



Nyt om telemedicin

Fælles it-løsning til gravide med komplikationer

Region Midtjylland anskaffer nu en fælles it-løsning til gravide med komplikationer. Den kommer til at bygge på gode erfaringer fra Aarhus Universitetshospital med hjemmemonitorering af gravide med komplikationer. Med løsningen kan patienter sende målinger og svar på spørgeskemaer til hospitalet, som over afstand kan følge med i patienten og det ufødte barns helbred.

På Afdeling for kvindesygdomme og fødsler på Aarhus Universitetshospital undgår nogle af de gravide langvarige indlæggelser, fordi de kan bruge hjemmemonitorering. En opgørelse viser, at personalet har reduceret deres tidsforbrug med 77%, når indlæggelser undgås.

Løsning kan også benyttes under indlæggelse

I nogle tilfælde, hvor de gravide indlægges, benytter de det samme kit, som bruges til hjemmemonitorering, imens de er indlagt. De udfører selv målinger og taster svar på spørgsmål om velbefindende under selve indlæggelsen. Det reducerer personalets tidsforbrug med 19% og giver, ifølge overlæge Olav Bjørn Petersen, de gravide en bedre føling med sygdommen.

Indhold

Fælles it-løsning til gravide med komplikationer 1

Ny app til bløderpatienter 2

TEMA

I nternetbehandling tager fart i Midtjylland 4

Om genbrugelige it-byggeklodser og DIAS 7

Ny Guide til dig, der vil udvikle sundhedsapps 8

Styr på drift af infrastruktur til telemedicin 9

Sæt kryds 21/3-2019 og kom til konference 10



Løsningen består af

En generisk spørgeskema-editor. I spørgeskemaet indtaster den gravide vægt, temperatur, blodtryk og svar på spørgsmål om velbefindende.

En CTG måler til brug i hjemmet og en udgave til live måling af CTG på hospitalsafdelinger.

Mere information

Se en kort film om telemedicin til gravide på telemedicin.rm.dk
Skriv til projektleder Amina Haibeh på amihai@rm.dk

Løsning klar til sommer 2019

En projektgruppe er pt. ved at færdiggøre udbuddet, der beskriver krav til løsningen.

Udbuddet udarbejdes i tæt samarbejde med de klinikere, som oprindeligt har udtænkt løsningen. De vil også blive inddraget tæt i selve udviklingsprocessen, der efterfølger udbuddet.

Fuld implementering i 2020

Vi forventer, at løsningen kan tages i fuld drift i foråret 2020. Der skal, i perioden frem til løsningen er klar til brug, laves lokale implementeringsplaner.

Alle Midtjyllands fødeafdelinger bliver inviteret til at være en del af dette arbejde.

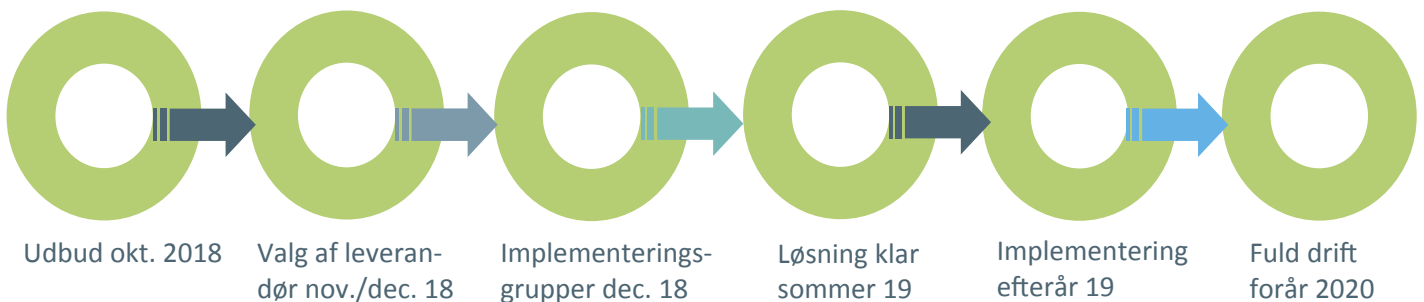
Processen kommer bl.a. til at handle om, hvordan den lokale implementering skal foregå. Hvordan skal arbejdsgangene være? Hvem skal tage sig af monitoreringen? Og så videre.

En del af ØA2018

Aftalen om hjemmemonitorering er en del af Økonomaftalen 2018 (ØA2018), som er indgået mellem regeringen og Danske Regioner.

[Se PA Consulting Groups Business Case her](#)

Milepælsplan for hjemmemonitorering til gravide med komplikationer



Målgruppen gravide med komplikationer

Det vurderes, at der er 2600 gravide med følgende fem komplikationstyper på nationalt plan:

1. Gravide med kompliceret blodtryksforhøjelse
2. Gravide med svangerskabsforgiftning med kronisk hypertension
3. Gravide med let til moderat svangerskabsforgiftning
4. Gravide med for tidlig vandafgang før 37. graviditetsuge uden regelmæssige veer – PPRM
5. Gravide med tidligere svær svangerskabsforgiftning/HELLP.

App giver viden til bedre behandling af patienter med blødersygdomme

App til patienter med svær blødersygdom forbedrer patienternes registrering af blødninger og kan give brugbar viden til at justere dosis af dyr medicin. Det viser evalueringen af en pilotafprøvning med i alt 50 patienter på Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet.

Appen og struktureringen af oplysninger om blødninger og forbrug af medicin giver overblik, der forbedrer dialogen mellem patienter og behandlere. Det fremgår af evalueringen af projektet om beslutningsstøtte i bløderbehandling. Årsagen er, at de data, der er til rådighed, er

nemme at overskue og kan ses før konsultationerne. Det giver begge parter god mulighed for at forberede sig og giver basis for en bedre dialog under selve konsultationen.

Bedre registreringer

En patient fortæller: "Før appen

registrerede jeg slet ikke blødninger og medicin. Med appen registrerer jeg begge dele. Det har gjort mig mere bevidst om, hvor ofte jeg har blødninger og tager medicin".

Ifølge evalueringen er årsagen til at flere patienter registrerer, at det er

blevet nemmere at registrere, fordi patienterne har mobilen lige ved hånden.

Friske data giver bedre dialog

Tidligere tog konsultationer mest udgangspunkt i gamle registreringer, fordi indtastningen af registreringer fra papir tog længere tid. Det var også svært at overskue patienternes nyeste papirregistreringer under selve konsultationen.

Medicinforbrug justeres

Flere testpatienter i pilotafprøvnin-gen har fået reguleret deres medicindosis efter dialog med en kliniker. Årsagen er, ifølge evalueringen, at klinikerne har haft bedre muligheder for at vurdere korrekt dosis med det nye redskab til beslutningsstøtte i systemet.

Ønsker til forbedringer

Der er enighed om, at sygeplejerskerne sparer den tid, de tidligere brugte på at indtaste patienternes registreringer fra papir til journal. I dag er der dog også ekstra arbejde forbundet med at oprette behandlingsplaner i systemet og indtaste dosis og præparater i både appen, FMK og EPJ. Brugerne kom i øvrigt med en række forslag til forbedringer af appen. Dem kan du læse om på telemedicin.rm.dk

Anden del af løsningen til patienter med blødersygdomme Der udvikles også et PRO-spørgeskema og en database, som skal skabe et bedre overblik over den samlede population af patienter med blødersygdomme.

Nyt PRO-spørgeskema

Temaerne i spørgeskemaet er bl.a. livskvalitet, mobilitet og smerte. Spørgeskemaet skal først og fremmest bruges som dialogstøtte i forbindelse med årskontroller, men også til klinisk nær kvalitetsudvikling og aggregeret kvalitetsarbejde.

Test af spørgeskemaet er i gang Aarhus Universitetshospital er i øjeblikket ved at pilotteste spørgeskemaet.

AmbuFlex-teamet har stået for udviklingen af spørgeskemaet. I Region Midtjylland bruges Ambu-

Flexsystemet også som teknisk platform.

Database skal højne kvaliteten

Målet med databasen er at bruge data til at vurdere effekt af behandlingen og at skabe et bedre grundlag for forskning. Data fra forskellige kilder samles i databasen - først og fremmest fra bløderappen og fra PRO-spørgeskemaet. Fra databasen skal der være mulighed for at lave forskellige udtræk.

Business Intelligence-kontoret i Region Midtjylland står for udviklingen af databasen i tæt samarbejde med projektet.

Mere information

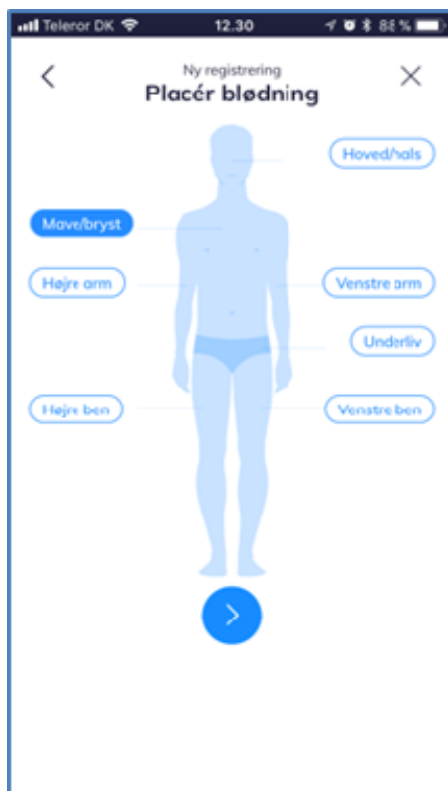
Læs mere om Beslutningsstøtte i Bløderbehandling på telemedicin.rm.dk

Vælg projekter og indsatser.

Hvis du vil vide mere om projektet, kan du skrive til

Claus Beck Jeppesen
Center for Telemedicin
Region Midtjylland
Skriv til Clajee@rm.dk

Projektet er oprindeligt initieret af Danmarks Bløderforening, der også deltager i udviklingsarbejdet.



Internetbehandling tager fart i Midtjylland

Afdelingen for Funktionelle Lidelser i Region Midtjylland er frontløber, når det handler om at udvikle og udbyde sundhedsydelser ved hjælp af internetbehandling. Arbejdet dækker en bred vifte af selvhjælpsprogrammer til at behandle langvarige symptomer. Afdelingen har selv udviklet it-plattformen til programmerne. Seneste skud på stammen er et nytænkende og målrettet behandlingstilbud til brug i almen praksis, der blandt andet er støttet af Innovationsfonden.

Patienter på Afdeling for Funktionelle Lidelser har ofte i årevis kæmpet med tilbagevendende symptomer, som ikke kan forklares med traditionelle biomedicinske diagnoser. De er næsten som en slags nomader i sundhedsvæsenet. De bliver sendt fra den ene udredning til den anden i de forskellige medicinske specialer, uden at der findes en veldefineret sygdom, der forklarer deres symptomer. En stor del af disse patienter kan have gavn af selvhjælpsprogrammer fulgt op af støtte fra psykologer og læger undervejs, vurderer Afdeling for Funktionelle Lidelser.

Kropslig stresstilstand og helbredsangst

Den største patientgruppe, som afdelingen behandler, har kropslig stresstilstand. Her er patienterne plaget af forskellige symptomer som irritabel tyktarm, atypiske brystsmærter, muskel- og ledsmerter, kronisk træthed, hovedpine, hukommelses- og koncentrationsbesvær, udmattelse eller svimmelhed. Ved helbredsangst, som afdelingen også behandler og forsker i, mærker patienterne også mange forskellige symptomer fra kroppen. Men her er hovedproblemet angstfyldte og tilbagevendende tanker om at fejle noget alvorligt, som varer ved, også efter at man er blevet udredt hos lægen.

Bedre livskvalitet

Når man har haft symptomer over længere tid, prøver man selvfølgelig at gøre alt, man kan for at få det til at gå væk. Desværre kan der derfor opstå nogle u hensigtsmæssige ændringer i søvn- og spisemønstre, aktivi-



Ledende psykolog Lisbeth Frostholt, Aarhus Universitetshospital, er en af drivkræfterne bag Region Midtjyllands mange-strengede udvikling af internetbaseret psykologisk behandling.

Programmer til internetbehandling

Act Online er internetbehandling til patienter med helbredsangst. Behandlingsplatform og indhold er udviklet af Afdeling for Funktionelle Lidelser, Aarhus Universitetshospital. Et RCT studie med 105 patienter publiceres til efteråret. [Læs om pilotafprøvningen](#)

Et skridt ad gangen er internetbehandling til patienter med BDS også kaldet kropslig stresstilstand. Behandlingskonceptet er under pilotafprøvning af 15 patienter, som giver feedback på programmets indhold. Benytter samme tekniske platform som til patienter med helbredsangst til at levere behandlingen.

Ludomanibehandling i eget hjem er internetbehandling af patienter med spilleafhængighed. Indholdet under udvikling ved Forskningsklinik for Ludomani, Aarhus Universitetshospital og der benyttes samme it-plattform som ovenfor.

eASY er et nytænkende projekt med almen praksis om symptombehandling via selvhjælpsprogram. Projektstart 1/10-2018. Samarbejde mellem forskere fra Aarhus Universitet, Region Midtjylland, SDU, Region Syddanmark og Region Sjælland.

MindYourHeart er internetbehandling af angst og depression til patienter med åreforkalkning i hjertet (iskæmisk hjertesygdom). Projektet udgår fra Syddansk Universitet og involverer mange forskellige partnere, blandt andet Afdeling for Funktionelle Lidelser.

tetsniveau eller andet, som påvirker patientens livskvalitet negativt.

Nogle har overbelastet sig selv igenem mange år, og skal finde en ny vej i livet, hvor der skabes en bedre balance imellem aktivitet og hvile. Andre har måske haft en svær opvækst med traumer, som har medført nogle uhensigtsmæssige strategier og måder at håndtere stress på. For den enkelte patient handler det altså om at finde ud af, hvad der hjælper ham eller hende på vejen mod at få det bedre.

"Vi tror på, at vi med det rette miks af information (video-fortællinger, skriftlig information, lydclip og målrettede øvelser) og støtte fra en behandler, kan hjælpe en bred vifte af patienter til at få det bedre", fortæller afdelingens ledende psykolog Lisbeth Frostholt.

atrisk Center på Aarhus Universitetshospital søger nu midler til at udvide behandlingen til også at omfatte helbredsangst, som patienter har på deres børns vegne, også kaldet helbredsangst-by-proxy. *"En undergruppe af patienterne er mindst lige plaget af bekymringer om, at deres børn fejler noget alvorligt. Denne gruppe har også brug for hjælp, og målrettet hjælp til netop denne problematik eksisterer desværre ikke i dag",* siger Lisbeth Frostholt.

Alt fra kropssmerter til ludomani Afdelingen er i gang med en bred vifte af internetbehandling til patienter med funktionelle lidelser. Blandt andet søges der nu også midler til at oversætte og tilpasse 3 svenske behandlingsprogrammer (til børn, unge, og voksne) med funktionelle

benytter den platform, som Afdeling for Funktionelle Lidelser allerede har udviklet.

100% selvhjælp eller guidet behandling

Internetleveret behandling kan være guidet eller 100% selvhjælp. I de guidede programmer kan behandleren skrive sammen med patienten eller støtte patienten via videokonsultation eller telefon.

På behandlerens brugergrænseflade ses status på de patienter, der er i gang med behandlingen. Her kan behandleren også se, om der er beskeder fra patienter eller nye øvelser, der er færdiggjorte, som der skal gives feedback på. Der kan også sendes påmindelser via nem SMS.



Illustrationen viser en af øvelserne i programmet til behandling af helbredsangst. Den handler om at undgå at patientens adfærd går på autopilot.

Helbredsangst kom først

Helbredsangst – angsten for at blive syg - var første skud på stammen af internetbehandling på Aarhus Universitetshospital. Det var også her, it-plattformen til behandling blev udviklet. Pilotafprøvningen tyder på, at patienterne har stor gavn af behandlingen.

Helbredsangst by-proxi

En forskergruppe omkring afdelingen samt Børne- og Ungdomspsyki-

mavelidelser - herunder irriterbar tyktarm. Programmerne har vist sig effektive til at behandle funktionelle mavelidelser hos patienter i en svensk klinisk kontekst. Også her er der tale om et samarbejde med Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center på Aarhus Universitetshospital.

Et tiltag til at behandle ludomani i eget hjem er desuden under udvikling ved Forskningsklinikken for Ludomani i Midtjylland. Klinikken

Nyt værktøj til almen praksis

I et nyt stort projekt 'eASY', som starter op i oktober måned, skal der udvikles et selvhjælpsprogram, som praktiserende læger kan ordinere til patienter med vedvarende symptomer, som ikke kan henføres til en velkendt diagnose.

"Hos den praktiserende læge er der travlt. Og den viden vi har og de forklaringsmodeller, som kan hjælpe patienterne til at forstå deres sygdom, når desværre ikke altid ud til de patienter, som kunne have gavn af det. Derfor skal vi nu til at udvikle et selvhjælpsprogram, der gør det let for lægen at stille information til rådighed for patienten om årsager til at symptomer kan vare ved. Programmet indeholder også metoder til, hvordan patienten kan få det bedre", forklarer Lisbeth Frostholt.

De praktiserende læger skal fungere som guider for patienterne, som først og fremmest skal arbejde på egen hånd i programmet. Derfor er brugerinddragelse også en stor del

af dette projekt, så det sikres, at indhold og brugergrænseflade er meningsfuld og motiverende for patienterne og de praktiserende læger. Når forløbet slutter, kommer patienten til en opfølgende samtale hos egen læge.

Patienterne som medudviklere

Behandlingen bliver generelt bygget op omkring brugernes behov. *"Vi har rigtig gode erfaringer med at inddrage patienterne meget tidligt, når vi udvikler ny internetbaseret behandling"*, fortæller Lisbeth Frostholt.

Depression og angst ved hjertesygdom

Den nationale kliniske retningslinje for hjerterehabilitering anbefaler, at patienter med iskæmisk hjertesygdom screenes for depression og angst og tilbydes behandling, hvis screeningen er positiv.

I projektet 'MindYourHeart', som udgår fra Syddansk Universitet, og hvor Afdeling for Funktionelle Lidelser er samarbejdspartner, er der ved at blive udviklet en guidet internetbehandling til patienter med iskæmisk hjertesygdom og komorbid depression og/eller angst.

Iskæmisk hjertesygdom er en fælles betegnelse for sygdomme i hjertet, der skyldes forsnævring af de årer, der forsyner hjertet med blod. Det kaldes også åreforkalkning i hjertet. Forsnævringerne kan føre til smerter ved hjertet, blodprop i hjertet og pludselig død. En del patienter udvikler angst og depression i kølvandet på sygdommen.

I et senere RCT-studie er målet at evaluere, om internetbehandlingstilbuddet, integreret med standard hjerterehabilitering, er mere effektivt end standard hjerterehabilitering i forhold til at reducere patienters symptomer på depression og angst.

Tæt sammenhæng mellem det fysiske og psyken

"For nogle af afdelingens patienter kan symptomerne handle om, at hjernen fejlfortolker signaler fra kroppen. Det kan også skyldes, at kroppen husker smerter fra tidligere oplevelser og går på en slags autopilot."

I vores selvhjælpsprogrammer arbejder vi derfor systematisk med sammenhængen mellem krop, følelser, tanker og handlinger", fortæller Lisbeth Frostholt.



Gennem internetbehandlingsprogrammerne arbejder patienterne bl.a. med den kognitive diamant og sammenhængen mellem tanker, følelser, kroppen og handlinger.

Mere information om internetbehandling

Kontakt ph.d. og ledende psykolog Lisbeth Frostholt, Aarhus Universitetshospital

Afdeling for Funktionelle Lidelser, Region Midtjylland
lisbfros@rm.dk

Invitation til samarbejde

Lisbeth Frostholt ser store muligheder i at vi udfordrer den klassiske tilgang, hvor vi ofte adskiller det psykologiske og det somatiske felt. Hun mener, der er mange områder, hvor et tværfagligt samarbejde er oplagt. Man kunne med fordel mere systematisk kombinere de traditionelle somatiske behandlingsformer med psykologisk behandling.

"Mange af de værktøjer og behandlingsmoduler, vi har udviklet, kan relativt let tilpasses til brug i nye sammenhænge. Det kunne f.eks. være til opfølgning på komplekse operationer eller kroniske lidelser, der kan give anledning til angst eller utryghed. Derfor indgår vi meget gerne i nye samarbejder på tværs af specialer", slutter Lisbeth Frostholt.

Om genbrugelige it-byggeklodser og erfaringer med Dynamisk Infrastruktur til Applikationer og Services

Her i Region Midtjylland har vi gjort os nogle værdifulde erfaringer med at benytte micro-services, som er en slags it-byggeklodser, der let kan sættes sammen til nye it-løsninger.

Flere projekter er i gang
Projekter som 'Beslutningsstøtte i bløderbehandlingen', 'Gravide med komplikationer og 'Platform til Internetbehandling' bidrager alle med erfaringer med fælles it-byggeklodser.

Mere genbrug og mindre dobbeltudvikling
Princippet med at bygge it-løsninger af genbrugelige it-byggeklodser skal

mindske dobbeltudvikling og give mere fleksibel udvikling af nye digitale løsninger.

Byggeklods genbrugt på få timer
Virksomheden Kvalitets IT har f.eks. tilpasset og genbrugt en micro-service, som oprindeligt er udviklet af Alexandra Institutet, på under fem timer.

Udgifterne til udvikling kan deles
En anden fordel ved it-byggeklodser er, at flere kan deles om udgifterne til at udvikle delelementer af løsninger i fællesskab. Brug af it-byggeklodser understøtter desuden en flerleverandørstrategi.

Hvad kendetegner microservices eller it-byggeklodser

- De enkelte it-byggeklodser kan med lidt tilpasning, genbruges i andre it-løsninger
- 1 stk. microservice kan udvikles af én programmør på få dage
- BSK (brugerstamkort) og Nem-ID log-in er eksempler på it-byggeklodser, der allerede er lavet og kan genbruges
- Flere private virksomheder benytter sig også af microservice-tilgangen. Eksempelvis er Uber langt fremme.

It-byggeklodserne er forberedte til at kunne bruges sammen med den kommende infrastruktur til telemedicin, som bliver udviklet som en del af FUT (Fælles Udbud af Telemedicin).

D I A S



Har du mon husket?

Den årlige opdatering af det telemedicinske landkort er i fuld gang.

Har du mon husket at registrere dit projekt på

<https://telemedicinsk-landkort.dk/>

PS: Du kan registrere projekter og indsatser hele året.

Der trækkes årlig rapport i september måned.



Gode råd

Til dig der vil udvikle en sundhedsapp



Gode råd til dig, der vil udvikle sundhedsapps eller andre digitale løsninger

Ny guide giver dig gode og letfordøjelige råd om, hvad du skal have fokus på, hvis du tænker på at udvikle en sundhedsapp eller andre former for digitale løsninger.

Guiden tager dig igennem en række overvejelser, du med fordel kan gøre dig, FØR du sætter gang i programmeringen af f.eks. apps.

- ✓ Hent idéer til, hvordan kan du teste foreløbigt indhold i din løsning
- ✓ Få viden om, hvad du skal have fokus på i forhold til arbejdsgange
- ✓ Få en tjekliste, der kan hjælpe dig hurtigt i gang.

Nedenfor er et eksempel på en af illustrationerne fra guiden. Her samles op på nogle af de ting, du skal være opmærksom på, når du skal i gang med at udvikle en digital løsning.



Bagerst i guiden finder du en tjekliste til udvikling af digitale løsninger.

Listen er delt op i 4 hovedemner:

Hvilken udfordring skal appen løse, og har du den rette opbakning?

Forarbejde før du sætter leverandører i gang med at udvikle

Overvejelser om indholdet i app'en

Hvordan kan app'en understøtte behandlingen og hvad er effekten?

[Hent guiden inkl. tjeklisten](#)



Guiden samler op på nogle af de spørgsmål eller opmærksomhedspunkter, som typisk kan hjælpe dig i dit udviklingsprojekt.

Den er udviklet af Center for Telemedicin i Region Midtjylland med sparring fra It Udvikling og Juridisk kontor i Region Midtjylland.

Styr på drift af national infrastruktur til telemedicin

Region Midtjylland skal på vegne af landets 5 regioner og 98 kommuner forvalte den kommende Fælles Infrastruktur til Telemedicin.

Ingrid Munk er ansat som fællesoffentlig systemforvalter for både infrastruktur til telemedicin og de tilhørende løsninger, som bliver en del af rammeaftalen efter det Fælles Udbud af Telemedicin - FUT.

Ingrid skal sætte rammerne for den kommende forvaltning og drift samt afdække de forretningsmæssige behov for at videreudvikle infrastrukturen i tæt samarbejde med medarbejdere fra både region og kommuner.

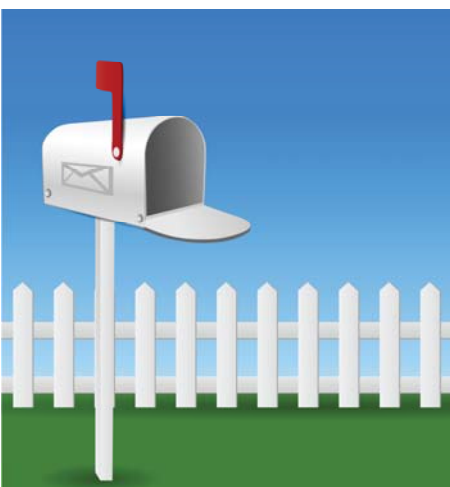
Senest kommer Ingrid fra en stilling som Centerchef for Servicecentret på Aarhus Universitetshospital. Ingrid har derfor stor indsigt i den komplekse verden, som løsningerne skal fungere i.

"Jeg ser frem til opgaven og samarbejder allerede tæt med FUT-organisationen og Lone Hallgreen, der projektleder det nationale udviklingsprojekt. Sammen skal vi sikre en god overgang fra gennemførselsprojekt til drift", fortæller Ingrid Munk om opgaven som kommende systemforvalter.

Mere information

Kontakt Ingrid Munk
Specialkonsulent i Center
for Telemedicin, Region
Midtjylland.

Tel. +45 24347395
Ingrhn@rm.dk



Få nyt om telemedicin til borgere med KOL

Borgere i den midtjyske landsdel med lungelidelsen KOL i svær eller meget svær grad, vil i løbet af 2020 opleve at få tilbudt telemedicinsk hjemmemonitorering.

Vil du tæt på projektet her i Midtjylland og høre, hvad der rører sig lige nu, har du to muligheder:

1. følg projektet på www.kol.rm.dk eller
2. tilmeld dig nyhedsbrev om KOL projektet, som udkommer 2-4 gange årligt.

Tilmeld dig nyhedsbrevet ved at skrive til sekretariatsleder i programsekretariatet for KOL på mailadressen leabek@rm.dk

Følg projektet på www.kol.rm.dk



Sæt kryds 21. marts 2019 og hør hvad der rører sig indenfor telemedicin

Den 21/3-2019 holder Center for Telemedicin konference om behandling via telemedicin i borgerens eget hjem og om den transformation vi som sundhedsvæsen står over for. På konferencen får du:

- oplæg og workshops om telemedicinske emner og løsninger i regionen og på tværs af sektorer
- status på udvalgte projekter og indsatser bl.a. telemedicin til borgere med KOL
- viden om både udvikling og implementering af telemedicin.

Konferencen åbnes af koncerndirektør Christian Boel.

Der kommer mere information på telemedicin.rm.dk
Senere på året bliver der tilmelding på Plan2Learn



Piiiiist!

Senere på året får du mere at vide om en særlig event, der vil foregå under konferencen!



Region Midtjylland

Region Midtjylland
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N.
Mere information på
www.telemedicin.rm.dk

Skriv til centeret:

Centerfortelemedicin@rm.dk

Her kan du også tilmelde dig dette nyhedsbrev, som udkommer 2-3 gange årligt.

