

Trombosedienst

Informatie Trombosedienst

Trombosedienst

Noord-Limburg

(TNL)



Telefoon: (0478) 52 23 48
Fax: (0478) 52 24 22
e-mail: trombosedienst@viecuri.nl

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoe u bij de trombosedienst terecht komt

- Via de huisarts of specialist
- Na opname

Wat de trombosedienst voor u doet

- Het kiezen van een priklocatie
- Zelfcontrole

Gang van zaken

- Wanneer u verhinderd bent op de controledatum
- Het vaststellen van het aantal antistollingstabletten
- Verandering dosering van de laatste dag
- Uw nieuwe doseerbrief
- Waarop is dosering van antistollingstabletten gebaseerd

De doseerbrief

Wat belangrijk is om te weten

- Inname tabletten
- Behandeling of ingreep
- Ziekenhuisopname
- Andere medicijnen of voedingssupplementen
- Bloedingen
- Zwangerschap

Wat te doen bij problemen

Klachtenopvang en -bemiddeling

Cliëntenraad

Informatie avonden

Opname in Duitsland

Uw rechten en plichten bij de trombosedienst

- Recht op informatie
- Recht op geheimhouding
- Wet Bescherming Persoonsgegevens

Vragen

Inleiding

Uw arts heeft u antistollingstabletten voorgeschreven: fenprocoumon (Marcoumar®) of acenocoumarol. Bij het gebruik van dit soort medicijnen is regelmatige controle van uw bloed noodzakelijk. Deze controle wordt verzorgd door de trombosedienst.

In deze brochure kunt u lezen wat de Trombosedienst Noord-Limburg (TNL) doet, hoe deze zijn werk doet en wat voor u als cliënt van belang is.

Wij adviseren u ook de brochure "Nuttige informatie voor trombosepatiënten" van de Trombosedienst te lezen. Ook kunt u terecht op de internetsite van de Trombosedienst: www.trombosedienst.nl en de Federatie van Nederlandse Trombosediensten: www.fnt.nl.

Hoe u bij de Trombosedienst terecht komt

De Trombosedienst is een regionale dienst. Dat betekent dat iedereen met een antistollingsbehandeling uit de regio Noord-Limburg gebruik kan maken van de Trombosedienst. U kunt door uw huisarts of specialist naar de Trombosedienst verwezen worden, zowel poliklinisch als bij ontslag uit het ziekenhuis of het verpleeghuis.

Via huisarts of specialist

Wanneer u door uw huisarts of specialist naar de Trombosedienst wordt verwezen, geeft deze de noodzakelijke gegevens door. De Trombosedienst kan dan de behandeling met antistollingstabletten beginnen of voortzetten.

Na opname

U kunt ook via een verpleegafdeling of via de medewerker van het Transferbureau van het ziekenhuis bij de trombosedienst worden aangemeld. In dat geval is uw behandelende specialist vaak al tijdens de opname begonnen met het geven van antistollingstabletten. Bij ontslag vraagt de specialist aan de Trombosedienst de behandeling met fenprocoumon (Marcoumar®) of acenocoumarol over te nemen.

Wat de Trombosedienst voor u doet

U wordt verwezen naar de trombosedienst als u een trombose of embolie doorgemaakt heeft of een verhoogde kans op trombose heeft. De Trombosedienst begeleidt u bij het correcte gebruik van de tabletten en bij de uitvoering van de benodigde bloedcontroles. U komt regelmatig op het priklaboratorium of een andere priklocatie om bloed af te laten nemen. De stollingstijd van het bloed wordt bepaald en aan de hand van het resultaat bepaalt de doseeradviseur of een doseerarts hoeveel tabletten u moet innemen (zie "*Het vaststellen van het aantal stollingstabletten*") en wanneer de volgende bloedcontrole moet plaatsvinden.

Doseeradviseur

Een doseeradviseur is een medewerker die opgeleid en bevoegd is tot het doseren van deze medicamenten (de artsen verbonden aan de Trombosedienst blijven verantwoordelijk). De hoeveelheid in te nemen tabletten staat aangegeven op de doseerbrief (zie bladzijde 8).

Controle

Regelmatige en nauwkeurige controle is een belangrijk onderdeel van de antistollingsbehandeling. Het bloed mag immers niet te snel maar ook niet te langzaam stollen. Te snelle stolling vergroot de kans op de vorming van een

bloedstolsel of trombose. Te langzame stolling kan de kans op een bloeding groter maken en kan problemen geven bij het stoppen van een eventuele bloeding.

Het kiezen van een priklocatie

De prikdienst van het ziekenhuis/ trombosedienst houdt een groot aantal spreekuren in de regio in verschillende priklocaties, bijvoorbeeld wijkgebouwen, gezondheidscentra, dorps- of gemeenschapshuizen en in de ziekenhuizen, verpleeg- en verzorgingshuizen.

Kijk voor het meest actuele overzicht op www.viecuri.nl/bloedafname.

Om medische of sociale redenen kan de behandelend (huis)arts vragen u thuis te komen prikken. Van de Trombosedienst hoort u de datum wanneer de laborant u thuis komt prikken (over het algemeen in de ochtenduren).

Zelfcontrole

De trombosedienst biedt de cliënten die daarvoor in aanmerking willen komen de mogelijkheid om de bloedcontroles zelf uit te voeren en zelfs de hoeveelheid tabletten zelf te bepalen. Zowel voor zelfmeten als voor het zelfdoseren wordt u opgeleid en worden oefenperiodes ingelast.

U ontvangt na succesvolle afronding van de opleidingen een certificaat. Dat betekent niet dat u de eindverantwoordelijkheid heeft; die blijft berusten bij de Trombosedienst. Het is altijd mogelijk om weer blijvend of tijdelijk terug te vallen op de Trombosedienst.

Gang van zaken

Wanneer u verhinderd bent op de controledatum

U dient zich zoveel mogelijk te houden aan de controledatum. Toch kan deze soms niet goed uitkomen. In dat geval kunt u zich één of twee dagen eerder op een willekeurige priklocatie melden. Als ook dat niet mogelijk is, vragen wij u op de dag van de afgesproken controledatum contact op te nemen met de Trombosedienst. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.30 uur bereikbaar.

Het vaststellen van het aantal antistollingstabletten

Op de priklocatie neemt een medewerker bloed van u af. Vervolgens gaat uw bloed naar het laboratorium van het ziekenhuis. Daar wordt getest hoe snel uw bloed stolt (=stollingstijd die wordt uitgedrukt in INR = International Normalized Ratio). Op basis van dit resultaat en alle andere gegevens (bijvoorbeeld medicijngebruik) adviseert de Trombosedienst hoeveel tabletten u moet innemen en wanneer u weer op controle dient te komen. Wij zenden u dan een nieuwe doseerkalender toe. U ontvangt deze de dag na de bloedafname via de post.

Verandering dosering op de prikdatum

Soms geeft de uitslag van de stollingstest aanleiding de dosering zo snel mogelijk te veranderen. Wij vragen u daarom de dag van de bloedafname telefonisch tussen 14.30 - 16.30 uur thuis bereikbaar te zijn. Wij kunnen u of uw huisgenoot dan de verandering in de dosering doorbellen.

Uw nieuwe doseerkalender

Op de nieuwe doseerbrief staat het aantal tabletten vermeld vanaf de eerste dag na de bloedafname tot en met de 2^e dag na de volgende bloedafname. Op de dag van

de bloedafname gebruikt u nog het aantal tabletten dat op uw oude doseerbrieff staat vermeld.

Waarop is de dosering van de antistollingstabletten gebaseerd?

Allereerst is het resultaat van de stollingstijd van belang. Uw behandelend arts bepaalt hoe sterk uw bloed 'verdund' moet worden. Dit hangt af van de aandoening waarvoor u wordt behandeld.

Wanneer de stollingstest bij herhaalde controles steeds binnen het streefgebied ligt, wordt de tijd tussen de controles steeds langer. Maar nooit langer dan zes weken en bij enkele aandoeningen 4 weken. Als uw bloed te 'dik' of te 'dun' is, zult u eerder op controle moeten komen om de kans op trombose of bloedingen zo gering mogelijk te houden.

Naast de stollingstest spelen nog andere factoren een rol in het advies zoals: de reden van de behandeling, hoelang u de antistollingsmiddelen al gebruikt, complicaties zoals bloedneuzen, blauwe plekken, andere aandoeningen of andere medicijnen.

De doseerkalender (voorbeeld)

BEGINDATUM	ANTICOAGULANS	VOLGENDE BLOEDAFNAME
------------	---------------	----------------------

NAAM:
GEBORTE DATUM:
PATIËNTNUMMER:
INR:

	Week1	Week2	Week3	Week4	Week5	Week6	Week7	Week8
Zondag								
Maandag								
Dinsdag								
Woensdag								
Donderdag								
Vrijdag								
Zaterdag								

Priklaboratorium VieCuri Locatie Venray
Merseloseweg 130, 5801 CE Venray
Werkdagen: 08.00 – 11.00 u.

Priklaboratorium VieCuri Locatie Venlo
Tegelseweg 210, 5912 BL Venlo
Werkdagen: 07.00 -11.00 u.

Informatie tel.: 0478 52 23 48
Bereikbaar maandag t/m vrijdag
van 8.30 tot 16.30uur

PATIËNTNR: _____ VOLGENDE BLOEDAFNAME: _____
 INR: _____ STREEFGEBIED: _____ GEB.DAT.: _____

VAKANTIE: VAN TOT..... BESTEMMING:

MEDICIJNVERANDERINGVAN..... TOT

.....VAN..... TOT

INGREEP/ONDERZOEK: OPNAME TANDARTS SPECIALIST HUISARTS

DATUM: REDEN / AARD / INSTRUCTIE ARTS:

BLOEDINGEN: VAN..... TOT

SPONTAAN ONGEVAL..... OVERIGE

BLOED IN URINE BLOED BIJ ONTLASTING ZWARTE ONTLASTING

BLAUWE PLEKKEN < 10 cm > 10cm MEERDERE SPIERBLOEDING, PLAATS:

BLOEDNEUS < 30 min > 30min MED. BEHANDELING GEWRICHTSBLOEDING, PLAATS: .

KOORTS GRIEP VERKOUDEHEID ANDERE ZIEKTE:

VERANDERDE DOSERING: VAN..... TOT..... HOEVEELHEID.....

WIJZIGING OVERIGE GEGEVENS

GEEN BIJZONDERHEDEN BELT GENOTEERD DOOR: INGEVOERD DOOR

Doseerbrief

Bovenste-gedeelte:

Hierop worden uw adresgegevens vermeld.

Midden gedeelte:

Hierop staat de begindatum, uw antistollingsmedicijn en de eerstvolgende controledatum vermeld.

Daaronder wordt het doseringsschema weergegeven met de dosering van het aantal tabletten per dag.

Dosering:

1,00 betekent 1 tablet innemen

0,50 betekent ½ tablet innemen

Rechts hiervan wordt het resultaat van de INR (de laatste stollingstijd) weergegeven.

Onderste gedeelte:

Op dit gedeelte kan een aantal gegevens worden vastgelegd die bij de eerstvolgende bloedafname ter kennis gebracht worden van een van de artsen van de trombosedienst.

Wat belangrijk is om te weten

- Breng bij ieder bezoek aan de Trombosedienst het onderste strookje van uw doseerbrief mee. Wij vragen u wijzigingen in adres, telefoonnummer, zorgverzekeraar en huisarts aan de Trombosedienst door te geven.
- Wij vragen u op de dag dat u bloed heeft laten prikken, telefonisch bereikbaar te zijn van 14.30 - 16.30 uur in verband met een eventuele wijziging van uw dosering.
- *Let erop dat u uw tabletten altijd inneemt, volgens de aanwijzingen op de doseerbrief.* Bij voorkeur voor het avondeten. Zet direct na inname een kruisje op de doseerbrief. Dat voorkomt vergissingen.
- Als u de doseerbrief een dag na de bloedafname niet heeft ontvangen, dan kunt u doorgaan met de oude dosering. U dient dan wel op de eerstvolgende werkdag contact op te nemen met de trombosedienst.
- Neem altijd precies het aantal tabletten in dat op de doseerbrief wordt voorgeschreven. Ga nooit zelf experimenteren met de hoeveelheid tabletten. Als u twijfelt over het aantal te gebruiken tabletten, neem dan telefonisch contact op met de trombosedienst of maak dit kenbaar via de doseerbrief.
- Heeft u uw tabletten een keer vergeten, neem dan de volgende dag contact op met de Trombosedienst. U hoort dan precies wat u moet doen. Neem de vergeten tablet(ten) nooit de volgende dag in. Dat kan gevaarlijk zijn.
- Veelvuldige controle, verandering van het aantal tabletten heeft niets te maken met de ernst van uw ziektegeval of uw gezondheidstoestand.
- Wordt u ziek (griep, koorts, diarree), laat dit dan direct weten aan uw huisarts en aan de trombosedienst. Het kan betekenen dat u eerder gecontroleerd moet worden.
- Het kan gebeuren dat u tijdens de periode waarin u antistollingsmiddelen gebruikt een behandeling door een arts of tandarts moet ondergaan. Bijvoorbeeld

een kleine chirurgische ingreep in het ziekenhuis of het trekken van een tand of kies door de tandarts. Vertel dan altijd dat u onder behandeling bent van de trombosedienst. Wij vragen u op de **eerste** werkdag nadat u verteld is dat er een ingreep dient plaats te vinden, de Trombosedienst **zelf** te bellen. Tijdens dit telefoon gesprek vraagt men naar de datum en het tijdstip waarop de behandeling plaats gaat vinden en welke behandeling het betreft. Als u deze gegevens op dat moment niet ter beschikking heeft dient u de trombosedienst te bellen zo gauw als u dit wel weet. U krijgt van de trombosedienst vervolgens te horen of er minder of geen tabletten moeten worden ingenomen en voor hoe lang. Tevens krijgt u te horen wanneer u bloed moet laten prikken en wanneer u de tabletten moet hervatten. Dit alles wordt schriftelijk bevestigd.

- *Onverwachte ziekenhuisopname.* Als u met spoed in een ziekenhuis opgenomen wordt, vertel uw arts en verpleegkundigen van de afdeling dan dat u bij de trombosedienst onder controle bent. Laat uw doseerbrief zien. Weet u ruim van tevoren dat u in het ziekenhuis wordt opgenomen, laat dit de trombosedienst dan tijdig weten. Het is voor de trombosedienst erg belangrijk de reden van de opname en/of de gestelde diagnose(s) te weten.
- Als de ziekenhuisopname langer duurt dan twee dagen wordt de behandeling met antistollingsmiddelen overgenomen door de behandelend specialist, tot het ontslag uit het ziekenhuis.
- *Neem nooit op eigen initiatief andere medicijnen in.* Ook geen 'onschuldige' huis-tuin-en-keuken-middelen als pijnstillers, hoestdranken en laxeermiddelen. Als pijnstillert kunt u altijd paracetamol maar zeker geen aspirines nemen. Laat de laborante ook zien wat u aan vitaminepreparaten of voedingssupplementen gebruikt. Als u voedingssupplementen wilt gaan gebruiken dient u aan de verkoper/verkoopster mee te delen dat er **geen** vitamine K (op de verpakking staat vaak vermeld: fytomenadion) in het supplement aanwezig mag zijn. Vitamine K blokkeert de werking van fenprocoumon (Marcoumar®) of acenocoumarol volledig. Vitamine E versterkt de werking van vitamine K en is dus ook minder gewenst. Ook is het voor de trombosedienst belangrijk om te weten of en welke homeopathische middelen of natuurgeneesmiddelen u gebruikt.
- Als uw arts u *nieuwe medicijnen* voorschrijft, vertel dan dat u antistollingsmiddelen gebruikt. Zeer waarschijnlijk weet hij dat al. Maar een extra geheugensteuntje kan geen kwaad. Als uw arts u nieuwe medicijnen voorschrijft, neem dan dezelfde of de eerstvolgende werkdag telefonisch contact op met de trombosedienst. Doet u dat overigens ook als u gaat *stoppen of als u het innemen van medicijnen reeds gestopt heeft*. Er zijn namelijk medicijnen die de werking van antistollingsmiddelen versterken of juist verzwakken.
- Bij de behandeling met antistollingsmiddelen heeft u *geen speciaal dieet nodig*. In principe mag u alles eten. Wat alcohol betreft, u kent het van de reclame: geniet, maar drink met mate. Sommige voedingsmiddelen bevatten evenwel veel vitamine K. Bij een normale en dus een gezonde samenstelling van de voeding is dat vrijwel nooit een probleem. **Extreme hoeveelheden** alfalfa, broccoli, witlof, koolsoorten zoals spruitjes, rund- en varkenslever dient u echter te vermijden. Bij twijfel kunt u contact opnemen met de trombosedienst.
- U heeft iets *meer kans op bloedingen*. Dit hoort nu eenmaal bij de behandeling. Meestal heeft zo'n bloeding niet veel om 't lijf. Een wondje aan het tandvlees dat niet snel dicht wil, een bloedneus of een blauwe plek. Raak dan niet in paniek,

maar bel gewoon de trombosedienst. Die helpt u met raad en daad. Soms moet u helaas luider aan de bel trekken. Dan is de *bloeding van grotere omvang of ernstiger van aard*. Bijvoorbeeld als uw urine roodtroebel is of als u bemerkt dat uw ontlasting er als teer uitziet of u een hevige menstruatie heeft. Twijfel niet en neem direct contact op met de trombosedienst en uw huisarts of de Spoedpost (tussen 17.00 en 8.00 uur en tijdens weekenden).

- Heeft u *vakantieplannen*, laat het de Trombosedienst tijdig weten. U kunt uw bloed enkele dagen voor uw vertrek nog even laten controleren. Het is goed om te weten dat er in het buitenland meestal geen trombosediensten bestaan zoals in Nederland. Wel zijn er in de meeste landen controleadressen. Realiseert u zich overigens wel dat u zich niet overal in het buitenland kunt laten controleren. Het kan verstandig zijn om daarmee rekening te houden bij de keuze van uw vakantiebestemming.
- U krijgt van de Trombosedienst een speciale vakantiebrief mee. Hierin staat onder andere dat u onder behandeling bent bij de Trombosedienst. De brief is meestal geschreven in de taal van het land van bestemming. Belangrijke en nuttige reisbagage dus.
- Antistollingstabletten kunnen schadelijk zijn wanneer zij tijdens de **zwangerschap** worden gebruikt. Daarom is het belangrijk dat vrouwen die antistollingsmiddelen gebruiken en zwanger willen worden dit uitvoerig met hun arts bespreken en zo snel mogelijk overleg plegen met de trombosedienst. Steeds vaker worden gedurende de zwangerschap en de periode van borstvoeding in het geheel geen **antistollingstabletten** gebruikt, maar wordt overgegaan op een andere methode van bloedverdunding. Het is van het allerhoogste belang bij het allereerste begin van een zwangerschap te stoppen met de antistollingstabletten. Buiten kantooruren kunt u hiervoor terecht bij de Spoedpost.
- Niet iedereen hoeft te weten dat u onder controle bent van de Trombosedienst. Wel raden we u aan *om familie en mensen in uw naaste (werk)omgeving op de hoogte te brengen*. Omdat u gevoeliger bent voor bloedingen, verdient het aanbeveling om een correct ingevulde medicijnkaart te dragen. Dit voor het geval u in een vreemde omgeving iets overkomt.
- Indien u van uw behandelend arts mag stoppen met de antistollingstabletten, dient de Trombosedienst daarvan telefonisch of schriftelijk op de hoogte gesteld te worden door de arts of de spreekuurassistente en (bij voorkeur) ook door u zelf. De afmelding bij de Trombosedienst wordt, indien nog nodig, vervolgens schriftelijk bevestigd.

Wat te doen bij problemen

Neem bij problemen contact op met de Trombosedienst.

Deze is bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 16.30 uur ☎ (0478) 52 23 48.

Bij **dringende medische** problemen na 17.00 uur en vóór 08.30 uur kunt u contact opnemen met de trombosedienst via het centrale nummer van VieCuri ☎ (077) 320 55 55 of met de Spoedpost ☎ 0900 88 18.

Uw behandelend arts of apotheker kan via de centrale van VieCuri snel met een medewerker van de Trombosedienst in contact komen. Deze medewerker kan altijd overleggen met een ervaren trombosedienstarts.

Klachtenopvang en -bemiddeling

Het kan voorkomen dat u over de gang van zaken op onze Trombosedienst op- of aanmerkingen of klachten heeft. Wij raden u aan deze eerst te bespreken met de betrokken persoon. Als dit overleg niet bevredigend is verlopen, kunt u zich wenden tot:

- de kwaliteitsfunctionaris van de trombosedienst (TNL)
☎ (077) 320 52 20
- de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis
☎ (077) 320 61 50.

Uitgebreide informatie over de klachtenprocedure vindt u in de folder "Als u klachten heeft". Deze folder is te verkrijgen op de Trombosedienst of bij het Patiëntenservicebureau of de website van het ziekenhuis.

Cliëntenraad

De trombosedienst participeert in de Cliëntenraad van het ziekenhuis. De Cliëntenraad van het ziekenhuis bestaat uit een vertegenwoordiging van patiënten van het ziekenhuis en de trombosedienst en komt op voor de gemeenschappelijke belangen van de patiënten. Voor meer informatie kunt u bellen met het secretariaat van de Cliëntenraad.

☎ (077) 320 55 55

Informatie avonden

Een keer per jaar worden informatie bijeenkomsten georganiseerd voor (nieuwe) patiënten van de TNL en hun partners. Dit gebeurt op meerdere avonden. Voor de pauze krijgt u informatie over algemene aspecten van de behandeling met antistollingsmiddelen en de TNL.

Na de pauze krijgt u informatie over zelfcontrole (zelfmeten en zelfdoseren) van de behandeling met deze middelen.

Opname in Duitsland

Bij opname in een zorginstelling, bijvoorbeeld een ziekenhuis, in Duitsland worden als antistollingsmiddelen altijd voorgeschreven: fenprocoumon (Marcoumar®) of warfarine. Dit veroorzaakt wel eens problemen bij patiënten die acenocoumarol gebruiken. Het is daarom van het grootste belang dat u, als u wordt ontslagen uit een Duits ziekenhuis of een andere Duitse zorginstelling, zo snel mogelijk contact opneemt met de TNL.

Uw rechten en plichten bij de Trombosedienst

Recht op informatie

U mag rekenen op een zorgvuldige behandeling. De trombosedienst vindt duidelijke informatie en uitleg over onderzoek en behandeling van groot belang. Uw behandelend arts heeft u voorgelicht over het onderzoek / de behandeling en u geïnformeerd over de mogelijke risico's, eventuele alternatieven en uw gezondheidsvooruitzichten. U heeft deze informatie nodig om toestemming te geven

voor de behandeling. Vraag daarom alles wat u wilt weten! Ook de Trombosedienst zal u zo goed en volledig mogelijk informeren.

Wij verwachten van u dat u volledig medewerking geeft aan de overeengekomen medische zorgverlening en dat u respect en begrip toont voor medepatiënten en medewerkers.

Recht op geheimhouding

Al onze medewerkers zijn gebonden aan het beroepsgeheim. Zij mogen gegevens over u alléén aan anderen verstrekken nadat u daarvoor schriftelijk toestemming heeft gegeven. Wel mogen degenen die bij uw behandeling betrokken zijn onderling gegevens opvragen en uitwisselen ten behoeve van die behandeling.

Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)

De Trombosedienst gaat zorgvuldig om met uw gegevens. Regels daarvoor zijn opgenomen in een procedure 'Omgaan met vertrouwelijke gegevens'. Deze procedure is in te zien bij de trombosedienst.

Wij streven ernaar zoveel mogelijk privacy te bieden op de priklocaties. Soms is volledige privacy niet mogelijk. Met een medewerker van de prikdienst kunt u dan afspreken dat zij u op een later tijdstip belt.

Meer informatie Trombosedienst

Meer informatie over de Trombosedienst kunt u vinden op onze website

www.viecuri.nl/trombosedienst

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om te bellen met:

TNL: Trombosedienst Noord-Limburg

☎(0478) 52 23 48

maandag tot en met vrijdag

van 8.30 uur tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 16.30 uur

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎(077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl