



Dental Studierejse til Shetlandsøerne

Fredag d. 23. til lørdag d. 31. maj 2025

Buttede sæler, nysgerrige søpapegøjer, tusinder af ynglende suler på sandstensklipper og brægende får alle vegne. Bakkedragene er lyngbeklædte med mågers spor af tomme strandskaller, albueskæl, krabbeskjolde og afrevne kløer. Små totter af uld sidder i græsset blandt rødkløver, tidsler, bjørneklo og gul iris. Man kan vandre på klippekyster i timevis uden at møde andre end får, fugle, en legende odder og sæler, som strækker hals for at holde øje med én fra bølgerne.

Dentalinstituttet kombinerer et par dage i Edinburgh, med store naturoplevelser på Shetlandsøerne, faglig udveksling med øernes tandlæger og et omfattende fagligt program med Dr. Mike Gow og Dr. Elaine Halley.



Håndtering af Dental Angst

Dr. Mike Gow - BDS, MFDS RCPS, MSc Hypnosis, PGCert Management of Dental anxiety

Edinburgh lørdag d. 24. maj kl. 14.00 – 19.00

Tandlæge Mike Gow fra "The Berkeley Clinic" i Glasgow blev Tandlæge i 1999. Siden har han fokuseret på behandling af nervøse patienter. Således fik han i 2005 en kandidatgrad i Dental Hypnose fra "University College" i London hvorefter han tog et "Postgraduate Certificate in Management of Dental Anxiety" fra Universitetet i Edinburgh. Han holder foredrag og udgiver artikler internationalt om at få patienter til at føle sig trygge i tandlægestolen.

Mike Gow vil undervise os i håndtering af dental angst. Han vil tale om psykologien bag tandlægeangst, frygt og fobi, og han vil give sine bedste tips til angsthåndtering. Disse vil omfatte kliniske teknikker såsom injektionsteknikker, teknologi - f.eks. brug af digital tandpleje, farmakologiske redskaber (bevidste sedationsmuligheder, valg af LA-middel) og psykologiske teknikker som f.eks. hypnose og kognitiv adfærdsterapi. Mike Gow vil også give en kort introduktion til simple rapport-, sprog- og kommunikationsteknikker med en detaljeret gennemgang af, hvad der er involveret i hans terapeutiske konsultation - som er en præ-klinisk session med ængstelige patienter, der bruges til at forberede dem til behandling.



Direkte og indirekte restorativ tandpleje med DSD

Dr. Elaine Halley - BDS, MFGDP(UK), MSc (Aesthetic and Restorative Dentistry)

28., 29. og 30. maj 2025 i Lerwick

Dr. Elaine Halley dimitterede fra University of Edinburgh i 1992 og opnåede medlemskab af Royal College of General Dental Practitioners i 1995. Hun er grundlægger og tidligere præsident for British Academy of Cosmetic Dentistry og akkrediteret medlem af International College of Dentists. Hun har en kandidatgrad i genoprettende og æstetisk tandpleje med udmærkelse fra Universitetet i Manchester - og hun er Digital Smile Design master med akkreditering fra Christian Coachman. I 2022 udgav hun bogen "Smile Analysis" fra Edra Publishing.

I løbet af vores 3 dage med Elaine Halley på Shetlandsøerne vil hun inspirere os med sit bud på en praktisk tilgang til analyse og design af smil. Hun vil komme med egne opskrifter på at gå fra at behandle tænder enkeltvis til at se det større billede – og hun vil vise sine måder at inddrage digital teknologi i sit arbejde. Der vil være en stor mængde illustrerede eksempler på behandlinger og en skridt-for-skridt praktisk gennemgang.

Elaine Halley inviterer til, at deltagere på kurset kan medbringe deres bærbare computere og få mulighed for at arbejde med behandlingsplanlægning undervejs.



Rejseprogram:

Fredag d. 23. maj 2025

Vi mødes kl. 15.00 i Kastrup Lufthavn ved 7-Eleven på hjørnet i Terminal 2. Herfra tjekker vi ind på Ryan Air 3759 kl. 16.55 til Edinburgh. Fra lufthavnen tager vi sporvognen til vores meget centrale 3-stjernede Hotel Mercure på Princess Street, hvor fra det er let at udforske byen. Dette kan gøres på egen hånd eller i følgeskab med Sisse fra Dentalinstituttet. Kl. 20.00 vil der være en lidt sen middag til alle på den berømte "Royal Mile", som egentlig hedder High Street i det gamle kvarter i Edinburgh.

Lørdag d. 24. maj 2025

Der er tid til at gå på museum, shoppe eller tage vandrestøvlerne på og gå op på toppen af bjerget "Arthurs Seat" med en fantastisk udsigt over Edinburghs smukke gamle bygninger og imponerende slot. Kl. 14.00-19.00 er der fagligt program med Dr. Mike Gow midt i byen på "Royal Mile" - og herefter igen fri tid til at spise middag, hvor man har lyst på egen hånd.

Søndag d. 25. maj 2025

Om formiddagen tager vi sporvognen til lufthavnen. Vi skal flyve med Logan Air kl. 14.30 til Shetlandsøerne. Vel ankommet til Sumburgh Lufthavn henter vi to minibusser. Sisse fra Dentalinstituttet og Kasper fra Arctic Friends – vores tekniske rejsearrangør – vil agere chauffører, så vi har den maksimale frihed til at komme godt rundt på øerne. Allerede på vej til vores Queens Hotel i Lerwick gør vi stop i naturen i håbet om at møde både søpapegøjer ved Sumburgh Head og sæler ved klipperne i Quarff. Når vi er tjekket ind på vores hotel i Lerwick vil der være fælles middag kl. 19.30. Det er søndag, hvor de fleste spisesteder holder lukket, så det bliver muligvis take-away fra byens indiske restaurant (højt anbefalet af de lokale).



Mandag d. 26. maj 2025

Vi kører afsted og udforsker øerne hele dagen med en lokal guide. Planen er at tage nordpå til Unst, hvilket inkluderer et par små færger undervejs. Vi kommer til at vandre ved Hermaness, smage gin på et lokalt destilleri og få en masse kulturelle og historiske indtryk. Kl. 18.00 har vi inviteret de lokale tandlæger til en netværksmiddag i vores eget lokale på "The Dawry", så vi kan udveksle erfaringer og høre om deres arbejde med tandpleje på Shetlandsøerne.

Tirsdag d. 27. maj 2025

Om formiddagen tager vi på en bådture i godt og vel et par timer til Bressay og Noss for at opleve de tusindvis af suler, som yngler på klipperne. Vi kan være heldige at spotte hvaler og sæler, men helt sikre på at komme tæt på en masse havfugle. Der vil være lidt tid til at finde frokost på egen hånd efter sejlturen. Kl. 14.00 kører vi i minibusserne til Sea Shetlands udstyrslager og bliver klædt på til Coasteering ved klippekysten omkring Hogg Island. Hvis nogen ikke har lyst til at hoppe i vandet i våddragter med hjelm og redningsvest for at udforske kysten, så anbefales det at tage med for at nyde at vandre i det smukke kystområde. Kl. 19.30 kører vi tilbage med stop ved "Fish & Chips"-manden for at få aftensmad.

Onsdag d. 28. maj 2025

Om formiddagen kommer vi igen ud at opleve kysten og vandet, men nu i kajaker. Vores guide Angus har sejlet kajak på Shetlandsøerne hele sit liv, og han vil bestemme på dagen, om det er sikkert i forhold til vind og vejr, samt hvor vi vil kunne opleve de bedste forhold. Igen vil det selvfølgelig være muligt at sige nej tak og i stedet opleve en vandretur eller tid på egen hånd. Kl. 14.00 har vi fagligt program med Dr. Elaine Halley. Kl. 18.30 går vi de ca. 2-3 km. til Fjarå Café lige udenfor Lerwick for at få en lækker middag med en flot udsigt. Er vi trætte kan vi også sætte os i minibusserne og køre dertil.





Torsdag d. 29. maj 2025

På denne dag vil der være fagligt program med Dr. Elaine Halley indtil kl. 14.00. Ledsagere uden interesse i det faglige program vil have muligheder i og omkring Lerwick. Kl. 14.30 kører minibusserne mod nordøst til Hillswick Wild Life Sanctuary, hvor frivillige arbejder med at redde moderløse babysæler og oddere. Vi kører videre til de dramatiske klipper ved Eshaness, hvor det er utroligt smukt at vandre. Om aftenen kl. 19.30 skal vi nyde vores afskedsmiddag på Lerwicks absolut fineste restaurant kaldet No. 88.

Fredag d. 30. maj 2025

Vi tjekker ud og har fagligt program med Elaine Halley indtil kl. 14.00. På vej til lufthavnen kører vi til St Ninian's Isle og strækker benene. Vi spiser middag for egen regning i lufthavnens cafeteria og flyver til Edinburgh kl. 19.15-20.45. Her tager vi sporvognen til vores hotel fra begyndelsen af rejsen og sover en enkelt nat.

Lørdag d. 31. maj 2025

Ve tjekker ud og har fri tid i Edinburgh indtil kl. 15.00, hvor vi tager sporvognen til lufthavnen og Ryan Air fly nummer 3760 mod København kl. 18.15-21.10. Her siger vi farvel og tak for denne gang.



Praktisk:

Forsikringer:

Husk selv at arrangere rejseforsikring og eventuel afbestillingsforsikring.

Skattemæssig fradragsret:

Dentalinstituttet står inde for et seriøst og omfangsrigt fagligt program med lokale foredragsholdere og international erfaringsudveksling med de lokale tandklinikker. Vi tager ikke ansvar for skattemæssig fradragsret. Dette må man søge råd om hos egen revisor eller SKAT.

Handelsbetingelser:

Vi forbeholder os ret til at ændre steder og aktiviteter i programmet, hvis det er nødvendigt på grund af udefrakommende omstændigheder eller af hensyn til optimering af oplevelserne. Må rejsen helt aflyses, så gælder reglerne for refundering af pakkerejser naturligvis. Vores tekniske rejsearrangør er Culture Adventure med reg. Nr. 2025 hos Rejsegarantifonden.

Ved tilmelding betales et ikke refunderbart depositum på 50 % af rejsens samlede pris. Tilmeldingen til rejsen er bindende for såvel deltageren som Dentalinstituttet, når depositum er betalt. Resten af rejsens pris forfalder i januar 2025. Da Dentalinstituttet hæfter for alle udgifter efter endelig tilmelding, kan rejsen ikke refunderes ved eventuel afmelding. Af denne årsag er det vigtigt med egen afbestillingsforsikring. Såfremt der inden for et tidsrum af 14 dage før rejsens påbegyndelse forekommer krigshandlinger, naturkatastrofer, livsfarlige smitsomme sygdomme og andre hermed ligestillede begivenheder, kan rejsen afbestilles vederlagsfrit. Det vil dog være en betingelse, at danske myndigheder (eksempelvis Udenrigsministeriet, sundhedsmyndigheder eller andre offentlige myndigheder) direkte fraråder rejser til det pågældende område, og at begivenhederne er opstået efter rejsens bestilling.



**Pakkeråd:**

Pak fornuftigt til temperaturer på 5-10 grader celsius og forvent dage med regn. Lag-på-lag-tøj med gode vandrestøvler og en vind- og vandtæt frakke er mest fornuftigt.

Til kajak og coasteering får du brug for et par gamle kondisko med gode skridsikre såler, som godt må blive våde og meget snavsede. Andet udstyr låner vi.

Vi må maks. Have 20 kg. med og det er INKLUSIVE håndbagagen.

Pris:

29.500 kr. per person i dobbeltværelse (uden fagligt program).

Tillæg for enkeltværelse er 6.500 kr.

Tillæg for fagligt program er 12.000 kr.

Priserne inkluderer et væld af oplevelser og de fleste måltider - foruden selvfølgelig fly og hoteller. Drikkevarer er ikke inkluderede.

Det skotske Logan Air har monopol på fly til Shetlandsøerne, så flybilletter er dyre. Det samme er hoteller, på trods af at de er meget slidte og basale. Der er ikke plads til mange turister - hvilket jo også gør oplevelsen af øerne så speciel. Man må ruste sig til at tage det sure med det søde og nyde naturen om ikke hotellet.

Rejsen udbydes af Dentalinstituttet

Telefon: 30716081

E-mail: sisse@dentalinstituttet.dk

www.dentalinstituttet.dk

**Teknisk rejsearrangør er Culture Adventure med reg. Nr. 2025 hos
Rejsegarantifonden**