). Prisen varierer afhængigt af hvornår de bestilles, samt hvornår om året man skal afsted.
- **Husleje:** 800kr (KAF, hvis ledigt), 3500kr (privat leje af værelse - men kan også variere)
- **Mad:** ca. 2000 kr/måned.
 - *Dyrere produkter:* kartofler, frugt, grønt, kaffe, alkohol
 - *Billigere produkter:* fisk, kød, æg
- **Fritid**
 - Crossfit: 499kr / måned
 - Cafebesøg: ca. 40 kr/uge
 - Daddys pubquiz: 50 kr / uge



Udsigten fra toppen af Store Malene i september måned



Udsigten fra Myggedalen



Snekrabbe fra Cafe Esmeralda



Udsigten over Nuuk katedral