



Curomed firar 40 år:

Kroppen ur ett helhetsperspektiv, minska stress och kronisk inflammation

Funchal, Madeira

16 alt 17 – 23 alt 24 november 2024

Anmälan snarast, dock senast 15 juli

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ
info@curomed.se , www.curomed.se

Kroppen ur ett helhetsperspektiv, minska stress och kronisk inflammation

Ny forskning visar vägen

Vill du själv få ett friskare liv, vill du att dina patienter skall må bättre. En kurs utifrån färsk forskning om hur man kan påverka den lågradiga kroniska inflammation som medverkar till diabetes, hjärtkärlsjukdom och cancer förutom till neuropatier som demenssjukdomar, ALS och Parkinson. Parodontit och periimplantit bidrar till denna kroniska inflammation men kan liksom övriga sjukdomar motverkas genom vårt nydanande program.

Hur alla celler i kroppen samverkar kan illustreras av att det räcker med den stress som uppstår när du plötsligt blir skrämmd. Då stannar de vita blodkroppar som annars hela tiden rör sig upp ur tandköttsfickan för att ta hand om inträngande bakterier. Bakterierna som orsakar tandköttinflammation får direkt större möjligheter att tränga in. En enda cigarett stoppar upp de vita blodkropparna i 12 timmar.

Kursen ger dig avgörande kunskaper för att du skall på ett bättre sätt skapa ett friskare liv för både dig själv och dina patienter.

Kursgivare: Tore Sahlin, parodontolog, expert på stresshantering, Curomed, Umeå
Med. Expert Dr Peter Arnesson, specialist i infektionsmedicin, Västerås
Kursdagar: 18/11 – 22/11 2024, resdagar till Funchal 16 e117/11, hem 23e1 24/11.
Plats: Funchal, Madeira
Målgrupp: Läkare, tandläkare, sjuksköterskor, tandsköterskor, sjukgymnaster, tandhygienister, receptionspersonal m fl.

Kursinnehåll:

- Vad händer vid stress?
- Vilka signaler skall du vara uppmärksam på?
- Hur hantera stressade situationer?
- Kronisk inflammation bakom de flesta sjukdomar
- 100 gånger fler goda bakterier än kroppsceller
- Ständig samverkan bakterier och kroppsceller
- Ger jag mina goda bakterier mat?
- Antiinflammatorisk kost bra för dig och de goda bakterierna
- Sömn och återhämtning grunden för hälsa
- Hygien är att bekämpa de onda bakterierna och gynna de goda
- Hur gör vi i praktiken, kost, dryck och konserveringsmedel

Hur är vädret på Madeira i november? November är fortfarande varmt på Madeira med en dagstemperatur kring 22 grader. Vattnet är också fortfarande varmt efter sommaren med en temperatur på ca 22 grader. 24 dagar denna månad är regnfria enligt statistiken, men tag med regnkläder för säkerhets skull och skor som du kan gå med!

PRESENTATION AV KURSGIVARNA



Peter Arnesson är en välmeriterad läkare med 35 års yrkeserfarenhet. Han har specialistkompetens inom kardiologi, internmedicin, allmänmedicin och infektionssjukdomar med en särskild inriktning mot tropikmedicin. Hans imponerande meritlista inkluderar även en sex månaders intensivträning i akut vildmarksmedicin (Acute Wildernes Life Support, AVLS) certifierad av Universitetet Utah med avslutande fältövningar i Guatemalas regnskogar. Idag anlitas han som senior medicinsk konsult av många sjukhus i Sverige och Norge.



Tore Sahlin är konsult och har arbetat med efterutbildning av läkare och tandläkare och deras personal i 40 år. Han har skrivit tre böcker om hur stress påverkar kroppen samt skapat programmet Effektiv Stresshantering. Han har givit kurser om stress och hälsorelaterade ämnen under denna tid. Innan han startade Curomed Utbildning var han specialisttandläkare i tandlossningssjukdomar.

Avresa från Sverige

Lördag 16 november avresa Stockholm - Funchal

Söndag 17 november Göteborg - Funchal

Avresa till Funchal på Madeira. **Ni bokar själva flyget.** Från Stockholm går direktflyg med SAS för ca 5.800 kr. Tider avresa från Arlanda 16 november 09.20 med ankomst Funchal 13.55. SK2901. Hemresa 23 november kl 14.45, ankomst Arlanda 2110, SK2902

Från Göteborg har Vingresor ett charterflyg man kan boka för ca 7.500 kr. Från Landvetter den 17 november 07.30, ankomst Funchal 1130, Braathens Int Airways TT2519. Hemresa 24 november kl 12.30, ankomst till Landvetter 18.10, TT2519.

Det finns många andra flygmöjligheter, men det blir då en mellanlandning i Lissabon. Hör av er till oss om ni vill ha hjälp med att boka flyg. Vid ankomsten delar ni enklast på en taxibil till vårt hotell. Vi kommer att meddela anmälda kursdeltagare och medföljande hotell mm när detta är klart. Lördag 16 november blir en ledig dag för dem som åker från Stockholm.

Funchal ligger omgiven av berg på de grönskande sluttningar. Stads kärnan är vacker med sina gamla kolonialbyggnader, parker, gågator och torg med ett myller av restauranger, barer, caféer och butiker och en saluhall, dit man för dagens fångst direkt från fiskebåtarna och där saftiga tomater trängs med orkidéer och frukt. Mitt i centrum ligger den imponerande katedralen med anor från 1400-talet.

Måndag 18 november, Funchal

Kurs på förmiddagen kl 8.30 - 12.00 (3,5 tim)

- Kursinformation, utdelning av kursmaterial
- Presentation av kursgivare och kursdeltagare
- Kroppen i ett helhetsperspektiv
 - kursmål och verksamhetsnytta

12.00 – 15.00 Lunchpaus

Kurs på eftermiddagen kl 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

- Låggradig kronisk inflammation.
 - Stress.
 - Kost.
 - Fysiskt aktivitet.
 - Sömn och återhämtning.
- Välkomstmiddag på kvällen.

Tisdag 19 november, Funchal

Kurs på förmiddagen kl 8.30 – 12.00 (3,5 tim)

- Stress och stresshantering.
- Vara i kontakt med sina känslor.
- Känslostyrning. Hantera negativa känslor.
- Ilska – vår farligaste känsla.

12.00 – 15.00 Lunchpaus

Kurs på eftermiddagen kl 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

- Kronisk inflammation ger:
- Vaskulit
 - Kärilstyvhet
 - Syrebrist i vävnaderna
 - Mikroproppbildning

Onsdag 20 november, Funchal

Kurs på förmiddagen kl 8.30 – 12.00 (3,5 tim)

Tandlossning och periimplantit.

- Varför god munhygien inte är tillräcklig.
- Bakterierarter i tandköttsfickan och spridningsvägar in i kroppen.
- Hur bakterierna lurar immunförsvaret.
- Hur kan vi motivera patienten och oss själva till superhygien.

12.00 – 15.00 Lunchpaus

Kurs på eftermiddagen kl 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

- Från magsjuka till livshotande sepsis.
- Gut-brain axis, gut-lung axis.
- Interaktion mellan kroppens olika organ och vår goda bakterier i tarm, lungor, munhåla.
- Betydelse för olika kroniska sjukdomar.
- De goda bakterierna stoppar de onda.

Torsdag 21 november, Funchal

Ledig dag. Möjlighet att vandra på Madeiras levador eller göra andra utflykter denna dag.

Fredag 22 november, Funchal

Kurs på förmiddagen kl 8.30 – 12.00 (3,5 tim)

- Du är den goda chefen, visst måste väl även gästarbetarna få mat.
- Tarmfloran gör jobbet, 100 ggr fler än kroppens celler.
- Skapa en blomstrande tarmflora.
- Mata tarmens bakterier med det de vill ha.

12.00 – 15.00 Lunchpaus

Kurs på eftermiddagen kl 15.00 – 18.30 (3,5 tim)

Hur gör vi i praktiken: Workshop. Våra samlade erfarenheter.

Avslutningemiddag på kvällen

Lördag 23 november, Funchal - Stockholm Hemresa för dem som bokat med SAS

Söndag 24 november, Funchal - Göteborg Hemresa för dem som bokat med Braathens.

Tack för denna gång!

Se vårt hotell (preliminärt) på www.quintinhasaojoao.com lokaliserat i centrala Funchal med utsikt över staden och havet och med en otrolig trädgård bland annat med övertäckt pool.

En levada är en bevattningskanal och de första levadorna på Madeira byggdes redan på 1400-talet. Det finns drygt 200 mil levador av olika längd och svårighetsgrad att välja mellan. Vi kommer att välja en lättgången levada där vi åker ut från Funchal lite upp i bergen och går tillbaka i lätt utförsbacke hela tiden. Att åka kälke utför de branta gatstensförsedda gränderna mot stadens mitt är en annan utflykt vi också rekommenderar och som vi kommer att organisera.

Skall man lägga till halvpension? Ja definitivt om man har svårt att gå och vill stanna på hotellet på kvällarna. Om inte, nej, det finns så många små trevliga restauranger i Funchal och det kan vara roligt att pröva några av dem under kursveckan.

PRISER OCH RESFAKTA

Anmälan görs på vår hemsida curomed.se

KURSAVGIFT: 12.500 kr tandläkare, läkare, 5.500 kr för övriga medarbetare. Yrkesverksamma ålderspensionärer halv kursavgift, icke yrkesverksamma pensionärer och ledsagare ingen kursavgift under jubileumsåret 2024
Landarrangemangets pris: ca 12 990 kr

PRISET INKLUDERAR:

- Hotell med del i dubbelrum.
- Frukostpension
- Välkomst och avslutningsmiddag

PRISET INKLUDERAR EJ:

- Flyg, transfer tor flygplatsen
- Avbeställningsskydd vid sjukdom

Tillägg:

- Enkelrumstillägg 5 500 kr
- Halvpension för dem som vill 3 200 kr

Anmälan snarast, dock senast 15 juli

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i april 2024. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg bokas av deltagarna själva. 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. Researrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resornas pris är baserat på att minst 15 personer deltar.

Allmänna resevillkor

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

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av hotell mm. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris.

Reseförsäkring

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. Medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. För ledsagare gäller dock den vanliga reseförsäkringen som ofta ingår i hemförsäkringen eller villaförsäkringen. Detsamma gäller vid det privata tilläggsarrangemanget, då gäller den vanliga hemförsäkringen. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget ERV.se. Frågor om företagsförsäkring: Telefon: 0770 457 970. Telefon till förmedlarservice: 0770 456 908; E-post: corporate@erv.se; Fax: 08 454 33 21

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ,
info@curomed.se www.curomed.se