

KURS och STUDIERESA TILL NAMIBIA

Infektionssjukdomar, mikrobiom och hälsa

28 december 2025 – 9 januari 2026



Resprogram

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, missionsjukvård och privat-sjukvård. Den offentliga sjukvården är underfinansierad och saknar ofta resurser medan missionsjukvården 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 pälsälar, olika kustfåglar, enstaka hyenor och lejon som specialiserat sig på sälkutar.



RESPROGRAM

SÖNDAG 28 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)

MÅNDAG 29 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 Safari Court Hotel för inkvartering.



Alte Feste



Safari Court Hotel

Windhoek är huvudstad i Namibia och här märks fortfarande att Namibia 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 ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Kursintroduktion före middagen.

Välkomstmiddag på Joe's Beerhouse.

TISDAG 30 DECEMBER: WINDHOEK TILL SWAKOPMUND



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.

Efter studiebesöket avresa från Windhoek till Swakopmund, Resan sker genom Namiböknen och under vägen tittar vi närmare på en egendomlig växt, *Welwitschia mirabilis*. Växten som bara förekommer i Namiböknen är ett

levande fossil och kan bli över 2000 år gammal. Rotsystemet är nästan helt obefintligt på grund av den näringsfattiga jorden och växten producerar bara två gigantiska blad.

Pic-nic lunch utmed vägen. Utmed "Moon Valley" kör vi genom ett landskap med dramatiska stenmonoliter. Ankomst mot kvällen till Swakopmund.

Swakopmund har fått sitt namn av Swakopfloden som här mynnar i havet. Trots att floden 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. År 1892 grundade den tyska kolonialmakten Swakopmund som hamnstad.



Welwitschia mirabilis



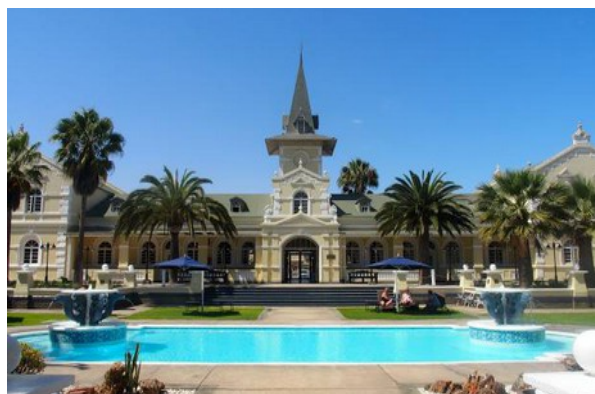
Namiböknen

Övernattning på Swakopmund Hotel.

ONSDAG 31 DECEMBER: SWAKOPMUND

KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Förmiddagen och eftermiddagen ägnas åt kurs enligt särskilt schema.



Swakopmund Hotel

Swakopmund är belägen vid södra änden av Skelettkusten och omges av vidsträckt sanddyner. Dessa ödsliga kustområden bryts på sina ställen av bräckvattenlaguner med ett oväntat rikt växt- och fågelliv. Norr om Swakopmund breder Skelettkusten ut sig i nordlig riktning. Detta ökenliknade område är ca 100 km brett och stäcker sig hela vägen upp till angolagränsen.

Middag på The Tug nere vid Atlantkusten. Övernattning på Swakopmund Hotel.

För ledsagare finns möjlighet att under eftermiddagen delta i en utflykt till Cape Cross Seal Reserve norr om Swakopmund där hundratusentals pälsälar har sitt tillhåll. Schakaler, hyenor och måsar kretsar kring området för att få sig en munbit. 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.

TORS DAG 1 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 uppförde valfångare 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 in på 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 ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Eftermiddagen ägnas åt konferens enligt särskilt schema.

FREDAG 2 JANUARI: SWAKOPMUND TILL ETOSHA

Avresa efter frukost med specialchartrat flyg till Etosha och från flygplanet ser vi det



Konferenssalen på Mokuti Lodge

ålderdomliga ökenlandskapet under oss.

Plötsligt ändrar miljön karaktär när vi närmar oss Etosha nationalpark och gröna mattor av vegetation täcker marken.

Vi landar i Namutoni vid östra gränsen av Etosha. Därefter transport till Mokuti Lodge för incheckning.

DAG 7 – DAG 9, 3-4-5 JANUARI: ETOSHA NATIONALPARK

KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Dagarna tillbringas med en kombination av konferensaktiviteter enligt särskilt schema och viltkursationer. Tidigt på morgonen och sent på eftermiddagen letar vi efter det afrikanska storviltet. Däremellan har vi kursaktiviteter i form av föreläsningar och grupparbeten.

Övernattning på Mokuti lodge.

Med den ofattbara storleken av 22000 kvadratkilometer är Etosha Nationalpark en av Afrikas största nationalparker. Nationalparken är världsberömd och ansedd som en av kontinentens finaste naturreservat med hela faunan i södra Afrika representerad..



Parkens centrala delar utgörs av vidsträckta saltpannor. Under mycket rikliga regn kan de fyllas med vatten och bilda en 100 km lång sjö, som invaderas av oräkneliga flamingo och andra vattenfåglar. De omgivande skogssavannerna kantas av grässtämper där flockar av zebror och antiloper betar medan rovdjur som lejon och leopard lurar i buskarna.



TISDAG 6 JANUARI: ETOSHA TILL OKONJATI GAME RESERVE



Mount Etjo Logde



Noshörning i Okonjati Game Reserve

Mount Etjo Lodge är belägen på privat mark och i likhet med många andra storgårdar har man övergått till ecoturism istället för boskapsskötsel. På 1970-talet var Okonjati en överbetad

boskapsranch när ägaren Jan Oelofse med familj 1975 fattade beslutet att skapa ett privat naturreservat för att skydda utrotningshotade arter som gepard, svart noshörning och bergsrörbock. Succesivt integrerades närbelägna rancher med Oelofsens ursprungliga markområde för att skapa Okonjati Game Reserve. Förutom arter i riskzonen finns det idag stabila populationer av lejon, elefant och leopard inom det 360 kvadratkilometer stora området.

Game drive på eftermiddagen för att spåra de arter som är unika för Okonjati Game Reserve. Övernattning på Mount Etjo Lodge som håller mycket hög standard.

ONSDAG 7 JANUARI: TILLBAKA TILL WINDHOEK

Återresa till Windhoek på morgonen. Eftermiddagen ägnas åt Namibias huvudstad med besök bl.a på det intressanta, Historical Museum som är inrymt i "Alte Feste" - ett fort uppfört av tyskarna i början av 1900-talet. Övernattning på Safari Court Hotel.

TORSDAG 8 JANUARI: ÅTERRESA TILL SVERIGE

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

WINDHOEK – ADDIS ABABA	kl 14.10 – 20.25
ADDIS ABABA – STOCKHOLM	kl 23.50 – 05.40*

(*nästföljande dag)

FREDAG 9 JANUARI: HEMKOMST

Priser och resfakta:

Tid: 28/12 2025 – 9/1 2026

Kursavgift: 15.300 kr för läkare och tandläkare, övrig personal och yrkesverksamma pensionärer halv kursavgift. Icke yrkesverksamma och ledsagare som vill delta i kursen betalar ingen kursavgift.

Resans pris: Ej klart ännu

Tillägg för busnes class: På särskild förfrågan.

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass, Stockholm – Windhoek - Stockholm
- Hotell enligt programmet
- Transporter och transfers enligt program
- Svensk färdledare
- I PRISET INGÅR INTE:
- Enkelrumstillägg kr.
- Vissa måltider
- Ev visumkostnader
- Dricks och drycker

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller beräknade i januari 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