



Indisk läkekonst: Ayurveda och Buddistisk Medicin

24/3 - 30/3 2011

Kursresa till Sikkim

Kursprogram

Kurs och studieresa till Sikkim: Indisk läkekonst - Ayurveda och Buddhistisk medicin

24 mars – 30 mars 2011

Kursgivare: Professor Jan Bärmark, Göteborg, samt lokala kursgivare

Målgrupp: Personal inom vården med särskilda behov av kunskaper inom berörda områden, se mer nedan.

Tid: 24/3 - 30/3 2011

Plats: Darjeeling, Sikkim, Indien

Denna kurs vänder sig särskilt till de team som arbetar med speciella patientgrupper där de har nytta av de särskilda kunskaper som förmedlas i denna kurs när det gäller alternativa medvetandetilstånd, esoteriska och andliga förhållningssätt och sjukdom/sjukdomsbehandling, religion och hälsa på ett djupare plan som förmedlas av våra buddistiska läromästare. Det kan gälla team som behandlar invandrare, patienter med smärttillstånd, patienter med olika kultursjukdomar mm.

Ayurveda, världens äldsta medicinska filosofi, har funnits i ca 5000 år. Ayur betyder liv och Veda kunskap. Översättningen skulle kunna bli ”vetenskapen om själva livet”. Den Ayurvediska medicinska filosofin har med tiden spridit sig genom Asien och givit upphov till traditionella medicinska system bl a i Kina, Tibet och Mongoliet. Ayurveda är inte bara ett medicinskt system utan en dynamisk filosofi genom vilken man kan uppnå individuell hälsa, ett bra socialt liv och fungera effektivt i sin yrkesroll.

Kroppen anses bestå av 3 delar, Vatha, Pitha och Kapha. Dessa finns hos alla men någon av de tre överväger alltid och speglas av personens karaktärsdrag. För att hålla sig frisk krävs att en harmoni råder mellan dessa tre sk ”tridoshas” likaväl som mellan de 5 universella elementen, luft, vatten, eld, jord och det överjordiska.

I Indien praktiseras Ayurvediska tekniker allmänt bl a i vården för att öka effektiviteten och produktiviteten samtidigt som stressen minskar och ohälsa förebyggs. Teknikerna är också mycket verkningsfulla vid tex tandvårdsrädsla och olika spänningstillstånd såväl i muskler som mentalt. I västerlandet blir denna filosofi mer och mer populär och i USA använder personalen på många tandkliniker och sjukvårdskliniker ayurvediska tekniker för att bli mer effektiva. På många håll i USA används teknikerna i det förebyggande vårdarbetet och för behandling av kroniska sjukdomar.

Buddistisk medicin liksom kinesisk och mongolisk medicin är utvecklingar av den ayurvediska medicinska traditionen anpassad till de olika lokala traditionerna.

Mål

Målsättningen med den aktuella kursen är att ge läkare, tandläkare och övrig personal nya kunskaper om hur de i sina professionella liv kan tillämpa Ayurvediska insikter för att aktivera, utveckla och tillvarata sina egna och medarbetarnas resurser. I patientarbetet kan man genom att tillämpa dessa principer bl a hjälpa sina patienterna att minska kroniska smärttillstånd, stressreaktioner och att bryta spänningsmönster men också för att hjälpa patienterna bearbeta existentiella frågor som har betydelse för deras sjukdomstillstånd.

Verksamhetsnytta

Ayurvediska tekniker minskar stress och ökar produktiviteten, hjälper till vid rehabilitering, men är framför allt förebyggande. Genom att tillämpa dessa principer ökar smärttoleransen, sömnkvaliteten och stressacceptansen. Man blir bättre fokuserad på sina arbetsuppgifter och får väl utprovade men för oss nydanande verktyg för en mer effektiv vardag. Dessa tekniker hjälper varje individ att nyskapa sin inre ergonomi. Såväl ledarskap som samarbete blir mer harmoniskt och effektivt och de sociala färdigheterna ökar.

I patientarbetet förbättras kommunikationen med patienten och compliance (att patienten följer personalens råd och anvisningar) och concordance (i samförstånd) ökar. Den ökade kunskapen om ayurvediska metoder kan användas i det förebyggande arbetet såväl som i arbetet med rehabilitering av kroniska patienter. Praktiska tillämpningsområden är kronisk smärta, bettfysiologisk problematik, erhålla bättre compliance vid karies, parodontit, övervikt, olika kroniska sjukdomar mm.

Kursen är förlagd till vårt hotells konferenslokal förutom när det gäller de studiebesök vi gör på olika institutioner. De institutioner vi besöker har starka kopplingar till buddhistisk medicin, liksom även vår svenske kursgivare Jan Bärmark som är professor i vetenskapsteori och ägnat en stor del av sin forskargärning till att jämföra österländsk och västerländsk medicin, då framför allt buddhistisk medicin.

PRELIMINÄR KURS- och RESPLAN

Torsdag 24 mars, Skandinavien till Delhi

Avresa med Finnair till Indien via Helsingfors med ankomst nästföljande dag;

Stockholm - Helsingfors	kl 17.30 – 19.30
Helsingfors - Delhi	kl 20.10 – 05.25*

* **nästa dag**

Fredag 25 mars Delhi

Ankomst till Delhi och transfer till vårt hotell Mayfair.

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN 14.00 - 19.00 (5 tim)

Kursintroduktion med presentation av kursens målsättningar och av kursgivaren samt av den vetenskapliga bakgrunden i Ayurvedisk medicin.

- Kursintroduktion, målsättningar med kursen
- Ayurvedisk medicin, bakgrund, historia, filosofi
- Koppling medicin till indisk religion och kultur.
- Varför är Ayurvedamedicinen högaktuell i vårt moderna samhälle.

Lördag 26 mars Delhi - Bagdogra - Darjeeling

Ankomst till Delhi och vidare med inrikesflyg till Bagdogra. Busstransfer till vår kursort Darjeeling i delstaten Sikkim. Inkvartering på vårt hotell.

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 14.00 - 19.00 (5 tim)

- Ayurveda och de fem elementen – teoretisk genomgång
- Analgesi i munhålan mfl ställen genom meditativa tekniker, hypnos, autosuggestion
- Meditation för självreglering av kronisk smärta
- Meditation och avslappningstekniker mm vid behandling av tandvårdsrädsla och spänningar hos tandvårdspatienter

Söndag 27 mars, Darjeeling

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN: kl 08.00 – 12.00 (4 tim)

- Diagnostik i indisk medicin.
- Religionens roll i samhället och i sjukvården.
- Hälsokunskap genom erfarenhetsbaserad medicin och lång tradition.

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 14.00 - 17.00 (3 tim)

- Studiebesök på Himalayan Buddhist Institute i Darjeeling
- Buddhistisk medicin i Sikkim
- Kultur för hälsa - kultur som hälsobefrämjande faktor

Syfte med studiebesöken

Kunskapen om kulturens och religionens betydelse för hälsan har ökat. Det vetenskapliga stödet likaså. Idag vet man att kulturella och religiösa aktiviteter kan vara hälsobefrämjande och utgöra ett värdefullt komplement till rehabilitering och behandling.

De mest välkända effekterna av kulturupplevelser och religiösa aktiviteter, som meditation och bön, är att de kan ge både lugnande och stimulerande effekter. Enligt andra genomförda studier kan kulturupplevelser ge ett längre liv. En brittisk longitudinell studie visar också att kulturell inaktivitet innebär hälsorisker och poängterar att kulturell aktivitet, liksom fysisk, är att betrakta som färskvara. Den mest utforskade kulturupplevelsen är musik. Som terapiform har både dans och musik länge använts framgångsrikt, med såväl psykiska som fysiska positiva effekter. Här finns resultat som pekar på ökad intelligenskvot och sänkta stresshormonnivåer hos barn efter musikundervisning. Stora resurser satsas för att ytterligare belysa kulturens betydelse för hälsan, bl a har en tvärvetenskaplig grupp bildats på Göteborgs universitet.

I Sikkim är kulturen och religionen sammanvävd med det dagliga livet och liksom hos oss har hälsoaspekterna i detta avseende en stor betydelse. Buddismens livsregler bygger i sin tur på Veda lärorna och sammantaget har man flera tusenårs observationer av människan i såväl friskt som sjukt tillstånd. De mentala krafter som skapas i att stilla sitt sinne och tro på möjligheterna att återfå en förlorad hälsa börjar mer och mer uppmärksammas även i väst och utvärderas med evidensbaserad medicin. När det gäller förändrad livsstil och naturens inverkan på hälsotillståndet sker nu såväl i Sverige som övriga Europa en stor satsning på naturrehabilitering, bland annat har Alnarps rehabiliteringsträdgårdar startat ett stort internationellt projekt. Vi får här ta del av erfarenheter från Bhutan av naturens läkande och lugnande inverkan. Terapeutens förmåga att, i enlighet med Vedakulturens paradigm, se och förstå patienten ur ett holistiskt perspektiv, i dennes totala livssituation, överför en enorm positiv och läkande kraft från terapeut till patient. Stress och stressrelaterade syndrom är en stor bidragande faktor till sjukdom, inte minst inom tandvården med tandgnissling, tandpressning, huvudvärk och muskelbesvär som vanliga symptom. Ayurvedakulturen innebär effektiv stressreduktion och därigenom befrielsefrån en mängd av dessa problem.

Måndag 28 mars, Darjeeling

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN: kl 08.00 – 12.00 (4 tim)

- Influenser från Ayurveda i den västerländska medicinen.
- Möten med andra kunskapsformer
- Likheter och olikheter mellan Ayurveda och västerländsk kultur avseende bland annat världsbild och kunskapsteori

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 13.00 – 16.00 (3 tim)

- Synen på verksamt och icke verksamt i buddistisk medicin
- Synen på patienten i den buddistiska traditionen

Tisdag 29 mars, Darjeeling - Delhi

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN: kl 8.00 – 12.00 (4 tim)

- Modellen av människan i biomedicinen
- Modellerna av människan i ayurvedisk, buddistisk och kinesisk medicin
- Narrativ medicin i det mångkulturella sammanhanget

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 13.00 – 16.00 (3 tim)

- Diagnostik i indisk medicin
- Konstitutionens betydelse för sjukdom och hälsa
- Terapeutens roll i ayurvedisk och buddistisk medicin

På eftermiddagen sker transfer till Bagdogra för kvällsflyget tillbaka till Delhi. Transfer till vårt hotell i Delhi för en sista natt i Indien innan hemfärden.

Onsdag 30 mars, Delhi - Stockholm

Flyg med Finnair till Helsingfors på morgonen med byte till Stockholm enligt tiderna nedan:

Delhi – Helsingfors kl 08.40 – 13.40

Helsingfors - Stockholm kl 16.00 - 15.55 (Finland ligger en timme före oss i tid)

Tack för denna gång!

Vetenskaplig bakgrundslitteratur:

- Beland, Markus (2003): Kultursjukdomar med högt pris. *Läkartidningen* 48:3998-4001.
- Benson, Herbert (1997). The placebo effect: History and physiology. *Preventive Medicine* 26:612-615.
- Bärmark, Jan, 2007: *Den läkande Buddha*, Carlssons, 2007
- Cassel, Eric J, 1996: *Lidandets natur och medicinens mål*, Studentlitteratur, 1996
- Eco, Umberto, 2005: *Om Skönhet*, Brombergs, 2005
- Ekeland, Tor-Johan, 2000: Placebofenomenet – hvordan kan det forstås? *Läkartidningen* 49:5777-5780.
- Gärdenfors, Peter, 2000: *Hur homo blev sapiens*, Nya Doxa 2005.
- Gärdenfors, Peter, 2005: *Tankens vindlar, om språk, minne och berättande*, Nya Doxa 2005.
- Gärdenfors, Peter, 2006: *Den meningssökande människan*, Natur och Kultur, 2006.
- Hesslow, Germund (1996 [1979]). *Medicinsk vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur. Kap 7: Definitioner, s 102-109. Kap 8: Sjukdomsbegreppet, s 110-117. 16 s.
- Hornborg, Alf (2003): Självets gränser och fador i olika kulturer. *Moderna människor: Antropologiska perspektiv på samtiden*. Red: C Garsten & K Sundman. Stockholm: Liber. s 217-248 (13 s.)
- Janzen, John M (2002). *The social fabric of health*. New York: McGraw-Hill. 313 s.
- Johannisson, Karin (1990). Sjukdom som kulturell konstruktion. *Tvärsnitt*, nr 1:26-33. 8 s.
- Johannisson, Karin (2005): När samhället glider isär glider också individen isär. *Axess* 8:1-9. 9 s.
- Johannisson, Karin (2006): Hur skapas en diagnos? *Diagnoserns makt*. Red: G Hallerstedt. Daidalos. 29-41.
- Josefsson, Ingela, 1998: *Läkarens yrkeskunnande*, Studentlitteratur, 1998
- Lindeberg, Staffan, 2007: *Maten och folksjukdomarna - ett evolutionsmedicinskt perspektiv*, Studentlitteratur, 2007
- Lupton, Deborah (1996). *Medicine as Culture: Illness, Disease and the Body in Western Societies*. London: Sage. Ch 1: Theoretical Perspectives on Medicine and Society, s 5-19.
- Lynöe, Niels (2005). Placebo biter inte alltid på nocebociller: Samspelet mellan kropp och själ ännu höljt i dunkel. *Läkartidningen* 102(38):2627-2628.
- Malmquist, Jörgen (2004). Sjukdomsföreställningar under 1900-talet: Från kloros och fokalinfektion till elallergi, fibromyalgi och utbrändhet. *Läkartidningen* 1-2:64-73. 10 s.
- Miner, Horace (1956). Body Ritual among the Nacirema. *American Anthropologist* 58:503-507. 5 s.
- Radley, Alan (1995). *Making Sense of Illness: The Social Psychology of Health and Disease*. London: Sage. Ch 2: Illness, the patient and society, s 19-35. 16 s.
- Sachs, Lisbeth (2002). *Från magi till bioteknik: medicinsk antropologi i molekylärbiologins tidevarv*. Lund: Studentlitteratur. 197 s.
- Svenaesus, Fredrik, 2003: *Sjukdomens mening, Natur och kultur*, 2003
- Tengland, Per-Anders (2005). Teorier om hälsa, sjukdom, livskvalitet i "Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan?" ur Faresjö, T och Åkerlind, I (red.). *Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*, Lund: Studentlitteratur.
- Thörn, Åke (2004): ...bland undanglidande syndrom och tillstånd: Folkhavet brusar av värk, trötthet, oro, huvudvärk, yrsel, magont... *Läkartidningen* 51-52:4224-4226. 3 s.
- Bates, Maryann S (1990). A Critical Perspective on Coronary Artery Disease and Coronary Bypass Surgery. *Social Science and Medicine* 30(2):249-260.
- Lepowsky, Maria (1990). Sorcery and Penicillin: Treating Illness on a Papua New Guinea Island. *Social Science and Medicine* 30(10):1049-1063.
- Patel, Vimla L, et al. (1988). Causal Reasoning and the Treatment of Dhiarrhoeal Disease by Mothers in Kenya. *Social Science and Medicine* 27(11):1277-1286.
- Roseman, Marina (1988). The Pragmatics of Aesthetics: The Performance of Healing Among Senoi Temiar. *Social Science and Medicine* 27(8):811-818.
- Stolt, Carl-Magnus, 2006: *Att vara levande, Natur och Kultur*, 2006.
- Stolt, Carl-Magnus, 2007: *Medicin och religion, Proprius*, 2007.

PRISER OCH RESFAKTA

RESAN TILL Sikkim

KURSAVGIFT: 10.800 kr

RESANS PRIS: ca 27.950 kr.

I PRISET INGÅR:

- * Flyg Stockholm – Dehli tor samt lokala flyg enligt program
- * Hotell med del i dubbelrum
- * Frukost i Dehli och Darjeeling, helpension under rundresan i Sikkim och Bhutan
- * Transporter och transfer, studiebesök enligt program
- * Svensk färdledare

I PRISET INGÅR INTE:

- * Enkelrumstillägg
- * Ev flygplatsskatter
- * Ev. visumkostnader
- * Vissa måltider
- * Dricks, drycker

Kontakta Curomed för mer information om denna resa och tilläggsprogram, rundresa i Sikkim och Bhutan.

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i juni 2010. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resornas pris är baserat på att minst 20 personer deltagar.

Allmänna resevillkor

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Resarrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr. Vid avbeställning senare än 4 månader före avresa är kostnaden 6.000 kr. Vid avbeställning senare än 45 dagar före avresan äger resebyrån rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. För en mindre kostnad kan i de flesta fall deltagare namnändras intill 14 dagar innan avresa. Ändringar utöver det givna resarrangemanget debiteras, förutom ev. tilläggskostnad, med 1.000 kr i administrationsavgift.

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring. Man kan enkelt komplettera företagsförsäkringen med en tjänstereseförsäkring som innehåller ett avbeställningsskydd. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via Europeiska Försäkringsaktiebolaget, Box 1 SE-172 13 Sundbyberg ,tel: +46 (0)770-456 900 fax: +46 (0)8-454 33 21

Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 905 91 Umeå

tel 090-38375, fax 090-38331. Hemsida: www.curomed.se E-mail: info@curomed.se

Bankgiro 896-6566. Plusgiro 28445-5.

Anmälan:

Skickas till:

För frågor kontakta oss på tel: 090-38375
E-post: info@curomed.se

Curomed Utbildning AB
Håkmark 213
905 91 Umeå
fax 090 – 383 31

Kurs och studieresa till Darjeeling, Sikkim, 24/3 – 30/3 2011

Jag/vi anmäler mig/oss till ovan angivna kurs

För kursprogram se: curomed.se/öppna kurser, för fullständigt resprogram, kontakta Curomed.

Jag/vi har läst resevillkoren och är införstådda med villkor och priser. Vi är också införstådda med att hotell och flyg kan komma att ändras. Curomed skickar bokningsbekräftelse samt faktura på anmälningsavgiften (12.000 kr), som avräknas i samband med fakturering. Frågor kring dessa arrangemang kan ställas till Curomed Utbildning 090- 383 75, fax 090-38331.

Obs! Stava namnet som i passet (giltigt minst 6 månader efter hemkomst).

Namn (1): Fullst. födelsenr:

Passnummer:.....exp date:.....Yrke:

Adress:

Postnr,ort.....

Tel arb: / Bostad: /

e-post: Mobil: /

Ev. kostnadsställenr:

Namn (2): Fullst. födelsenr:.....

Passnummer:.....exp date:.....Yrke:

Namn (3): Fullst. födelsenr:

Passnummer:.....exp date:.....Yrke:

Önskar medtaga medresenär:

Namn (4): Fullst. födelsenr:

Passnummer:.....exp date:.....Yrke:

Avresa från Stockholm

Önskar anslutningsflyg från:

Specialkost på flyget för resenär nr: () ()

Dubbelrum delas med : ()+() ()+() ()+()

Enkelrum önskas om möjligt för resenär n: () ()

Övrigt:

Beträffande avbeställningsskydd se Särskilda Resevillkor under Priser och Resfakta

.....

Ort

Datum

Underskrift