

BORNEO

Infektion, inflammation och mikrobiom

– nya perspektiv på hälsa och sjukdom



28 december 2026 – 5 Januari 2027

PRIVATA TILLÄGGSARRANGEMANG:

A. BORNEOS MAGISKA NATUR
4 – 13 januari 2027

ELLER

B. FÖRLÄNGD VISTELSE PÅ BUNGARAYA RESORT
4 – 13 januari 2027

Kursprogram

Infektion, inflammation och mikrobiom – nya perspektiv på hälsa och sjukdom

KURSGIVARE: Dr Peter Arnesson, specialist inom infektionsmedicin, Västerås; Tore Sahlin, tandläkare, specialist inom parodontologi, Umeå, Sven-Olof Einarsson, tandläkare, omvärldsfilosof, Stockholm, samt lokala kursgivare.

PLATS: Kota Kinabalu, Borneo, Malaysia.

TID: Måndag 28 december 2026 – onsdag 6 januari 2027

KURSFORM: Föreläsningar, seminarier och studiebesök.

MÅLGRUPP: All kliniskt verksam vårdpersonal och andra intresserade.

Kursen har följande huvudteman:

- (1) INFEKTIONSMEDICIN SÄRSKILT I FÖRHÅLLANDE TILL KROPPENS EGEN BAKTERIEFLORA.
- (2) HUR KAN LIVSSTILEN PÅVERKA MIKROBIOMET SÅ ATT VI FÅR ETT BRA SKYDD MOT FARLIGA BAKTERIER? VARFÖR ÖKAR SEPSIS?
- (3) HISTORISKA PANDEMIER OCH TROPIK MEDICIN. BEGREPPEN, TELEMEDICIN OCH TELEHÄLSA, OCH TILLÄMPNINGAR I GLESBEFOLKADE OMRÅDEN PÅ BORNEO.

Därför ska du delta

- Kombination av **högaktuell medicinsk kunskap och unik miljö**
- Direkt klinisk relevans
- Fördjupning om sambanden mellan **infektion, mikrobiom och kronisk sjukdom**
- Möjlighet till **reflektion, återhämtning och nätverkande**
- En resa som förenar **professionell utveckling och livsupplevelse**

Efter kursen erbjuds en unik naturresa till:

- Danum Valley
- Kinabatangan River
- Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre
- Turtle Islands National Park

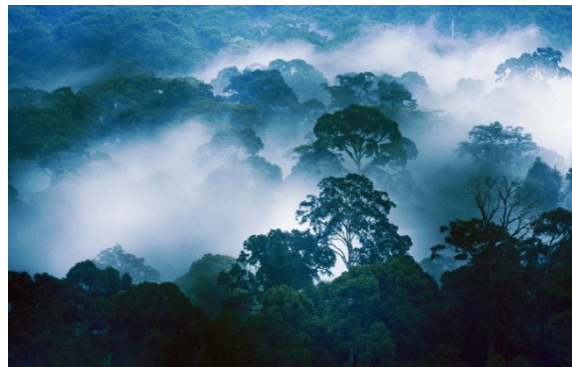
Detta är inte bara en kurs – det är en fördjupad **kunskapsresa** där medicinsk spetskompetens integreras med miljö, upplevelser och nya perspektiv.

MALAYSIA

Malaysia är ett land i Sydostasien där malajiska, kinesiska och indiska kulturelement möts. Landet har under senare år åtnjutit en snabb ekonomisk tillväxt som medfört stora sociala och samhällsekonomiska förändringar. Inom det medicinska och odontologiska fältet kan Malaysia uppvisa flera framstående forskningsinstitutioner samt ett intressant system när det gäller sjukvård och tandvård. Centra för landets vetenskapliga utveckling finns i Kuala Lumpur med medicinsk och odontologisk högskola samt flera framstående universitetssjukhus. Men av intresse är också landsbygdshälsovården på Borneo där man nått ut i otillgängliga områden vars urbefolkning var huvudjägare för bara 100 år sedan. Malaysias regering har satsat hårt på spjutspetsteknologi inom IT-sektorn och ett av forskningsområdena är telemedicin och telehälsa. Syftet har varit att dra fördel av den moderna informationsteknologin för att nå ut med modern sjukvård i form av diagnostik och konsultationer (*tele-primary care*) i glesbygderna på Borneo.

BORNEO

Borneo som är världens tredje största ö delas av Malaysia och Indonesien. Den malaysiska delen består av Sarawak och Sabah där fortfarande mycket av de ursprungliga regnskogarna finns bevarade. Borneo är ett av naturens märkliga underverk och ett regnskogens dimmiga rike med växter som fångar småfåglar och möss, egendomliga blommor som avger en doft av ruttet kött och den sista större populationen av orangutanger. Orkidéerna bländar med sina fantastiska blommor och nya arter upptäcks ständigt. Tyvärr är Borneos magi hotad eftersom skogsbolagen har upptäckt vilka naturtillgångar som finns där och jättelika sågar hugger ut sår i regnskogens inre.



PRIVATA TILLÄGGSARRANGEMANG EFTER KURSRESAN

Läs mer i resprogrammet.

A. Borneos magiska natur

Efter kursresan arrangeras ett tilläggsarrangemang på temat Borneos magiska natur med regnskogar, orangutanger, dvärgelefanter och havssköldpaddor som lägger ägg på öarna i Syd kinesiska sjön.

B. Förlängd vistelse på Bungaraya Island resort

Njut av total avkoppling i denna lyxiga miljö och upplev närområdet genom att göra utflykter.

PRELIMINÄRT KURSPROGRAM

Dag 1, MÅNDAG 28 DECEMBER: AVRESA TILL BORNEO

Flyg till Borneo med Turkish Airlines enligt följande tider:

STOCKHOLM – ISTANBUL

kl 18.15 – 23.55

Dag 2, TISDAG 29 DECEMBER: ISTANBUL TILL KUALA LUMPUR

ISTANBUL – KUALA LUMPUR

kl 01.55 – 17.20

Ankomst till Malaysias huvudstad Kuala Lumpur på eftermiddagen. Övernattning på hotell i Kuala Lumpur.

Dag 3, ONSDAG 30 DECEMBER: KUALA LUMPUR TILL KOTA KINABALU

KUALA LUMPUR – KOTA KINABALU

kl 06.30 – 09.30

Kota Kinabalu är beläget vid foten av Sydostasiens högsta berg, Gunung Kinabalu. Vid ankomst möts vi för transfer till **Bungaraya Island Resort** – en exklusiv resort belägen i en tropisk lagun i Syd kinesiska sjön. Incheckning på hotellet som håller mycket hög standard. Se beskrivning de olika boendalternativen i resprogrammet.



ANKOMST & GLOBALA HÄLSOTRENDER

På eftermiddagen kurs med tema: Den globala sjukdomsbilden
15.00-19.00

- Introduktion och kursöversikt
- Förändrat sjukdomspanorama i en globaliserad värld
- Kopplingar till ultraprocessad kost
- Samband mellan inflammation, prestation och kronisk sjukdom

Dag 4, TORSDAG 31 DECEMBER: INFEKTIONER & MIKROBIOM

Tema: Infektioner i förändring

08.00 – 12.00

- Tropiska sjukdomar i ett varmare klimat
- Tuberkulos – utveckling och återkomst
- Antibiotikaresistens
- Behandling och epidemiologi

Tema: Mikrobiom och immunförsvar

13.00 – 16.00

- Tarmfloras betydelse för infektionsmotstånd
- Balansen mellan “goda” och “onda” bakterier
- Livsstilens påverkan på immunförsvaret

Kväll – Nyårsfirande

- Nyårsmiddag i tropisk miljö
- Firande vid havet

Bungaraya Island Resort kan beskrivas som en kombination av djungel- och strandresort med en mycket lång brygga på pålar ute i vattnet. Många av rummen har direkt tillgång till havet och det är bara att hoppa i från verandan.

Nyårsfirande och Nyårsmiddag på Gayana Marine Resort (Macac Restaurant).

Hotellanläggningen har till och med ett eget marinekologiskt forskningscenter med ett speciellt program för restauration av korallreven utanför kusten.



För ledsagare finns möjlighet att göra utflykt till Kinabalu nationalpark eller vandra genom regnskogstaket på hängbroar i Poring. Inte långt från Gayana Marine Resort finns en av Sydostasiens finaste marina nationalparker, Tunku Abdul Rahman, där man kan ägna sig åt fantastisk snorkling.

Dag 5, FREDAG 1 JANUARI: INFLAMMATION & KRONISK SJUKDOM

Tema: Inflammation som systemsjukdom

10.00 – 12.00

- Parodontit och systemisk påverkan
- Koppling till demens och hjärt-kärlsjukdom

Tema: Autoimmuna tillstånd

15.00 – 18.00

- Autoimmuna och reumatiska sjukdomar
- Bakterietranslokation
- Reversibilitet – aktuellt forskningsläge

Dag 6, LÖRDAG 2 JANUARI: KLINIK & PRESTATION

Tema: Infektioner i munhålan

08.00 – 12.00

- Infektioner i tandkött, munhåla och käkar
- Spridningsvägar och risker
- Betydelsen av skyddande bakterieflora

Tema: Nutrition och prestation

15.00 – 18.00

- Kostens betydelse för metabol stabilitet
- Kostfiber som prestationsfaktor
- Evidensbaserade strategier

Dag 7, SÖNDAG 3 JANUARI: FRAMTIDENS MEDICIN & AVSLUTNING

Tema: Paradigmskiften inom medicinen

08.00 – 12.00

- Historiska pandemier
- Tropikmedicin i ett modernt perspektiv
- Kliniska implikationer idag

Tema: Studiebesök

15.00 – 18.00

- Studiebesök på sjukhus i Kota Kinabalu
- Incheckning på hotell
- Gemensam avslutningsmiddag

Dag 8, MÅNDAG 4 JANUARI: HEMRESA NÅGRA

Hemresa för dem som endast deltar i kursresan. Transfer till flygplatsen i Kota Kinabalu för avresa med Malaysian Airlines enligt följande tider:

KOTA KINABALU – KUALA LUMPUR kl 10.10 – 12.50

På kvällen transfer till flygplatsen för återresa med Turkish Airlines.

KUALA LUMPUR – ISTANBUL kl 23.45 – 06.10 (+1)

Dag 9, TISDAG 5 JANUARI: HEMKOMST

Byte av flyg i Istanbul och fortsatt flygresa enligt följande tider:

ISTANBUL – STOCKHOLM

kl 08.50 – 10.30

Tack för denna gång!

(Notera att de deltagare som deltar i tilläggsarrangemanget Borneos magiska natur kan lämna bagage på hotellet i Kota Kinabalu som hämtas upp före hemresan). Läs mer i resprogrammet.

Priser och resfakta:

KURSRESA TILL BORNEO 28/12 2026 – 6/1 2027

Kursavgift: 13.300 kr för läkare och tandläkare, övrig personal och icke yrkesverksamma halv kursavgift.

PRIS: ca 60 800 kr per person på Superior Villa, ca 64 900 per person på De Luxe Villa

Priserna inkluderar:

- Flyg i ekonomiklass till Borneo
- Delat dubbelrum i vald kategori med halvpension (frukost och middag)
- Frukost på Le Meridienne
- Transfers

Ingår inte:

- Enkelrumstillägg
- Luncher
- Drycker och dricks.

För beskrivning av de olika boendalternativen, se resprogrammet.

PRIVATA TILLÄGGSARRANGEMANG

A. BORNEOS MAGISKA NATUR 4/1 - 13/1 2027

PRIS: ca 24 400 kr (avser tillägsarrangemanget)

Priset inkluderar:

- Inrikesflyg: Kota Kinabalu – Lahad Datu, Sandakan – Kota Kinabalu
- Hotell med del i dubbelrum
- Helpension på Borneo Rainforest Lodge, Sukau Rainforest Lodge och på Selingan, frukostpension i Sandakan och Kota Kinabalu.
- Transporter och transfer enligt programmet
- **Utflykter beskrivna i programmet**

Ingår inte:

Drycker och dricks.

B. FÖRLÄNGD VISTELSE PÅ BUNGARAYA ISLAND RESORT 4/1 – 13/1 2027

PRIS:

Med Superior Villa på Bungaraya Island Resort: ca 10 800kr/ person;

Med Delux Villa på Bungaraya Island Resort: ca 14 900 kr/person.

Priserna inkluderar:

- Flyg i ekonomiklass tur och retur till Kota Kinabalu
- Delat dubbelrum på Bungaraya Island Resort i vald kategori med frukostpension
- Le Meridienne med frukostpension
- Airport hotel i Kuala Lumpur med frukost och dagrum i samband med återresan
- Transfers

Ingår inte:

- Enkelrumstillägg
- Superior Villa
- Delux Villa
- Enkelrumstillägg på Le Meridien
- Luncher (luncherna under kursdagarna ingår i separat konferenspaket)
- Drycker och drinks.

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller beräknade i maj 2026. 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