

Glaukom

TAK TIL ALLE, DER HAR HJULPET OS I 2022

Vi har heldigvis i år kunnet gennemføre de fleste af vores planlagte stambordsmøder. Vi vil derfor gerne på vegne af foreningen sige tusind tak til vore stambordsværter, som har hjulpet os med afvikling af møderne.

Desuden skal der lyde en stor tak også til de øjenlæger, sygeplejersker og synskonsulenter, som velvilligt har stillet sig til rådighed med deres viden og rådgivning. Det er vi meget taknemmelige for.

Også i 2023 håber vi at kunne gennemføre stambordsmøder rundt om i landet, og vi håber på et gensyn med rigtig mange af jer. Hermed ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår 2023.

På bestyrelsens vegne
Linda Leifing Nielsen



Et år med forandringer **2**
Forskning i øjensundhed **3**
NedsatSyn afholdt messe **7**
En patienthistorie **8**

Gode råd om øjendråber **10**
Stambordsmøder **12**
Kontingent 2023 **15**



Medlemsblad for Dansk Glaukom Forening

Indlæg til bladet kan sendes til post@glaukom.dk

Redaktion:

Kim Foss

Tlf.: 22 66 25 29

kim.e.foss@gmail.com

(ansvarshavende redaktør)

Linda Leifing Nielsen

Tlf.: 21 77 34 29

leifing@nielsen.mail.dk

Søren Pejrup

Tlf.: 61 60 92 17

pejrup@sablet.dk

Et år med forandringer går nu på hæld

Da vi stod på tærsklen til det nye år 2022, var forventningerne store. Efter to år med corona, restriktioner og manglende samvær med andre håbede vi alle, at nu måtte det blive bedre.

Vi havde dog knap taget hul på det nye år, før nye udfordringer opstod. Krig i Europa blev igen virkelighed, og det har jo for os alle medført forandringer i vores hverdag. Vi mærker det, hver gang vi handler ind, tænder for lyset, åbner for vandhanen og for varmen. ja, kort sagt er der intet, der er som før.

Men vi skal dog ikke glemme at glæde os over, at vi igen kan være sammen med andre. Sammen med vores kære og sammen med dem, vi kender knap så godt.

I Dansk Glaukom Forening genoptog vi vores stambordsmøder i foråret, og der var mange gode indlæg på disse møder.

Også her i efteråret har vi holdt stambordsmøder fordelt over hele landet. Vi har de fleste steder haft rigtig mange deltagere, men vi har desværre også måttet aflyse møder pga. manglende tilslutning. Det er jo rigtig ærgerligt, når både øjenlæger, synskonsulenter og sygeplejersker har sagt ja til at bruge deres arbejdstid på at dele deres viden med os.

Et stort ønske for 2023 er derfor, at endnu flere vil støtte op om vores forening til glæde og gavn for alle nuværende og kommende glaukompatienter.

Rigtig glædelig jul og godt nytår til alle!

Bestyrelsen

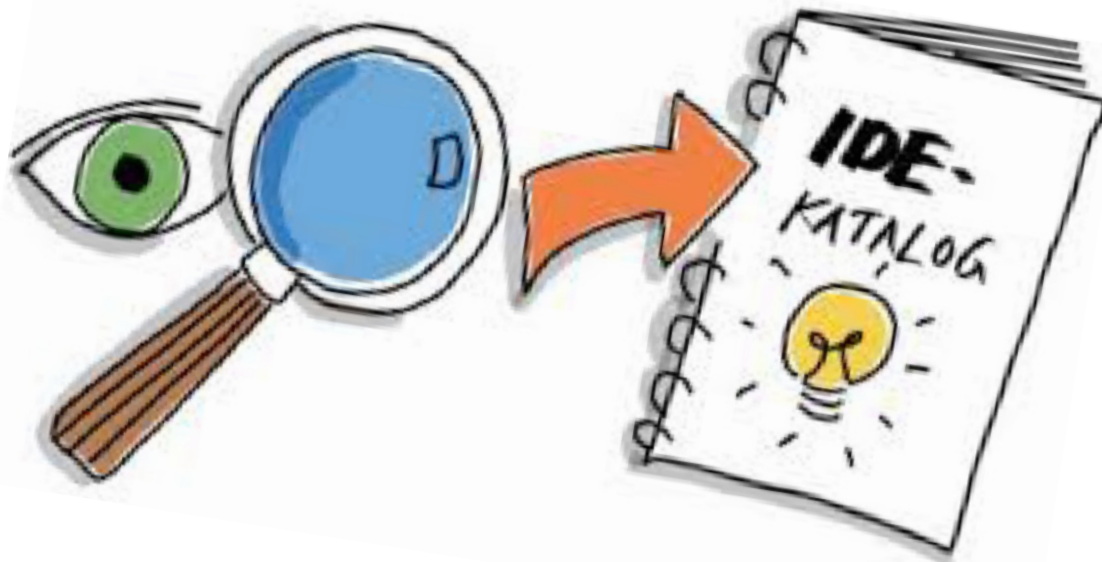
Forskning i øjensundhed i almen praksis

**Af Catharina Thiel Sandholdt, PhD, post.doc,
Center for Almen Medicin, Københavns Universitet**

Glaukom og andre øjensygdomme som fx aldersbetinget makular degeneration (AMD) kan have store konsekvenser for ens hverdag og relationen til familie og venner. At miste synet er skræmmende og en øjendiagnose som glaukom medfører en masse spørgsmål såsom 'Bliver jeg blind?' og 'Kan jeg stadig køre bil?'. På samme tid kan det være svært at gennemskue, hvor man kan henvende sig for at få hjælp til at forstå sin diagnose.

I forskningsprojektet "Fokus på SYN i almen praksis" på Københavns Universitet undersøger vi den almen praktiserende læges rolle ift. patienter over 55 år med synsnedsættelse. Vi er særligt interesserede i at undersøge, om den almen praktiserende læge kan være med til at identificere de første tegn på øjensygdom. Ved fx glaukom og AMD er det netop vigtigt at sygdommen diagnosticeres hurtigt for at sænke farten på sygdomsprogressionen. Selvom idealet om *familielægen* sjældent er at finde i dag, er det stadig vores praktiserende læge, som er den primære tovholder på vores helbred, og som mange er i kontakt med flere gange om året.

For at blive klogere på, hvilken rolle almen praksis spiller i opsporingen af synsnedsættelse og øjensygdomme har vi søgt i forskningslitteraturen. Her kan vi konstatere, at det er meget begrænset, hvad der er undersøgt på området. Vi arbejder derfor på at udvikle en metode til, hvordan almen praksis kan sætte fokus på synet og afprøve om det er relevant. Vi er i fuld gang med at udvikle metoden i samarbejde med mennesker med nedsat syn, pårørende, almen praktiserende læger, praktiserende øjenlæger, kommunale synskonsulenter, øjenlæger på hospitalet og optikere. På nuværende tidspunkt har vi bl.a. gennemført fire fokusgruppeinterviews med i alt 21 personer med nedsat syn. Formålet var at få indblik i, hvilke sundhedsprofessionelle ældre borgere selv ser som relevante at opsøge når ens syn ændrer sig. Nogle interviewdeltagere havde diagnosticerede øjensygdomme, men de fleste havde et syn, hvor de kunne se normalt ved brug af briller.



Bekymringer og belastninger i hverdagen

I interviewene diskuterede deltagerne, hvilke bekymringer man gør sig om funktionstab som fx synsnedsættelse i forbindelse med man bliver ældre. Flere af deltagerne gav udtryk for, at synsnedsættelse spillede en stor rolle ift. det at blive ældre. Det betød bl.a., at de ikke kunne alt det, de kunne før og derfor blev nødt til at indrette deres hverdag på nye måder. Særligt frygten for at miste kørekortet og den frihed en bil giver fyldte rigtig meget. Der var også mange, der gav udtryk for at øjnene var sårbare og fortalte, at de havde et ønske om at beskytte deres øjne; én gik fx med briller for at mindske risikoen for at få noget i øjnene.

Hvor går man hen?

Der var forskellige holdninger og vaner ift. hvor og hvor ofte interviewdeltagerne fik deres syn tjekket. Deltagerne gik enten til optikeren eller den praktiserende øjenlæge, hvis de oplevede ændringer i synet. Optikeren var generelt førstevalget hos dem, der ikke havde en familiehistorik med øjensygdomme. Optikeren var også et bekvemt valg, idet et tjek er let tilgængeligt både ift. afstand og mulighed for at booke en tid hurtigt. De fleste havde stor tillid til optikerens faglighed, men der var også deltagere som udtrykte bekymring for optikerens kommercielle rolle. Den praktiserende øjenlæge var kun førstevalget hos enkelte deltagere. Disse deltagere havde generelt en større bekymring for, om der skulle være noget galt med deres øjne, ofte på baggrund af arvelige øjensygdomme i familien. Deres argument var, at man dér fik det mest kvalificerede tjek. Der var dog også deltagere, der påpegede udfordringer i kontakten til øjenlægen. Fx at det var svært at bestille tid samt at øjenlægens kommunikation blev oplevet som begrænset eller mangelfuld.

Men hvad så med den praktiserende læge?

Den praktiserende læge fyldte meget lidt i interviewene og blev kun omtalt, når der blev spurgt direkte ind til det. I diskussionerne var der bred enighed

om, at den almen praktiserende læge ikke nødvendigvis ved så meget om synet og samtidig heller ikke har udstyret til at lave grundige undersøgelser. Som en af interviewdeltagerne formulerede det: *"Altså jeg vil sige, at lægen han er jo ikke nær så god som en øjenlæge, han er faktisk ikke nær så god som en optiker."* Desuden blev lægens korte konsultationstider, generelle travlhed og mange arbejdsopgaver nævnt som barrierer for at sætte fokus på synet. Barrierer til trods var interviewdeltagerne imidlertid enige om, at det virkede oplagt at ens egen læge kunne spørge ind til synet. Flere mente, at det var relevant for læger at have blik for funktions- og sansetab i det hele taget, da det er noget som giver anledning til mange bekymringer i takt med man bliver ældre.

Kan den praktiserende læge spille en rolle ift. synet i fremtiden?

I interviewene blev vi opmærksomme på at synet giver anledning til bekymring og belastning i hverdagen blandt ældre. Samtidig var det uklart hvor og hvornår man blive tjekket, når man oplevede ændringer i synet. Flere deltagere mente, at den alment praktiserende læge kunne spille en rolle, men oplevede samtidig barrierer ift. at tale med den alment praktiserende læge om synet i fx almindelige konsultationer.

Mange ældre mennesker har en kronisk sygdom (som fx forhøjet blodtryk) og har i den forbindelse mulighed for at komme til årskontrol hos deres alment praktiserende læge. Vi vil undersøge, om årskontrollen kunne være et sted, lægen kunne lave en hurtig screening for de mest udbredte øjensygdomme som glaukom, AMD og katarakt. Vi vil blive konkrete på indholdet af, hvordan vi vil sætte fokus på synet i almen praksis gennem tre workshops, der bliver afholdt til foråret. Til de tre workshops vil både patienter, øjenlæger og alment praktiserende læger have mulighed for at komme med idéer til det konkrete indhold. Vi glæder os og er spændte på resultatet. Fra midten af 2024 skal vi ud hos en række almen praktiserende læger og teste vores metode. Projektet kører frem til udgangen af 2025.

Vi leder efter interviewdeltagere

En af grundprincipperne i projektet er at patienter og pårørendes erfaringer skal vægtes højt i udviklingen af metoden til alment praksis. Derfor interviewer vi i øjeblikket mennesker med nedsat syn og pårørende til mennesker med nedsat syn. Interviewenes formål er at skabe viden om, hvordan det er

at leve med nedsat syn, og hvordan man finder frem til, hvilke sundhedsprofessionelle man skal kontakte og hvornår. Vi mangler stadig enkelte deltagere til interviews så kontakt os gerne for mere information. Du kan skrive til Catharina Thiel Sandholdt på mail: casa@sund.ku.dk eller ringe til os på tlf. 22 23 34 23.

Krav for at deltage i patientinterview: Du er 55 år eller mere. Du lever med nedsat syn grundet en øjenlidelse, som er kommet i dit voksenliv, fx grundet glaukom. I patientinterviewet vil vi bl.a. spørge ind til følgende: Hvilke konsekvenser det har i dit hverdagsliv, at du har nedsat syn? Hvordan du opdagede ændringer i dit syn, og hvor du blev undersøgt før du fik en diagnose?

Krav for at deltage i pårørendeinterview: Du er over 18 år. Du og/eller den du er pårørende til, identificerer dig som en af de primære pårørende. I pårørendeinterviewet vil vi bl.a. spørge dig om, hvad du hjælper med i hverdagen og hvad din hjælp betyder for din pårørende og for dig. Herunder både det berigende og det belastende, der kan være ved at være pårørende.

Hvis du vil vide mere

Vi deltager i Dansk Glaukom Forenings årsmøde i foråret 2023, hvor vi vil dele flere foreløbige resultater fra vores projekt og svare på spørgsmål. Du kan læse mere om Center for Almen Medicin på Københavns Universitet, hvor projektet er forankret, her: https://ifsv.ku.dk/om-instituttet/almen_medicin/.

Projektet er støttet af Velux Fonden og ledes af professor Frans Boch Waldorff.

NedsatSyn afholdt messe i Odense den 17/9 22

Dansk Glaukom Forening var inviteret til at deltage med en stand på messen i Odense arrangeret af foreningen NedsatSyn. Man kunne på messen møde udstillere, der kunne tilbyde forskellige former for hjælpemidler til folk med synshandicap.

Som noget nyt var Førerrhundeforeningen med, og vi kunne møde et par uimodståelige førerrhunde.

Desuden holdt Morten Bonde et meget interessant foredrag, hvor han gav et indblik i, hvordan han, hans nærmeste familie og arbejdskolleger reagerede, da han i en meget ung alder fik at vide, at han led af øjensygdommen retinitis pigmentosa, der med tiden ville gøre ham blind. Han bruger i dag meget af sin tid på at holde foredrag for bl.a. at fortælle, at man kan komme videre trods hård dom.

Messen var velbesøgt i løbet af de fire timer, der var åbent.

LLN



En patienthistorie

Af Henrik Worsøe, formand



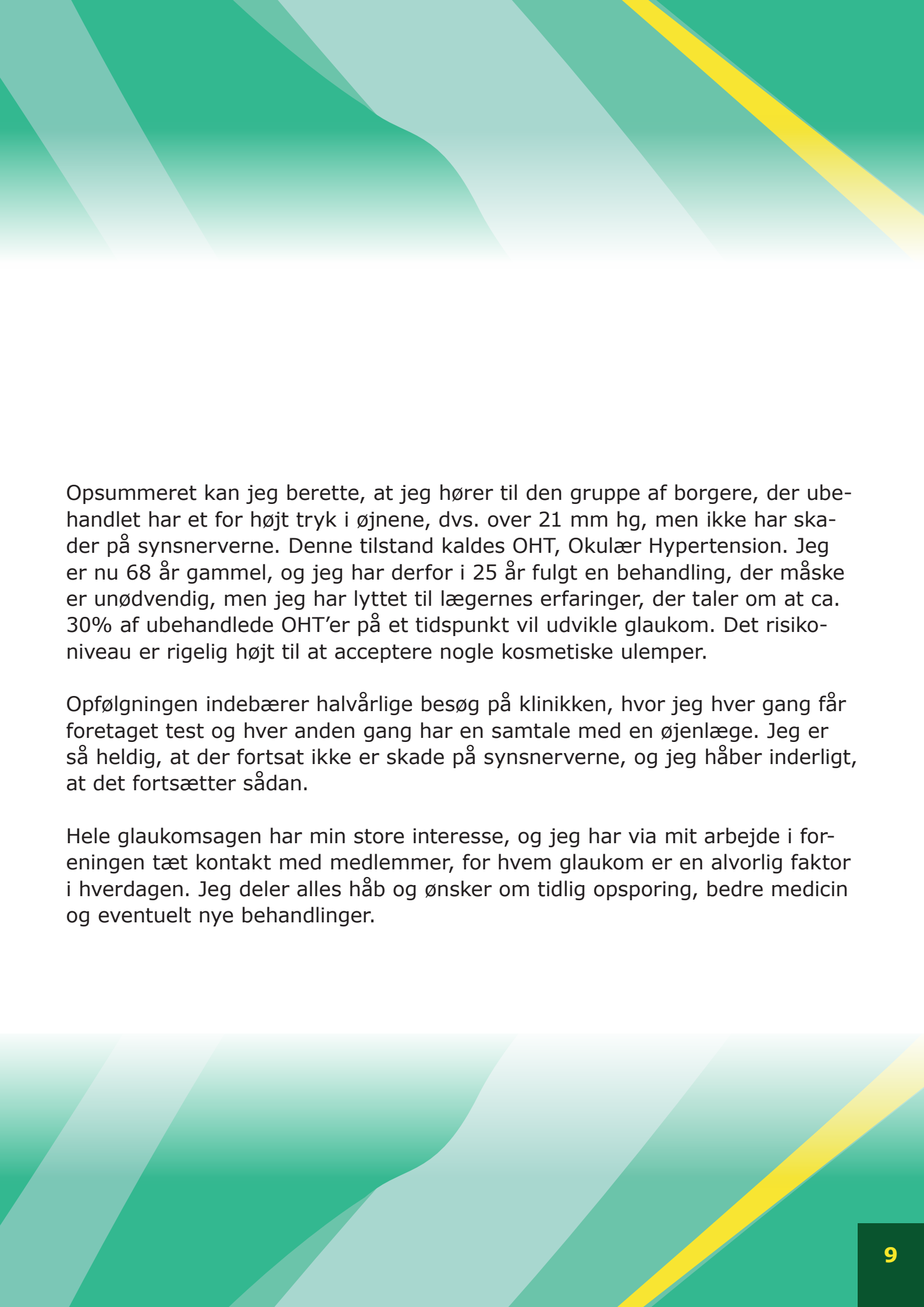
Jeg har opfattet mig selv som glaukompatient siden 1997, men i virkeligheden er jeg mere at betegne som potentiel patient. Min situation kan dog stadig have interesse for mange med interesse for glaukom.

I 1997, 43 år gammel, blev jeg i forbindelse med et jobskifte sendt til en grundig generel helbredsundersøgelse, og der var trykmåling af øjnene en af testene. Testresultatet var et tryk på 28-30 på begge øjne, og jeg erindrer klart at sygeplejersken, der foretog testen, gjorde mig opmærksom på, at det var noget, der skulle behandles.

Nogle måneder senere kom jeg så til øjenlæge, og jeg fik dér foretaget de kendte test af synsfelt, tryk mv.

Der var heldigvis ikke sket skade på synsnerverne, men for en sikkerheds skyld blev jeg sat i behandling med øjendråber. Jeg gik til kvartårlig kontrol de første år og hurtigt kom trykket ned og var stabilt på 15-18.

Som mange andre oplevede jeg gener af dråberne og på et tidspunkt blev generne så alvorlige, at jeg fik overtalt min øjenlæge til et forsøg, som stort set gik ud på at stoppe behandlingen, og så se hvad der skete ved målinger hver 14. dag. Resultatet var, nok ikke overraskende, at trykket steg til over 20, og hans faglige anbefaling var da, at genoptage behandling med øjendråber for at få trykket ned. Lykkeligvis blev jeg nu introduceret til øjendråber uden konserveringsmidler og resultatet blev i hvert fald til at leve med. Gener af kosmetisk art, det har jeg stadig, men langt mindre.



Opsummeret kan jeg berette, at jeg hører til den gruppe af borgere, der ubehandlet har et for højt tryk i øjnene, dvs. over 21 mm hg, men ikke har skader på synsnerverne. Denne tilstand kaldes OHT, Okulær Hypertension. Jeg er nu 68 år gammel, og jeg har derfor i 25 år fulgt en behandling, der måske er unødvendig, men jeg har lyttet til lægernes erfaringer, der taler om at ca. 30% af ubehandlede OHT'er på et tidspunkt vil udvikle glaukom. Det risikoniveau er rigelig højt til at acceptere nogle kosmetiske ulemper.

Opfølgningen indebærer halvårlige besøg på klinikken, hvor jeg hver gang får foretaget test og hver anden gang har en samtale med en øjenlæge. Jeg er så heldig, at der fortsat ikke er skade på synsnerverne, og jeg håber inderligt, at det fortsætter sådan.

Hele glaukomsagen har min store interesse, og jeg har via mit arbejde i foreningen tæt kontakt med medlemmer, for hvem glaukom er en alvorlig faktor i hverdagen. Jeg deler alles håb og ønsker om tidlig opsporing, bedre medicin og eventuelt nye behandlinger.

Nogle gode hygiejneråd ved brugen af øjendråber

Hvor må du opbevare flaskerne med øjendråber?

Flaskerne med øjendråber må ikke opbevares på badeværelse eller toilet.

Vigtigt: Spørg på apoteket om opbevaring, da nogle øjendråber skal opbevares i køleskab og andre ved stuetemperatur.

Læs også indlægssedlen vedrørende opbevaring.

Hvor må du foretage øjendrypning?

Øjendrypning må ikke foregå på badeværelset eller på toilettet. (Der kan være e-coli bakterier i disse omgivelser).

Inden øjendrypning

For at undgå infektion i øjnene: Husk grundig håndvask inden øjendrypning.

Drypning af øjnene

Når du drypper dine øjne, må flasken med øjendråber ikke berøre øjet, øjenvipperne eller øjenlåget. Spidsen af dråbeflasken må ikke berøres med fingrene.

Øjendråbernes holdbarhed

Bruger du øjendråber i flaske, er det vigtigt at være opmærksom på, at du efter at have taget hul på en flaske med øjendråber kun må benytte denne flaske i en periode på oftest 1 måned.

Nogle flasker med øjendråber har dog en holdbarhed på 2 måneder. Er der stadig øjendråber tilbage i flasken efter denne holdbarhedsperiode, skal flasken smides ud, og der skal tages hul på en ny flaske.



Skriv fx datoen på flasken den dag, du tager hul på den nye flaske.
Vigtigt: Ligeledes her skal du spørge på apoteket og læse indlægssedlen vedrørende holdbarheden.

Andre vigtige råd

Er du blevet opereret i øjet, er det strengt forbudt at gnide sig i øjet.
Rør i det hele taget mindst muligt dine øjne, men gør du det alligevel, så husk altid grundig håndvask først.

Undervisning i drypning

I Dansk Glaukom Forening afholder vi af og til en "dryppeskole", hvor sygeplejersker fra en øjenafdeling bliver inviteret til vores arrangementer.

Disse sygeplejersker underviser i, hvordan du bedst drypper dine øjne, som fx hvornår skal der dryppes, og hvor i øjet der skal dryppes m.m.

"Dryppeskolen" kan fx blive afholdt ved et stambordsmøde, hvis der er medlemmer, der ønsker det.

Der henvises til et notat om "dryppeskolen" i vores medlemsblad nr. 48, aug. 2018.

Engangspipetter

For engangspipetter gælder langt de fleste af ovennævnte gode råd også.

Inge Ploug, bestyrelsesmedlem

Stambordsmøder

REFERAT FRA STAMBORDSMØDET I ÅLBORG DEN 13/9 22

Der var igen lagt op til en spændende eftermiddag i Hasseris Kirkes mødelokaler, hvor medlemmer af Dansk Glaukom Forening var inviteret til stambordsmøde. Emnet var denne eftermiddag gode råd til, hvordan man bedre kan udnytte sin iPhone eller iPad, når man har problemer med sit syn. Til at fortælle om dette var synskonsulent Thomas Bo Christensen fra Ålborg inviteret.

Der var en god og intens stemning blandt de tilmeldte deltagere, som havde medbragt egne iPhones og iPads.

Der blev givet mange gode tips, og deltagerne gav udtryk for, at det havde været en god og informativ eftermiddag.

LLN

REFERAT FRA STAMBORDSMØDET I VEJLE DEN 4/10 22

Til dette stambordsmøde havde to sygeplejersker samt en reservelæge lovet at fortælle noget om glaukom og om øjendrypning.

Først var det de to sygeplejersker, der holdt indlæg, og derefter tog reservelægen over. Hun indledte med nogle grundlæggende oplysninger om øjenssygdommen og fortsatte derefter med mere uddybende oplysninger om bl.a. øjendråber, og hun anbefalede, at hvis man havde nogle specielle spørgsmål, var det en god ide at spørge på apoteket, da det er personalet der, der ved meget om de forskellige midler.

Ligeledes blev opbevaring, hygiejne m.v. berørt.

Hun fortalte også, at patienter godt kan have grøn stær på det ene øje uden at have det på det andet. Denne øjenssygdom er meget forskellig fra patient til patient. I det hele taget var spørgelysten stor, og alle fik nogle grundige og oplysende svar.

Desværre var der ikke så mange, der deltog. Flere havde tilmeldt sig, men

mødte desværre ikke op og havde heller ikke meldt afbud. Det er vi i foreningen skuffede over, specielt fordi både en læge og to sygeplejersker har brugt deres tid på netop at oplyse om glaukom.

LLN

REFERAT FRA STAMBORDSMØDET I HERNING DEN 6/10 22

110 ud af 115 tilmeldte havde denne torsdag eftermiddag fundet vej til Herning.

Det var øjenlæge Veronica Holm Thomassen, som havde lovet at fortælle tilhørerne om de mest almindelige former for glaukom og om de behandlingsmetoder patienter, som henvises til øjenafdelingen i Gødstrup, behandles med.

Der er mange forskellige opfattelser af, hvor højt et tryk en glaukompatient må have. Det er meget individuelt og kan bero på mange forskellige faktorer, da nogle mennesker godt kan have forhøjet tryk i øjnene uden dermed at have glaukom.

Hvis en patient får foretaget en synsfeltundersøgelse, kan det hurtigt vise sig, om der er opstået skader i øjet. Viser det sig, at patienten får konstateret glaukom, sætter man en behandling i gang.



Øjenlæge Veronica Holm Thomassen, Regionshospitalet Gødstrup

Først forsøger man med tryknedsættende øjendråber. Det er der rigtig mange, der kan klare sig med i lang tid og nogle endda resten af livet, for når man først har fået konstateret glaukom, har man denne øjensygdom resten af livet.

Er behandling med øjendråber ikke nok, og er trykket stigende igen, kan man prøve laserbehandling, som kan gives både i den øvre og nedre del af øjet. Viser det sig så, at trykket igen stiger efter nogen tid, kan en operation komme på tale.

På Regionshospitalet i Gødstrup bruger man to forskellige typer operation.

En form for operation er trabekulektomi, som man har kendt i 50 år. Man har derfor et bredt erfaringsgrundlag, der kan bruges som dokumentation for, at metoden virker.

En nyere form for operation kaldes preserflo. En lille mikroschunt lavet af et materiale, som hjertepatienter også får indopereret som en stent i hjertet. Det har vist sig, at kroppen ikke afstøder dette materiale, og derfor bruger man det nu også i øjnene. Operationsformen er forholdsvis ny i Danmark, men den har været kendt og brugt i otte år i andre lande. Det er den mest skånsomme form for operation, men den kræver en masse kontrolbesøg, da man skal holde øje med, at der ikke dannes arvæv. Er der tegn på det, kan der suppleres med en indsprøjtning med et stof, der modvirker arvævsdannelse.

Der er selvfølgelig en risiko ved enhver operation, og man rådfører sig grundigt med patienten, inden der tages en beslutning. I Gødstrup har man haft ret stor succes med netop denne form for operation.

Der blev også vist nogle små videoer, hvor man kunne se, hvor i øjet man opererer.

Efter foredraget blev der stillet spørgsmål fra forsamlingen, og øjenlægen tog sig god tid til at besvare dem.

Da vi var færdige i Aulaen, bød foreningen alle på en kop kaffe m.v. i et tilstødende lokale. Mange benyttede lejligheden til at få en god snak med andre glaukompatienter, og alle gav udtryk for, at det havde været et godt møde.

LLN

STAMBORDSMØDET I GENTOFTE DEN 13/9 22

Tilfældet ville, at to medlemmer af bladets redaktion, som ellers havde planlagt at deltage, begge blev forhindret. Derfor kan der ikke gives et egentligt referat. Men stambordsarrangøren har rapporteret om god stemning på et møde, hvor Martin Serup Mejlhak fra Lys og Lup, Rødovre, som også var oplægsholder på årsmødet, orienterede om forskellige tekniske og optiske hjælpemidler. Til sidst kunne de fremmødte selv afprøve de forskellige lupper, luplamper m.v., som Martin havde medbragt. Der blev desuden vist en video, som informerede om en øjentryksmåler til privat brug hjemme. Der var omkring 20 fremmødte, men også til dette møde var der flere tilmeldte som var fraværende.

KF

Kontingent 2023

Kontingent på 150 kr. for 2023 betales enten på Mobile-Pay nr. 878047 eller på vores bankkonto i Danske Bank Reg. nr.1551 Konto nr. 0951641 Husk **for det medlem der betales for** at anføre (helst) medlemsnr., men ellers navn samt by eller postnr.

Hvis du modtager en opkrævning, selv om du lige har betalt, bedes du se bort fra mail/brev. Vi kan være lidt bagud med registreringerne.

Ved spørgsmål: Henvendelse på kasserer@glaukom.dk

Bemærk:

Nyindmeldte medlemmer i 4. kv. 2022, skal ikke betale for 2023. Skulle du som nyindmeldt alligevel blive opkrævet, bedes du venligst sende os en mail på kasserer@glaukom.dk

I begyndelsen af februar udsender vi kontingentopkrævning pr. mail/brev til de medlemmer, der endnu ikke har betalt efter denne opfordring i bladet.

Vi opfordrer venligst til, at beløbet er os i hænde senest den 15. februar 2023.

Har vi stadig ikke modtaget kontingentet for 2023 sidst i februar, vil disse medlemmer modtage endnu en påmindelse.

Søren Pedersen
Kasserer



GRØN STÆR Glaukom

Telefonrådgivning

v./psykolog Ella Bennetzen
Tlf.: 23 28 61 39
Træffes torsdage kl. 10.00 –
12.00

Kontaktinformation

Dansk Glaukom Forening for
patienter og pårørende
Foreningens telefonnr.
24 61 31 81

Åben mandag og onsdag
Kl. 16.30 – 17.30

Vil du maile til foreningen:
post@glaukom.dk

Medicinske vejledere

John Thygesen,
overlæge
Vaida Havemose,
praktiserende øjenlæge

Foreningens hjemmeside:
www.glaukom.dk

Du finder os tillige på Facebook

Foreningens bankkonto:
1551- 0951641

ISSN 1901-774X