

Klinikophold på Dronning Ingrid's Sundhedscenter (DIS) i Nuuk, Grønland

Periode: midt november til december

Jeg har været på et 6 ugers klinikophold på DIS med IMCC sammen med to andre studerende fra AU. Vi tog alle tre klinikopholdet som vores selvtilrettelagte projektforsøg på 9. semester på AU.

Fly:

Jeg bestilte flybilletter direkte gennem Air Greenland et par måneder inden afrejse. Man kan flyve direkte fra København til Nuuk tur retur. Billetterne kostede ca. 2.800 kroner hver vej. Min hjemrejse blev grundet storm forsinket med 2 dage, men omlægningen af rejseplanen blev håndteret meget fint af Air Greenland uden nogle problemer.

Bolig:

Ved klinikophold i Nuuk bliver der ikke stillet en bolig til rådighed og man skal dermed selv sørge for dette. Jeg boede på et værelse i en "kollegielejlighed", som jeg havde fået gennem KAF (Nuuk's kollegieadministration). Jeg havde søgt i god tid for at være sikker på at få et værelse. Lejligheden havde 5 værelser, og jeg boede derfor sammen med de to medicinstuderende fra IMCC og to andre udvekslingsstuderende fra Danmark. Lejligheden var i helt fin stand, men ikke specielt hyggeligt indrettet. Den lå i Blok 4 som lå ca. 15 minutter fra hospitalet og tæt på supermarked, barer og fitness. Ved første øjekast er blokkene måske ikke det mest eftertragtede sted at bo, men jeg synes det var en helt fin bolig til prisen. Det kostede 850 kroner om måneden i husleje. (OBS. Regninger fra KAF bliver af og til sendt hjem til din adresse i Danmark så husk at få nogen til at tjekke din postkasse mens du er væk)

Der var dyner, puder, håndklæder, hviskestykker og sengetøj (nok efterladt af tidligere lejere) i lejligheden da vi ankom. Vi havde vaskemaskiner i lejligheden.



Indkøb og mad:

Generelt synes jeg at det var ret dyrt at handle ind i Grønland. Frisk frugt og grønt er dyrt og af typisk af dårlig kvalitet. Brød er ofte enten købt fra frost eller tørt bake-off. Mælk er varmebehandlet og ost og mejeri udvalget er ret sparsomt. De fleste andre madvarer koster ca. 1,5x det, som det ville koste derhjemme. Mærkeligt nok er kød dog ca. samme priser som herhjemme eller ofte billigere.

Jeg handlede primært i Brugsenii (minder om Super Brugsen) eller Akikiki (Netto).

Jeg spiste næsten hver dag frokost på hospitalet, som har en ret god kantine, hvor man kan købe frokost for ca. 40-50 kroner.

Derudover spiste jeg ude flere gange mens jeg var der, hvor priserne ikke er højere end de er herhjemme.

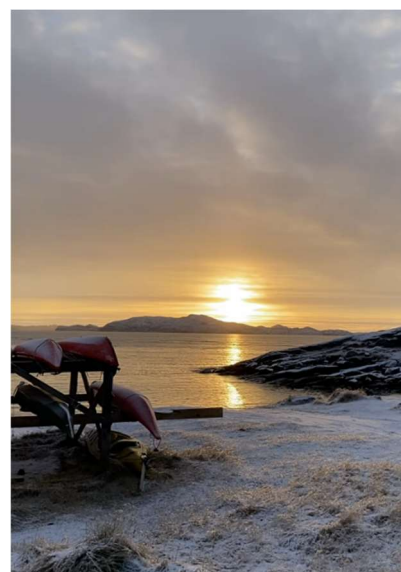
Restauranter og Caf  er:

- Café Esmeralda: En virkelig god brunch buffet, hvor man kan få alt hvad man kunne forestille sig. En kæmpe anbefaling
- Esme Lounge: Café Esmeralda bliver om aftenen til en restaurant hvor man kan få virkelig god mad fx snekrabber, fiskeretter eller ravioli
- Kylling & Co: Virkelig god takeaway fx kyllingeburger
- Charoen Porn: En god thairestaurant som bl.a. har mange fiskeretter med lokale råvarer.
- Restaurant Unicorn: En hyggelig og god restaurant i kolonihavnen hvor man kan få "kød og sovs"-agtige retter såsom rensdyr eller lammeskank.
- Kammak Kaffi: En hyggelig café i kolonihavnen, hvor man også kan få rensdyrburger.
- Kaffivik: En café i det sydlige Nuuk. Et hyggeligt sted, men også lidt overvurderet synes jeg.

Klinikopholdet på Dronning Ingrid's Sundhedscenter (DIS):

Jeg har virkelig lært meget og set mange ting som jeg aldrig før havde set i Danmark i min tid på DIS.

Som studerende arbejder man i dyade-par i et stud.med.-konsultations-sp  r og har dermed et selvstændig funktion. Konsultationerne varer 15-30 minutter, og hvert par ser ca. 8 patienter dagligt.   n stud.med. varetager konsultationen, mens den anden journalfører. Inden patienten afsluttes, kontaktes en superviserende læge, som patienten fremlægges for med anamnese, objektive fund og behandlingsforslag. Dette giver stort fagligt udbytte og styrker den diagnostiske tankegang. Den superviserende l  ge tilkaldes telefonisk og ser ofte patienten sammen med os. Patienterne repræsenterede mange forskellige problemstillinger og sværhedsgrader, hyppigst hud-, øjen-,   re- og luftvejstilstande samt bev  geapparatssmerter, men også mere alvorlige fund som systolisk mislyd eller mistanke om hjerneblødning.



  n gang i ugen havde man fri til at gå i Skadestuen eller "Kons 9" som er et sp  r reserveret til gynækologiske undersøgelser, sm  kirurgiske indgreb og børneundersøgelser. Jeg valgte at bruge alle uger i Skadestuen, hvilket jeg virkelig kan anbefale, da man får mulighed for at have selvstændige konsultationer og se en lang række spændende problemstillinger, man sjældent ser i sundhedscenteret. Det at jeg ret tidligt i opholdet begyndte at gå i Skadestuen gjorde også at jeg hurtigt lærte personalet at kende, og blev en naturlig del af arbejdsgangen dernede. Der er ligesom i Sundhedscenteret virkelig god supervision i Skadestuen. Derudover er Skadestuen også en god mulighed for at arbejde sammen med nogle af de andre studerende fra 801111.

Dronning Ingrid's Sundhedscenter er et rigtig rart sted at arbejde, hvor der er mange andre unge. Man arbejder meget sammen med de 10-12 yngre læger og derudover arbejder der 4-6 studerende (Typisk fra KU) i telefonvisitationen (801111). Der var også 2 udvekslingsstuderende fra 9. semester på AU samtidig med os på DIS.

Gode tips til klinikopholdet:

- Man kan l  ne forskelligt klinik tøj på sygehuset og beh  ver ikke have "neutralt klinik tøj" med hjemmefra
- Bliv medlem af personaleforeningen, Mattut. Det koster 75DKK og der er mange arrangementer som banko, julefrokost, vinsmagning etc. Derudover har personaleforeningen rabatordninger med

forskellige virksomheder i Nuuk – og der kan være gode penge at spare. Man skal dog ofte melde sig til arrangementerne tidligt for at nå at få en plads.

- Pak klinisksko, stetoskop og evt. kittelkort hvis man har sådan et.

Ting at lave i Nuuk:

- **Vandreture**

Vi var stort set hver weekend på en lang vandretur med de andre studerende. Vi var deroppe en relativ mild vinter og vi nåede derfor både at opleve landskabet omkring Nuuk med og uden sne og is. Der er mange fine vandreture bl.a. til Lille Malene (et bjerg) eller til Shelter 1. Man kan tage bussen eller taxa derud, og hvis man er heldig blaffe hjem.

- **Langrend**

Når sneen falder køres en langrendsløjpe op mellem Nuuk og Nuusuaq, hvor man fint kan løbe et par runder. Der er to sæt langrendsski på Solbakken (En af studerendeboligerne). Det er ellers umuligt at leje ski i Nuuk.

- **Daddys og Garagen**

Hver torsdag er der pubquiz på byens bar Daddys, hvilket er meget hyggeligt at være med til. På Daddys kan man købe fadøl til ca 50 kroner og det er derfor ikke så meget dyrere end at tage i byen herhjemme.

Kl 12 åbnes dørene til Garagen som er byens bedste og eneste floor, hvor man kan danse og spise drinks-sodavandsis (Det er en ting!!!!). De fleste folk i Nuuk rammer dog først byen kl 02, så der er ofte ret tomt indtil da. Men virkelig et sjovt sted at feste, hvis man er til den slags.

- **Nuuk Kunstmuseum**

Et virkelig fint lille kunstmuseum som har gratis entre om torsdagen og billige, flotte plakater til salg.

- **Fitness.gl**

Det dyreste og dårligste fitnesscenter du nogensinde kommer til at se. Men til trods for at alt er ved at falde fra hinanden og der kun spilles Linken Park på højtaleren er det en god måde at holde sig i gang og mødes efter arbejde. Der er også holdtræninger med tilmelding gennem facebook.

- **Iffiorferalak Bageri**

Det eneste surdejsbageri i Nuuk. I en sketchy forladt boligblok finder man et lille hyggeligt bageri med virkelig gode boller, kager og sandwiches. De har kun åbent torsdag-søndag, men de hejser et grønlandsk flag ude foran når de har.

- **Julemarkeder**

Næsten hver weekend rundt om i byen i december måned – her kan man købe mange flotte håndlavede ting lavet af de lokale selv.

- **Køb Tupilakker på Ajagaq værkstedet.**

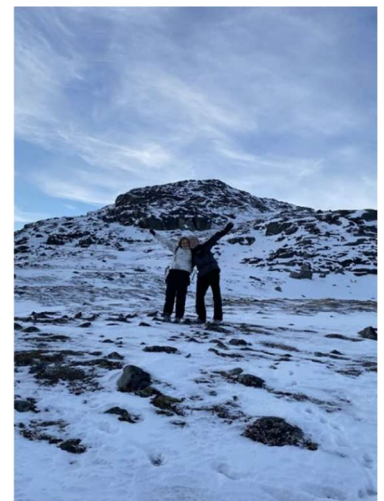
Tupilakkerne er her lavet af socialt udsatte, som er utroligt venlige og imødekommende. Her får du dermed både en billig tupilak og et kendskab til kunstneren bag.

- **Bådture med Nuuk Water Taxi**

Vi var på en skøn bådtur rundt om Sermitsiaq, hvilket virkelig kan anbefales.

- **Genbrugsjagt**

Der ligger en enkelt genbrugsbutik i Blokkene som har åbent torsdag-lørdag, hvor man kan gå på den ugentlige genbrugsjagt efter noget sejt tøj.



Andre gode tips:

- Husk at pakke nogle sko med et godt "grip", for der er ofte glat og man falder ikke i Nuuk.
- Husk også at pakke en god bog, hvis du kan lide at læse (Man kan ikke købe bøger i Nuuk).
- Alkohol er vildt dyrt, så overvej om du kan have en flaske af din yndlings vin/sprut med i kufferten.