

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

Resprogram

Infektion, inflammation och mikrobiom

– *nya perspektiv på kronisk sjukdom, livsstil och framtidens medicin*

KURSGIVARE: Dr Peter Arnesson, specialist inom infektionsmedicin, Västerås;
Tore Sahlin, tandläkare, specialist inom parodontologi, Umeå, Sven-Olof Einarsson,
tandläkare och specialist på paradigmskiften, Stockholm.

PLATS: Kota Kinabalu, Borneo, Malaysia.

TID: Måndag 28 december 2026 – onsdag 6 januari 2027

KURSFORM: Föreläsningar, seminarier och studiebesök.

MÅLGRUPP: All klinisk 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 SAMT TILLÄMPNINGAR I GLESBEFOLKADE OMRÅDEN PÅ BORNEO.

Därför ska du delta

- Kombination av **högaktuell medicinsk kunskap och unik miljö**
- Direkt klinisk relevans
- Fördjupning om samband 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 KURSEN

Upplevelser:

- Orangutanger i det vilda
- Flodsafari bland elefanter och näsapor
- Natliga observationer av havssköldpaddor
- Boende i ekologiska lodger

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 RESPROGRAM

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 Sydkinesiska sjön. Incheckning på hotellet som håller mycket hög standard. Nedan beskrivs de olika boendalternativen



DELUXE VILLA



Storlek: ca 108 kvadratmeter, 3 vuxna

SUPERIOR VILLA



ca 87 kvadratmeter, 2 vuxna

KURSINTRODUKTION PÅ EFTERMIDDAGEN

Kurs resten av dagen enligt särskilt schema.

Välkomstdrink och gemensam middag.

Övernattning på Bungaraya Island Resort.

Dag 4, TORSDAG 31 DECEMBER: KURS & NYÅR I TROPIKERNÄ

Kursdag i inspirerande miljö.

Resorten erbjuder även:

- Snorkling i korallrev
- Bad direkt från bungalow

Nyårsafton

- Festmiddag vid havet
- Nyårsfirande i tropisk miljö

Bungaraya Island Resort kan beskrivas som en kombination av djungel- och strandresort omedelbart invid Indiska oceanen. Hotellanläggningen har till och med ett eget marinekologiskt forskningscenter med ett speciellt program för restauration av korallreven utanför kusten.

Nyårsfirande och Nyårsmiddag på Resorten.

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



Övernattning på Bungaraya Island Resort

Dag 5, FREDAG 1 JANUARI: FÖRDLUPNING & REFLEKTION

Kurs enligt program.

Tid ges även för:

- Egen reflektion
- Informella diskussioner
- Avkoppling i unik naturmiljö

Övernattning på Bungaraya Island Resort.

Dag 6, LÖRDAG 2 JANUARI: KURS & NATURUPPLEVELSER

Kurs enligt program.

För medföljande eller på ledig tid:

- Utflykt till Kinabalu National Park
- Vandring i regnskog på hängbroar i Poring
- Snorkling i Tunku Abdul Rahman Marine Park

Övernattning på Bungaraya Island Resort

Dag 7, SÖNDAG 3 JANUARI: AVSLUTNING & STADSVISTELSE

Kursavslutning på förmiddagen.

Eftermiddag

- Studiebesök på sjukhus i Kota Kinabalu
- Transfer till hotell
- Incheckning på Le Méridien Kota Kinabalu

Kväll

- Gemensam asiatisk avslutningsmiddag

Dag 8, MÅNDAG 4 JANUARI: HEMRESA FÖR NÅGRA

Hemresa för dem som endast deltar i kursdelen av resan. 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 flygresan 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). Sista övernattningen på Borneo sker på Le Meridienne.

B. TILLÄGGSARRANGEMANG PÅ BUNGARAYA ISLAND RESORT

MÅNDAG 4 JANUARI - SÖNDAG 10 JANUARI: BUNGARAYA ISLAND RESORT

Nästan en vecka tillbringas i den tropiska miljön på Bungaraya Island Resort med utflykter både till land och till havs. Den marina nationalparken Tunku Abdul Rahman väntar, om den inte hanns med under kursen, och på land kan man utforska Kinabalu nationalpark eller vandra genom regnskogstaket på hängbroar i Poring. Kinabalu nationalpark har verkligen en märklig växtlighet som omfattar alla tusentals träd, orkidéer och andra arter som finns i regnskogen. Märkligast är ändå Rafflesian som är en gigantisk köttätande växt som avger en doft av förruttnelse för att locka till sig flugor och insekter som fastnar i ett klisterliknande sekret som blomman utsöndrar.

Utflyktsprogram kommer att skickas till anmälda deltagare eller intresserade av detta alternativ.

Dag 15, MÅNDAG 11 JANUARI: BUNGARAYA ISLAND RESORT TILL KOTA KINABALU

Frukost och därefter utcheckning från hotellet. Båttransfer tillbaka till Kota Kinabalu.

Inkvartering på utmärkta Le Meridien Hotel.

Dag 16, TISDAG 12 JANUARI: ÅTERRESA TILL SVERIGE MED MALAYSIAN AIRLINES OCH KLM

Transfer till flygplatsen i Kota Kinabalu för avresa med Malaysian Airlines till Kuala Lumpur.

KOTA KINABALU – KUALA LUMPUR kl 10.10 – 12.50

Dagrum på Tube Hotel, Airport Transit Hotel.

KUALA LUMPUR – AMSTERDAM kl 23.50 – 06.10 (+1)

Dag 17, ONSDAG 13 JANUARI: HEMKOMST

AMSTERDAM – STOCKHOLM kl 08.40 – 10.40

Byte av flyg i Amsterdam och fortsatt flygresor enligt följande tider:

AMSTERDAM – STOCKHOLM: kl 08.40 – 10.40

TILLÄGGSARRANGEMANG BORNEOS MAGISKA NATUR

Regnskog, orangutanger och flodliv

Efter kursen finns möjlighet att följa med på en exklusiv naturresa till några av Borneos mest spektakulära områden:

- Danum Valley – orörd regnskog
- Kinabatangan River – rikt djurliv
- Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre
- Turtle Islands National Park

Höjdpunkter:

- Orangutanger i det vilda
- Flodsafari bland elefanter och näsapor
- Havssköldpaddor som lägger ägg
- Boende i ekologiska lodger mitt i naturen

Borneos enastående naturområden med näsapor, orangutanger och ångande regnskogar. Regnskogen på Borneo är en av de äldsta och mest artrika regnskogarna på jordklotet, fylld av egendomliga livsformer som flygande ödlor, klättrande fiskar, näsapor och insekter som

maskerar sig som blommor. Till fots eller i eldrivna båtar utforskare vi olika naturmiljöer i Danum Valley och Kinabatangan. Vi får också möjlighet att se havssköldpaddor lägga sina ägg på någon av öarna i Turtle Island nationalpark i Suluhavet utanför norra Borneo och besöka orangutangerna i Sepilok, där man återanpassar övergivna orangutangungar till ett liv i frihet.

Dag 8, MÅNDAG 4 JANUARI: KOTA KINABALU TILL DANUM VALLEY

Transfer med båt från Bungaraya Island Resort för avresa med tidigt flyg från Kota Kinabalu till Lahad Datu på östra Borneo. Från Lahad Datu fortsätter vi sedan genom djungeln till Danum Valley. Det var i Danum Valley Mattias Klum fotograferade den prisbelönta och internationellt uppmärksammade boken "Skogens öga". Danum Valley är den största sammanhängande regnskogen på Borneo med orörd natur där djurlivet fortfarande inte störts av människans närvaro. Här finns dvärgelefanter, gibbonapor och orangutanger. Här bor vi på prisbelönta Borneo Rainforest Lodge.

På eftermiddagen vandrar vi med guide genom den överdådiga regnskogen.

Övernattning på Borneo Rainforest Lodge.

Dag 9, TISDAG 5 JANUARI: DANUM VALLEY

Idag vaknar vi till djungelns kakafoni av ljud och dagen tillbringas i Danum Valley med natur- och djurobserverationer. Stigarna löper antingen utmed marken eller på hängbroar i regnskogens trädkronor.



Dag 10 och 11, ONSDAG - TORSDAG 6-7 JANUARI: DANUM VALLEY TILL KINABATANGFLODEN

Frukost på lodgen och sedan färdas vi landvägen genom urskogen till Lahad Datu där det blir stopp för lunch. Vi fortsätter sedan mot Kinabatangfloden och på vägen besöker vi Gua Gomantong som är ett system av kalkstensgrottor omgivna av primärregnskog. Området är naturskyddat för att ge traktens orangutanger en fristad. Grottorna är hemvist för hundratusentals fladdermöss som i skymningen beger sig ut på jakt efter insekter och mot kvällshimlen ser det ut som om ett rökmoln lämnar grottornas mynning. Sedan urminnes tider har lokalbefolkningen samlat svalbon i Gomantonggrottorna eftersom svalbon anses som en kulinarisk delikatess i Sydostasien.

Så småningom når vi fram till Kinabatangfloden som är Borneos största vattenled omgiven av regnskogar och vidsträckta våtmarker på sin väg mot Suluhavet norr om Borneo.



Inkvartering på Sukau Rainforest Lodge belägen vid Kinabatangfloden och ekologiskt anpassad för att åstadkomma så lite påverkan som möjligt på naturen. Byggnaderna smälter väl in i den omgivande regnskogen, energin som förbrukas generas via solfångare och solceller. Här finns utmärkta möjligheter att observera Borneos växt- och djurliv. Sukau Rainforest Lodge har fått flera utmärkelser bl.a. av National Geographic.

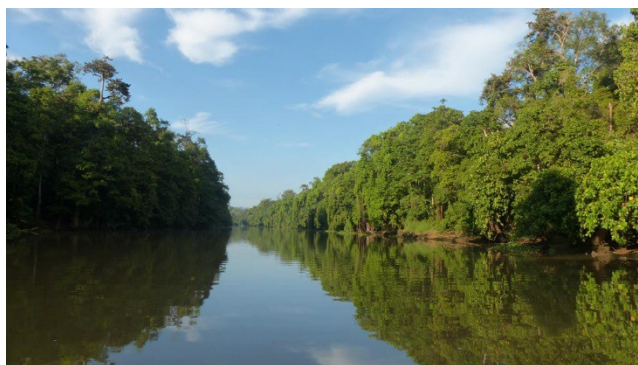
Sukau Rainforest Lodge

Dag 12, FREDAG 8 JANUARI: NÄSAPOR LÄNGS KINABATANGFLODEN

Förmiddagen tillbringas med att glida fram på Kinabatangfloden för att leta efter vilda orangutanger, dvärgelefanter, makaker och langurer. Båtarna är utrustade med elmotorer som används under känsliga viltobservationer. Näshornsfåglar skriar i trädkronorna och näsapor klänger på grenarna. Ibland gör vi strandhugg för kortare regnskogspromenader.

På eftermiddagen blir det ytterligare en flodtur med goda möjligheter att observera primater som makaker och langurer. Med tur hittar vi orangutanger och dvärgelefanter. Mot en extra kostnad kan man följa med på en spännande nattsafari i båt för att spåra krokodiler och kanske hitta den extremt sällsynta trädleoparden.

Övernattning på Sukau Rainforest Lodge.



Dag 13, LÖRDAG 9 JANUARI: SUKAU RAINFOREST LODGE TILL SANDAKAN

Frukost på lodgen till fågelkonserten från regnskogen. Därefter fortsätter vi med båt på Kinabatangfloden till Sandakan. Vi färdas genom fågelrika våtmarker och mangroveträsk i riktning mot kusten. Så småningom når vi fram till Sandakan som är centralort för norra Saba. Övernattning på Ormond Hotel (****) i Sandakan.

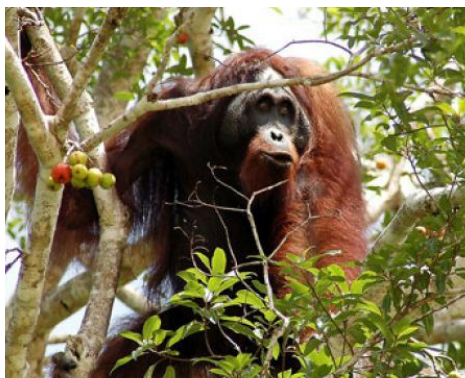
Dag 14, SÖNDAG 10 JANUARI: ORANGUTANGER I SEPILOK OCH HAVSSKÖLDPADDOR PÅ SELINGAN ISLAND

Dagen inleds med ett besök i Sepilok Orangutang Rehabilitation Center som ligger strax utanför Sandakan. Till Sepilok förs upphittade orangutangungar som blivit övergivna på kalhyggen. Ungarna får växa upp i en skyddad tillvaro men återanpassas sedan till livet i regnskogen. Ibland återvänder de vuxna djuren till Sepilok för att "hälsa på" i sitt gamla barndomshem.

Därefter fortsätter vi till hamnen i Sandakan för en timmes lång båtresa till ön Selingan i Turtle Island Nationalpark utanför norra Borneo. Här ägnar vi eftermiddagen och kvällen åt observationer av havssköldpaddor som kommer upp ur havet för att lägga sina ägg på samma strand där de själva kläcktes. Om man har tur kan man även se hur äggen kläcks och ungarna kravlar sig upp ur sanden.

Övernattning i enkla bungalows.

(På Selingan finns bara enkla bungalows för övernattning, men poängen med att stanna över natten är möjligheten att få uppleva både hur havssköldpaddorna kommer upp ur havet och hur nykläckta sköldpaddor kravlar mot havet. Ankomsten av sköldpaddor sker varje natt året runt men det krävs tur att få uppleva kläckningen.)



Sepilok



Havssköldpadda på Selingan i Suluhavet

Dag 15, MÅNDAG 11 JANUARI: SANDAKAN TILL KOTA KINABALU

På förmiddagen återresa med båt till Sandakan och därefter transfer till flygplatsen för inrikesflyg till Kota Kinabalu.

Inkvartering på utmärkta Le Meridien i Kota Kinabalu.

Dag 16, TISDAG 12 JANUARI: ÅTERRESA TILL SVERIGE

Transfer till flygplatsen i Kota Kinabalu för avresa med Malaysian Airlines till Kuala Lumpur.

KOTA KINABALU – KUALA LUMPUR

kl 10.10 – 12.50

Dagrum på Tube Hotel, Airport Transit Hotel.

På kvällen transfer till flygplatsen för återresa med Turkish Airlines.

KUALA LUMPUR – ISTANBUL

kl 23.45 – 06.10 (+1)

Dag 17, ONSDAG 13 JANUARI: HEMKOMST

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

ISTANBUL – STOCKHOLM

kl 08.50 – 10.30

Tack för denna gång!

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

Priset inkluderar:

- Flyg i ekonomiklass Stockholm - Kota Kinabalu tur och retur
- Hotell med del i dubbelrum i vald kategori med halvpension (frukost och middag)
- Frukost på Le Meridienne
- Transporter och transfer enligt programmet

Ingår inte:

- Enkelrumstillägg
- Luncher
- Drycker och dricks.

För beskrivning av de olika boendalternativen se ovan.

PRIVATA TILLÄGGSARRANGEMANG

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

PRIS: ca 24 400 kr (avser tilläggsarrangemanget)

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 och middagar.
- Drycker och dricks.

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