

# KURS och STUDIERESA TILL NAMIBIA

## Infektionssjukdomar, mikrobiom och hälsa

29 december 2025 – 11 januari 2026



## Resprogram

---

Håkmark 213 • 905 91 UMEÅ • SWEDEN • tel. +46(0)703837510  
info@curomed.se • [www.curomed.se](http://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 pälsälar, olika kustfåglar, enstaka hyenor och lejon som specialiserat sig på sälkutar.



## RESPROGRAM

### 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 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.

### ONSDAG 31 DECEMBER: WINDHOEK TILL SWAKOPMUND

Efter frukost avresa från Windhoek till Swakopmund.

Resan sker genom Namibiöknen och under vägen tittar vi närmare på en egendomlig växt, *Welwitschia mirabilis*. Växten som bara förekommer i Namibiöknen 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.

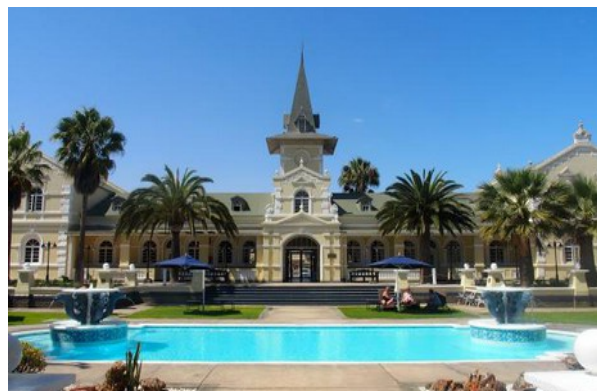


*Welwitschia mirabilis*



*Namibiöknen*

Vi kör genom "Moon Valley" ett landskap med dramatiska stenmonoliter. Ankomst mot kvällen till Swakopmund.  
Nyårsmiddag i Swakopmund.



*Swakopmund Hotel*

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.

Övernattning på Swakopmund Hotel.

## **TORSDAG 1 JANUARI 2026: SWAKOPMUND, NYÅRSDAGEN**

### **KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA**

Förmiddagen och eftermiddagen ägnas åt kurs enligt särskilt schema.

Swakopmund är belägen vid södra änden av Skelettkusten och omges av vidsträckta 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.

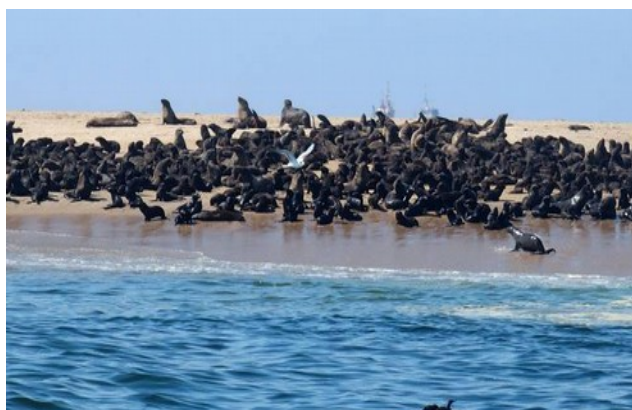
För ledsagare finns möjlighet att under eftermiddagen delta i en utflykt till Cape Cross Seal Reserve norr om Swakopmund där hundratusentals pälsälar har sitt tillhåll. Schakaler, hyenor och måsar kretsar kring området för att få sig en munsbit. Synen är spektakulär. På väg tillbaka besöker vi ett område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

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

## **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 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 och stora sälkolonier finns. Skaldjurslunch under utflykten.



## KURS PÅ EFTERMIDDAGEN ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Eftermiddagen ägnas åt konferens enligt särskilt schema.

## LÖRDAG 3 JANUARI: SWAKOPMUND TILL OMARURU

Avresa från Swakopmund efter frukost mot Omaruru där en svensk äventyrare och affärsman Axel Ericksson från Vänersborg byggde upp ett av södra Afrikas största handelshus i slutet av 1800-talet. 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.



*Ai Aiba Rock Painting Logde*



## 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.



*Konferenssalen på Mokuti Lodge*



*Mokuti Lodge*

### **MÅNDAG 5 JANUARI – ONSDAG 7 JANUARI: ETOSHA NATIONALPARK**

Dagarna tillbringas med en kombination av konferensaktiviteter enligt särskilt schema och viltexkursioner. 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 grässtäpper där flockar av zebror och antiloper betar medan rovdjur som lejon och leopard lurar i buskarna.*





## TORS DAG 8 JANUARI: ETOSHA TILL OKONJATI GAME RESERVE

*Den anatomiskt moderna människan är åtminstone 200000 gammal enligt en majoritet av forskarna inom paleoantropologi. Fynden gjordes i Omodeltat i södra Etiopien 1968. DNA-analyser av Sanfolket och närbesläktade folkgrupper har visat att dessa folkgrupper representerar den allra ursprungligaste mänskligheten och har funnits i södra Afrika i tiotusentals år, kanske så länge som människan funnits som art.*



*Jordbruket anses ha börjat utvecklas för ca 10000 år sedan men det betyder att under nästan hela människans historia har vår biologiska fysiologi anpassats efter den jägar-samlar diet som den tidiga människan levde av som frukter, nötter och rötter som hon samlade in i den afrikanska naturen kompletterat med viltkött och fisk. Jordbrukets spannmålsdiet ändrade i grunden människans kosthållning. 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.*

Dagen inleds med ett besök 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. En före detta boskapsranch omfattande 3300 hektar uppläts som markområde och idag finns det 3 bosättningar inom området. Målsättningen var att få sangrupperna att integreras i den moderna världen utan att förlora sin traditionella kultur. Syftet med vårt besök är också att försöka förstå hur Sanfolkets levnadssätt påverkat gruppens hälsostatus jämfört med den moderna människans.



Efter besöket på Ombili fortsätter vi söderut till Okonjati Game Reserve. Så småningom anländer vi till Mount Etjo Resort där vi inkvarteras över natten. Pic-nic lunch på vägen.

*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 skapades ett privat naturreservat, Okonjati Game Reserve, genom att slå samman flera stora boskapsrancher för att skydda utrotningshotade arter som gepard, svart noshörning och bergsrörbock. Game drive på eftermiddagen i det 360 kilometer stora området. Middag och övernattnig på Mount Etjo Lodge som håller mycket hög standard.*



*Mount Etjo Logde*



*Noshörning i Okonjati Game Reserve*

## **FREDAG 9 JANUARI: TILLBAKA TILL WINDHOEK**

Återresa till Windhoek på morgonen.



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.

Övernattning på Avani Windhoek Hotel.

## **LÖRDAG 10 JANUARI: ÅTERESA TILL SVERIGE**

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

WINDHOEK – ADDIS ABABA  
ADDIS ABABA – STOCKHOLM  
(+1 = nästföljande dag)

kl 14.30 – 21.20  
kl 23.40 – 05.40(+1)

## **FREDAG 9 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;
- \* Dricks 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](mailto:corporate@erv.se); Fax: 08 454 33 21