

KURS OCH STUDIERESA TILL NAMIBIA

Infektionssjukdomar, mikrobiom och hälsa

29 december 2025 – 11 januari 2026



Kursprogram

Håkmark 213 • 905 91 UMEÅ • SWEDEN • tel. +46(0)703837510
info@curomed.se • www.curomed.se

Infektionssjukdomar, mikrobiom och hälsa

KURSGIVARE: Peter Arnesson, specialist i infektionssjukdomar, Västerås
Tore Sahlin, leg tandläkare, specialist i parodontologi, Umeå
Sven-Olof Einarsson, tandläkare, omvärldsfilosof, Stockholm
Forskare vid University of Namibia's School of Medicine (UNAM School of Medicine)

KURSFORM: Föreläsningar, seminarier och studiebesök. Kursen hålls delvis på engelska.

PLATS: Windhoek, Swakopmund, Namibia

MÅLGRUPP: All personal i vården

Kursens målsättning är att ge uppdaterad, kliniskt relevant och användbar kunskap om infektionssjukdomar avseende klinik, diagnostik, profylax och behandling. Vi kommer att behandla framförallt de problem vi möter i vår kliniska vardag, men kommer också att ägna tid åt infektionssjukdomar som ännu inte blivit något stort problem för oss. Omfattande resande och ökande migration gör att våra patienter kommer att ha exponerats för infektioner som ännu är rariteter i svensk sjukvård. En bred kännedom inom detta område gör oss rustade att bättre kunna hjälpa dessa patienter. Utvecklingen av olika vacciner är en av medicinens största landvinningar. Vad "ligger i pipeline"? Finns immunologiska begränsningar för vaccinutveckling? Och hur skall vi bemöta problemet med ett växande vaccinationsmotstånd?

KURSORTEN

Epidemiologin i Namibia präglas av en splittrad sjukdomsbild, även om infektionssjukdomar som helhet dominerar. När det gäller tandhälsan är det framförallt karies som ökar mest samtidigt som motivationen är låg att åtgärda sjukdomar i munhålan. Vi har liknande utmaningar i Sverige med invandrare från utomeuropeiska länder där synen på hälsa och ohälsa kan skilja sig från den hävdvunna.

Namibia har en lång tradition av s k samhällsinterventiva projekt (Community intervention) för att lösa folkhälsoproblem. På grund av bristande resurser när det gäller tillgång på läkare, tandläkare och annan sjukvårdspersonal samt ofta brist på mediciner och utrustning har man varit tvungen att utveckla olika sjukdomsförebyggande strategier för att upprätthålla folkhälsan. Resultatet har bl a blivit reducerad incidens för malaria och HIV.

Sjukvårdssystemet i Namibia fungerar på tre olika nivåer: offentlig sjukvård, missionssjukvård och privat-sjukvård. Den offentliga sjukvården är underfinansierad och saknar ofta resurser medan missionssjukvården visserligen har resurser men ofta är överbelastad. Privat sjukvård har samma resurser som den mest avancerade sjukvården i Europa men är bara tillgänglig för en begränsad elit.

NAMIBIA

Namibia är Afrikas yngsta nation och fick afrikanskt majoritetsstyre 1990. Redan från början satsade den nya politiska ledningen på samarbete över rasbarriärerna för att skapa ett framstegsvänligt samhällsklimat. Namibia är rikt på mineraltillgångar men har dessutom en omfattande produktion av nötkött och förädlade fiskeriprodukter.

Landet har en variationsrik natur med ett nätverk av nationalparker som skapats för att skydda den unika växtligheten och djurlivet. Den största nationalparken, Etosha, är belägen i landets

norra del och brukar anses som ett av Afrikas finaste naturskyddsområden. Utmed kusten finns flera förnämliga ökenreservat som Skelettkusten och Namib Naukluft Nationalpark vars sceniska skönhet är deras främsta attraktionsvärde. Skelettkusten befolkas av ett par hundra-tusen pälssälar, olika kustfåglar, enstaka hyenor och lejon som specialiserat sig på sälkutar.



KURSPROGRAM

MÅNDAG 29 DECEMBER: AVRESA TILL WINDHOEK

Avresa med Ethiopian Airlines till Sydafrika via Addis Ababa och Windhoek enligt följande tider:

STOCKHOLM – ADDIS ABABA - WINDHOEK kl 20.50 – 13.30 (+1)

TISDAG 30 DECEMBER: ANKOMST TILL WINDHOEK

Byte av flygplan i Addis Ababa för den fortsatta flygresan till Windhoek:

Ankomst till Windhoek på eftermiddagen och efter inreseformaliteter beger vi oss till Avani Windhoek Hotel för inkvartering. Visum behövs inte för svenska medborgare till Namibia.



Alte Feste



Avani Windhoek Hotel

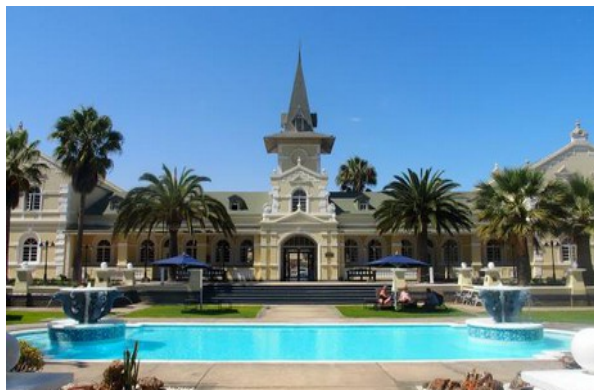
Windhoek är huvudstad i Namibia och här märks fortfarande att landet varit en tysk koloni i det förflutna. Namibia tillhörde Tyskland fram till Versaillesfreden 1919 och det tyska inflytandet gör sig påmint i byggnadsstil och restaurangkultur.

KURS

Kursintroduktion före middagen, kl 15-17, SOE, TS, PA
Välkomstmiddag på Joe's Beerhouse.

ONSDAG 31 DECEMBER: WINDHOEK TILL SWAKOPMUND

Efter frukost avresa från Windhoek till Swakopmund. Ankomst mot kvällen till Swakopmund. Staden har fått sitt namn av Swakopfloden som här har sin mynning i Atlanten.



Trots att floden för det mesta saknar vatten och mer är som en uttorkad flodfåra har den i årtusenden varit en vandringsled för spridda grupper av jägare och samlare på deras väg mellan kust och inland. År 1892 grundade den tyska kolonialmakten Swakopmund som hamnstad.

Nyårsmiddag i Swakopmund.

Trots att Swakopfloden för det mesta saknar vatten har den i årtusenden varit en vandringsled för spridda grupper av jägare och samlare på deras väg mellan kust och inland.

Övernattning på Swakopmund Hotel.

TORS DAG 1 JANUARI 2026: SWAKOPMUND, NYÅRSDAGEN

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN: kl 08.00 – 12.00 (4 tim) SE, PA, TS

- Kurspresentation, utdelning av kursmaterial
- Förändrat sjukdomspanorama pga ökande global rörlighet
- Jämförelse av sjukdomspanorama i Södra Afrika och västvärlden
- Aktuella forskningsrön

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

- Förändrat sjukdomspanorama pga ökande global rörlighet;
- Jämförelse av sjukdomspanorama i södra Afrika och västvärlden;
- Aktuell forskning.

För ledsagare finns möjlighet att under eftermiddagen delta i en utflykt till Cape Cross Seal Reserve norr om Swakopmund där hundratusentals pälssälar har sitt tillhåll. Schakaler, hyenor och måsar kretsar kring området för att få sig en munsbit. Synen är spektakulär. På väg tillbaka besöker vi ett område med stora vattenfyllda saltpannor dit mängder av pelikaner och flamingos söker sig för att leta efter föda.

FREDAG 2 JANUARI: SWAKOPMUND

Hamnen i Walvis Bay har stor betydelse för Namibias fiskenäring liksom för import och export till såväl Namibia som övriga delar av södra Afrika. Som varande kustens enda större djuphamn har Walvis Bay sedan länge haft central roll för långdistanshandeln. Redan på 1700-talet gjorde holländska ostindiefarare strandhugg här och under 1800-talet då valfångare fyllde på sina förråd. Den lönsamma utvinningen av guano på öarna utanför kusten bidrog vid samma tid till platsens betydelse.

Förmiddagen ägnar vi åt en kryssning i Walvis Bay där man kommer sälar och delfiner inpå livet. Vi gör strandhugg på sandrev där mängder av sjöfåglar av olika arter häckar. Stora sälkolonier finns på sandrevlarna i Walvis Bay. Skaldjurslunch under utflykten.

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 15.00 – 18.00 (3 tim) TS, PA

- Läkemedel som är observandum inom medicin och odontologi
- Interaktioner mellan läkemedel
- Mekanismer, bl a P 450-systemet

LÖRDAG 3 JANUARI: SWAKOPMUND TILL OMARURU

Avresa från Swakopmund efter frukost mot Omaruru. Vi kommer att övernatta en bit utanför Omaruru på Ai Aiba Rock Painting Logde som är beläget i ett område med urgamla granitformationer. Här finns över 200 platser med klippmålningar som utförts av sanfolket under tusentals år - fantastiska vittnesbörd över mänsklighetens äldsta kulturella uttrycksformer. Inom vandringsavstånd från lodgen finns en sanbosättning som kallas *San Living Museum* där man kan bekanta sig med människans ursprungliga livsstil.

San folkens kultur är spännande eftersom människans s.k. arketyper formades sannolikt i den ursprungliga mänsklighetens föreställningsvärld när det gällde religion och moral som sedan kom att avspegla sig på olika sätt i alla de kulturer som kom att utvecklas under mänsklighetens osannolika resa genom världshistorien. Grupparbeten: Vad kan vi idag lära oss av San-folkens livsstil.



SÖNDAG 4 JANUARI: OMARURU TILL ETOSHA NATIONAL PARK

Avresa efter frukost mot Etosha nationalpark i norra Namibia. Vi färdas i början genom ett ålderdomligt ökenlandskap men ju längre norrut vi kommer skiftar naturen karaktär med allt grönare vegetation. Så småningom når vi fram till Namutoni vid östra gränsen av Etosha. Därefter transport till Mokuti Lodge för inkvartering. Middag på lodgen.

MÅNDAG 5 JANUARI – ONSDAG 7 JANUARI: ETOSHA NATIONALPARK

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

- Tropiska sjukdomar på frammarsch med ett allt varmare klimat
- Tuberkulos på retur
- Resistensutveckling
- Behandling, epidemiologi

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 15.00 – 18.00 (3 tim) TS, PA

- Infektioner i tandkött, munhåla och käkar
- Spridningsvägar, övriga risker
- Tobak och kirurgi – är det farligt och varför

Övernattning på Mokuti Lodge.

TISDAG 6 JANUARI KONFERENS

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

Inflammationsmodeller gällande:

- Parodontit, demenssjukdomar
- Hjärt-/kärlsjukdom
- Autoimmuna sjukdomar inklusive reumatiska sjukdomar
- Translokation av bakterier

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 15.00 – 18.00 (3 tim) SE

- Paradigmskiftet inom medicinen (SE)
- Förutsäga proteiners struktur – 2024 års Nobelpris i kemi
- Implikationer för sjukdomsbehandling

Övernattning på Mokuti Lodge.

ONSDAG 7 JANUARI, KONFERENS

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

- Reparationsmekanismer i kroppen
Hälsoaspekter på:
- Mikrobiom i tarm, munhåla
- Kostfiber, näringsämnen
- Socker, sötningsmedel

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN: kl 15.00 – 18.00 (3 tim) TS, PA

- Ökad risk för infektioner pga fiber- och näringsfattig diet med stor del söta drycker och ultraprocessad mat.
- Sepsis
- Turistdiaréer
- Forskningsstöd

Övernattning på Mokuti Lodge.

TORSDAG 8 JANUARI: ETOSHA TILL OKONJATI GAME RESERVE

Dagen inleds med ett studiebesök på Ombili Foundation som är ett privata initierat projekt för att stöda några sangrupper som var klämda mellan olika stridande parter i slutet av 1800-talet när apartheidsystemet upplöstes i Sydafrika och Namibia. Efter besöket på Ombili fortsätter vi söderut till Okonjati Game Reserve. Så småningom anländer vi till Mount Etjo Resort där vi inkvarteras över natten.

San-folket i södra Afrika är en av dessa spillror av jägar-samlar kulturer och Hadza i nordvästra Tanzania är en annan som i princip fortfarande lever enligt den traditionella livsstilen. Hadzafolkets livsstil har studerats när det gäller stressnivåer samt kost. Tim Spector har tittat på fiberinnehållet i deras kost och funnit att det är mellan 100-150 gram per dag. Hadza får framför allt sina fibrer från Baobabträdet frukter.

San-folket i Namibia har traditionellt levt som jägare och samlare med en kost starkt anpassad till den torra miljön i Kalahariöknen. Deras diet bestod av viltkött från antiloper och mindre djur, vilda frukter och rötter – särskilt den näringsrika mongongo-nöten – samt insekter, larver och honung. Kosten var rik på protein, fibrer och omättade fetter, men innehöll mycket lite socker och inga processade livsmedel. I takt med att deras traditionella livsstil trängts undan har många San idag begränsad tillgång till sitt ursprungliga territorium, vilket har lett till ökad konsumtion av raffinerade livsmedel och därmed också nya hälsoproblem som undernäring och diabetes. En studie om kost och fertilitet bland Kalahari-Bushmän (San) visar att de samlade in cirka 29 arter rötter, lökar och knölar, vilka gav kontinuerligt både mineraler och fiber året

runt. De växtbaserade inslag i kosten hos !Kung San utgjorde en stor del av deras intag och utgjorde en betydande källa till kostfibrer.

FREDAG 9 JANUARI: TILLBAKA TILL WINDHOEK

Återresa till Windhoek på morgonen efter frukost.

KURS: STUDIEBESÖK PÅ MEDICLINIC (2 tim)



Eftermiddagen ägnas åt studiebesök på Mediclinic som är ett av Windhoeks största privata sjukhus med brett upptagningsområde. Representanter för sjukhusledningen kommer att informera om hälsoprofilen och sjukvårdsorganisationen i Namibia samt redovisning av grupparbeten om San-folkens kost och livsstil. Sammanfattning och avslutning av kursveckan.

Övernattning på Avani Windhoek Hotel.

LÖRDAG 10 JANUARI ÅTERRESA TILL SVERIGE

Transport till flygplatsen för återresa till Skandinavien med Ethiopian Airlines enligt följande tider:

WINDHOEK – ADDIS ABABA

kl 14.30 – 21.20

ADDIS ABABA – STOCKHOLM

kl 23.40 – 05.40*

(*nästföljande dag)

SÖNDAG 11 JANUARI: HEMKOMST

Priser och resfakta: KURSRESA TILL NAMIBA 29/12 2025 – 11/1 2026

Kursavgift: 13.300 kr för läkare och tandläkare, övrig personal och yrkesverksamma pensionärer halv kursavgift. Icke yrkesverksamma och ledsagare som vill delta i kursen betalar ingen kursavgift.

PRIS: ca 69 900 kr per person. Privat kostnad tillkommer 7 500 kr.

INGÅR:

- * Flyg från Stockholm till Windhoek tur o retur;
- * Hotell med del i dubbelrum. Måltider enligt programmet;
- * Välkomstmiddag på Joe´s Beerhouse i Windhoek;
- * Nyårsmiddag i Swakopmund;
- * Delfinkryssning i Walvis Bay;
- * Game drives i Etosha nationalpark i öppna safarifordon;
- * Transfers och transporter enligt programmet

TILLKOMMER:

- * Ett fåtal måltider;
- * Drinks och drycker;
- * Enkelrumstillägg: 8 500 kr

Visum krävs inte till Namibia

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller beräknade i juni 2025. 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. Resans pris är baserat på att minst 20 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 flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 90 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig 12.000 kr + ev kostnader. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

Reseförsäkring

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. Man 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