

Nyt fra Parkinsonforeningen Østjyllands kreds,

Dækker følgende kommuner:

Favrskov, Norddjurs, Odder, Randers, Samsø, Silkeborg, Skanderborg, Syddjurs og Århus



Det må være et sommerbillede

Indholdsfortegnelse

	<u>Aktivitet/indhold</u>	<u>side</u>
Redaktion	Forside	1
Leif Nyhus Christensen	Indholdsfortegnelse	2
Udgives af Parkinson-	Kære medlemmer	3
Foreningen, Østjyllands	Analyse af modtagne spørgeskemaer	4
Kreds	Fortsat analyse + aktiviteter i kreds	5
	Elektronisk post	6
	Aarhusklubben	7
Opsætning /Layout:	Fortsat Aarhusklubben/Silkeborgklubben	8
Leif Nyhus Christensen	Silkeborgklubben/Odderklubben	9
	Odder/Samsø/Randers	10
Trykning: GP-Tryk A/S	Fortsat Randersklubben	11
Rugvænget 3	Randersklubben/Djurslandsklubben	12
8500 Grenaa	Parkinsonskolen	13
	Parkinsonskole fortsat	14
Oplag 650 stk.	Aktivitetskalender	15
	Bestyrelse	16
Deadline senest		
25.10.14 og	<u>Kontaktpersoner for DBS opererede:</u>	<u>Kontaktpersoner for pårørende:</u>
sendes til:	Mogens Egholm	Sonja og Leif Nyhus
Leif Nyhus Christensen	Tlf. 40300090	Christensen
Ymersvej 7,8500 Grenaa	E-mail: egholm@FDF.dk	Tlf. 86332277/28944098
Tlf:86332277/28944098		E-mail:ls.tornled@mail.dk
E-mail:ls.tornled@mail.dk	Verner Dam	Tilbage til forsiden
	Tlf. 29909853	
	E-mail: vernerdam@gmail.com	

Kære medlemmer

Hedebølge eller ej, bladet skal forberedes, så det kommer ud til tiden, så derfor må såvel redaktør som undertegnede til tasterne.

Først et par gode nyheder, efter et års tid i dvale vågner Odderklubben op igen, da det har vist sig, at der er fornyet interesse for at deltage i klubbens aktiviteter, det kan I læse nærmere om inde i bladet. Og så er der dannet en pårørendegruppe i Ry, efter inspiration fra grupperne i Silkeborg. Erfaringerne har vist, at en sådan gruppe fungerer bedst med et begrænset deltagerantal, så derfor er gruppen i Ry indtil videre lukket for tilgang. Det er mit håb, at den kommende temadag for pårørende i Skanderborg, kan inspirere andre til at gå i gang med at danne nye grupper. Der er en voksende erkendelse af, hvor vigtigt det er, at de pårørende har et forum, hvor de i selskab med andre i samme båd kan udveksle erfaringer, hvilket nu har resulteret i en landsdækkende forening for pårørende med Marie Lenstrup som formand.

Parkinsonskolen er klar med efterårsprogrammet, som I kan orientere jer om via omtalen i nærværende blad. Emnet Mindfulness har vi ikke taget op før, men vi håber det har jeres interesse. I parkinson nyt nr. 2, 2013 er der en beskrivelse af, hvad det går ud på.

I sidste nr. af P-nyt var der en fyldig omtale af foreningens store spørgeundersøgelse vedr. nonmotoriske problemer. Den relativt store svarprocent viser, at der er stor interesse for disse problemer, og derfor forventer vi også stor deltagelse til de to møder om emnet, der i samarbejde med klubber og kredsen, afholdes i efteråret i henholdsvis Aarhus og Randers.

Til slut vil jeg rette en tak til de, der har taget sig tid til at deltage i kredsens egen brugerundersøgelse, hvis foreløbige konklusioner der også redegøres for i dette blad.

Med venlig hilsen/Vagn Hestbæk

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Analyse af modtagne spørgeskemaer.

Østjyllands Kreds siger mange tak for de modtagne spørgeskemaer. Kredsen havde ved fristens udløb d. 15. juni 2014 modtaget 57 skemaer.

Deltagerne i undersøgelsen:

Hovedparten af deltagerne i undersøgelsen kom fra Aarhus (46%), Silkeborg (23%), Skanderborg (18%). De sidste deltagere kom fra Favrskov, Odder, Randers og Syddjurs (15%). Der deltog 29 kvinder og 28 mænd i undersøgelsen. Gennemsnitsalderen for deltagerne var 69 år. 75% af deltagerne (43 personer) var Parkinsonramte, 25 % (14 personer) var pårørende.

Resultater:

(De fleste af de nedenstående resultater af analysen angår de Parkinsonramtes stillingtagen til spørgsmålene, fordi så få pårørende (14 personer: 10 kvinder og 4 mænd) havde indsendt spørgeskemaet.)

Analysen viste

- At deltagerne i undersøgelsen efterspurgte alle tre aktivitetsformer:
 - Orienterende møder – ca. 80% (af de udfyldte spørgeskemaer)
 - Gruppeaktiviteter – ca. 70%
 - Sociale aktiviteter – Parkinsonramte mænd (ca. 90%), Pårørende kvinder (ca. 80%) og Parkinsonramte kvinder (ca. 70%)
 - Parvise kombinationer af de 3 aktiviteter blev efterspurgt af ca. 60% af deltagerne

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Fortsat analyse af spørgeskema

- At orientering om både helbredsmæssige forhold (herunder nyeste forskningsresultater) og støttemuligheder blev efterspurgt af ca. 55% af Parkinsonramte kvinder og ca. 40% af Parkinsonramte mænd og Pårørende kvinder
- At ca. 1/3 af deltagerne ønskede orientering primært om helbredsmæssige forhold
- At i forbindelse med gruppeaktiviteter ønskede ca. 80% af Pårørende kvinder, ca. 70% af Parkinsonramte mænd og ca 1/3 Parkinsonramte kvinder fælles aktiviteter
- At ca. 1/3 af de kvindelige Parkinsonramte ønskede aktiviteter primært for Parkinsonramte

Analysen vil på et senere tidspunkt komme på Parkinsonforeningens hjemmeside under punktet Østjylland.

Evt. spørgsmål til analysen mv.: Kontakt Michael Maahr, 22 35 62 52.

--0—

Husk den 30.08.14 er der temadag for pårørende i Skanderborg. Annonceret i sidste kredsblad. (Tilmelding hurtigst mulig til Vagn Hestbæk tlf. 86853243).

Kredsen har arrangeret to aftenmøder sammen med henholdsvis Aarhusklubben og Randersklubben, om non-motoriske forstyrrelser. Det første i Aarhus onsdag den 1.oktober 2014 kl. 15.30 til 18.30 og mandag den 3 november 2014 kl. 16.30 til 19.30. Se under de respektive klubber. [Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Elektronisk post?

Ja, vi er i kredsen inde i en proces omkring elektronisk post til medlemmerne, både i klubberne og på kredsplan (f.eks. kredsbladet).

Dette betyder, at vi har et kartotek af mailadresser, som vi kan bruge, og her har vi de mailadresser, som I selv har opgivet, da I meldte jer ind i foreningen. Disse adresser kan vi ikke altid bruge, da nogle enten er forkerte, ikke i brug længere eller måske er nogle af Jeres postkasser fyldte og kan ikke modtage post fra os.

Derfor vil I stadig få kredsbladet tilsendt som hidtil.

Klubformændene vil få de adresser, vi allerede har og så er det op til dem, hvor meget information I vil få fra klubberne denne vej.

Vi vil sætte et elektronisk kredsblad ind på foreningens hjemmeside, så I har en mulighed for at se, hvordan det virker.

Gå ind på www.parkinson.dk

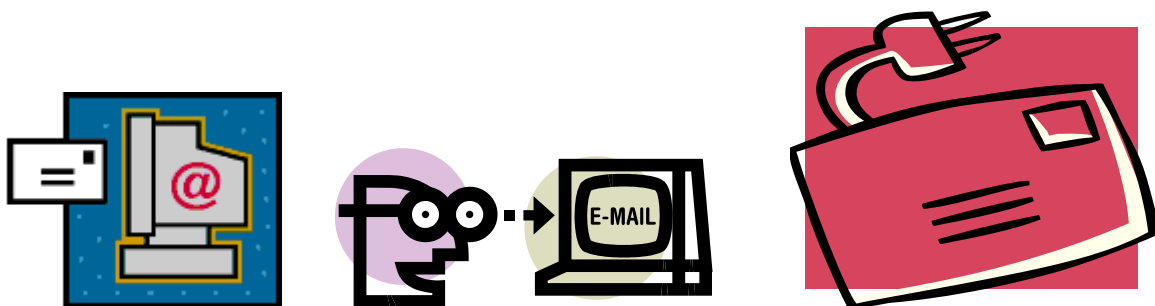
Tryk på kortet i højre side og der vil komme et større kort frem

Tryk på Østjyllands Kreds.

Her vil du på venstre side finde kredsens blade.

Du kan trykke på august 2014.

Hvis din computer kan læse det, er du inde i kredsens første elektroniske blad. (Kan du ikke læse det kan du load programmet "Adobe reader" ned og installere det. Dette er gratis, og du får formodentlig løst problemet.) [Tilbage til indholdsfortegnelse](#)



Århusklubben

Klubleder: Michael Maahr Tlf. 2235 6252. E-mail: michaelmaahr1@live.dk

Kontaktperson: Leif Nyhus Christensen Tlf. 8633 2277/2894 4098. E-mail: ls.tornled@mail.dk

Korsang:

Vi genoptager korsangen i Langenæs Kirken, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C følgende torsdage: 14. august, 25. september samt 9. oktober 2014 – hver gang i tidsrummet kl. 14.00 – 15.45. Vi vil i efteråret afprøve en ny struktur for den enkelte eftermiddag. Mere om strukturen mv. den første gang vi mødes. Kaffe og kage koster kr. 25 pr. person. Tilmelding til Michael Maahr, mobil nr. 22 35 62 52 senest mandagen før arrangementet.

Venlig hilsen

Lise Helmer (86 10 23 86) og Jørgen Gliemann (30 89 30 79)

Gruppeforløb i Aarhus:

Aarhus klubben har indgået aftale med Selvhjælp Aarhus om etablering af 2 gruppetilbud: **et gruppetilbud for Parkinsonramte** og **et gruppetilbud for pårørende til en Parkinsonramt** - (forudsætter at tilstrækkelig mange medlemmer tilmelder sig til de to grupper).

Selvhjælp Aarhus sørger for det praktiske omkring grupperne. Læs mere i det nye nummer af Parkinson Nyt. Grupperne mødes i foreningens lokaler i Grønnegade 80, 8000 Aarhus C.

Det koster 150 kr. pr. kalender år og betales ved tilmelding til leder og koordinator Anita Torlyn. **Telefon:** 8612 1272 e-mail:

kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk

Kredsarrangement om non-motoriske symptomer:

Tid: onsdag d. 1. oktober 2014 - kl. 15.30- 18.30

Sted: Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C

Pris: pr. person: 40 kr.

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Fortsat Aarhus-/Silkeborgklubben

Program:

Sygeplejerske Marianne Højberg vil orientere om nonmotoriske symptomer ved Parkinsons Sygdom. Foredraget vil omfatte en oversigt over symptomer m.v. Under gennemgangen vil der også blive tid til spørgsmål.

Foredraget slutter kl. 18.30 – herefter serveres 1 øl/sodavand + 1 sandwich.

Tilmelding: senest torsdag d. 25. september 2014 til Michael Maahr, mobil nr.: 22 35 62 52.

Indkaldelse til medlemsmøde i Aarhus klubben:

Tid: 28. august 2014 kl. 16.00 – 18.00 (vi slutter senest på det tidspunkt)

Sted: Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C

Dagsorden: Drøftelse af kommende aktiviteter og valg af en klubbestyrelse. Klubben er vært med en øl/vand

Venlig hilsen

Michael Maahr (22 35 62 52) og Jørgen Schaldemose (21 37 68 48)

Silkeborgklubben

Klubleder: Hans Jørgen Calundan

Tlf. 8682 9778, e-mail: hjbcalandan@hotmail.com

Siden sidst,

Tur i det blå Vi havde en rigtig god tur med en god tilslutning Turen gik til Gl. Ry Kirke. Dernæst kørte vi til den gamle mølle også i Gl.Ry. Der var et lille museum med mange interessante ting. Vejret var med os, så vi spiste vore medbragte mad på en rasteplass tæt på Gudenåen derefter gik turen atter hjem over Ry. En rigtig god tur, med hjemkomst kl.15.00.

Arrangementer i sensommeren og efteråret 2014. - august: Husk pårørende dag I Skanderborg den 30. august, se andet sted i bladet

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Fortsat Silkeborg/Odderklubben

Den 6. september lørdag

Udflugt. Vi starter fra Nordvest Badets p. plads kl. 10.00 og kører lidt mod syd. Vi skal bl.a. en tur til Alrø, hvor vi skal smage deres berømte tarteletter og nyde den skønne natur der, vi vil blive guidet på hele turen. Der forventes hjemkomst ved 17 tiden, prisen for dette er 150 kr. pr. pers.



Tilmelding hurtigst muligt (da der er stor søgning på spisestedet vil de gerne ha` besked hurtigt)

Til Hans J. Calundan 86829778 hjbcalandan@hotmail.com

Onsdag den 8. oktober kl. 14.00 i Medborgerhuset

Sangeftermiddag med vores sædvanlige dygtige og velforberejede Kirkfeldt

tilmelding til Hans Jørgen Calundan 86829778

hjbcalandan@hotmail.com

HUSK RESERVER DEN 27. NOVEMBER TIL JULEFROKOST

Vi har stadig varmtvandstræning i Svømmecenter Nord-Vest tirsdage fra 12,00-13.00

kontaktperson Lillian Rasmussen 23320482

Gymnastik hos fysioterapeuterne på Kejlstrupvej tlf.86829822

træning mandag og torsdag, ring for nærmere.

Bowling starter igen til september. Ring Knud Jensen 23250324.

Vi håber at se rigtig mange af jer til vores arrangementer.

Odderklubben

Klubleder: Poul Erik Vestergaard, tlf. 2218 4820, E-mail: poulerikv@gmail.com

Nu starter vi igen med aktiviteter i vores lokale klub i Odder. Vi er nogle stykker, som har holdt et lille møde for at undersøge interessen, og der er heldigvis både tidligere og nye medlemmer, som gerne vil være med. Vi har derfor fastlagt vores første møde, og det bliver **onsdag den 10. september kl. 19.00 på Odder Højskole, Rørthvej 36, 8300 Odder.**

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Odder/Samsø/Randers

Vores plan er, at vi denne aften taler om og planlægger vores mødeaktiviteter. Vi forventer, at vi skal mødes 1 gang om måneden, nemlig den 2. onsdag i måneden.

Vi kan købe kaffe med brød på Højskolen. Vi håber, at mange medlemmer af Parkinsonforeningen vil komme til vores møde, hvor det er gratis at deltage bortset fra betaling for kaffen.

Så hvis du/I bor i Odder, Solbjerg, Malling, Beder eller Skanderborg, så tag en rask beslutning og tilmeld dig/jer senest den 8. september til mig på ovennævnte telefonnummer eller e-mail.

Venlig hilsen
Poul-Erik Vestergaard

Samsøklubben

Klubleder: Ingolf & Jonna Thunbo Hansen Tlf.:86590053, E-mail: skrænten7@mail.dk

På nuværende er der ikke afholdt sommermøde i Ingolf's sommerhus, men I vil få besked, når det skal være, samt evt. andre arrangementer.

"Randersklubben"

Klubleder i Randers: Hans Nielsen tlf.: 86415502/53570905, e-mail runebergsvej3@live.dk

Stedfortræder: Peter Emborg Madsen tlf.: 86477633, e-mail: pem.madsen@mail.dk

Aktivitets-kalender 2. halvår 2014

Fredag den 19. september kl. 9,30 mødes vi ved Sparekassen Kronjyllands P-plads på Tronholmen.

Vi kører til Gl. Estrup – På slottet er der fri entre, og guidet rundvisning betales af klubben.

Frokosten indtages i "Den gamle Smedie." Pris kr. 85,- + drikkevarer.

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Fortsat Randerklubben

Der køres i private biler – tilmelding ”først til mølle”. Vi forventer at være tilbage i Randers ca. kl. 13,00.

Tilmeldingsfrist: fredag, den 12. september

Tirsdag, den 21. oktober m/ start kl. 10,00 – kører vi fra Radio ABC til **Botanisk have i Århus** .

Der er p.t. fuld gang i forvandlingen af Væksthusene til en ny og spændende attraktion i hjertet af Aarhus. Når den i september står færdig, kan vi tage på en spændende rejse gennem nogle af verdens klimazoner og opleve inspirerende formidling af landskaber og planter. Der er bygget et nyt stort tropehus, og de gamle væksthuse er blevet renoveret. Der er indrettet en café, hvorfra man bl.a. kan nyde udsigten over Botanisk Have.

Der er gratis adgang, men mad og drikkevarer må ikke medbringes. Det er muligt at købe en let frokost til rimelige priser. Mad skal bestilles på forhånd i forbindelse med tilmelding.

Transport: Der køres så vidt det er muligt i private biler.

Tilmeldingsfrist: lørdag, den 11. oktober

Foredrag om Non-motoriske symptoner på Randers Kollektivhus,

mandag den 3. november kl. 16,30 – ca. 19,30

For de fleste der lever med Parkinson tæt inde på livet, vil det ikke komme som et chok, at Parkinsons sygdom har store konsekvenser for livskvaliteten hos både parkinsonramte og pårørende. Sygdommen viser sig nemlig ikke kun som rystelser og motoriske problemer, men kommer også til udtryk i en række psykiske og non-motoriske problemer.

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Randersklubben/Djurslandsklubben

Foredragsholder Parkinsonsygeplejerske Marianne Højberg .
Der er indlagt en lille pause i foredraget, hvor der serveres 2 sandwich og 1 øl eller vand/person.

Tilmeldingsfrist: Torsdag den 30. oktober - Entre: kr. 40,00

Torsdag, den 11. december kl. 13,00 Julefrokost på Slotskroen, Randers.

Tilmeldingfrist den 6. december

Tilmelding til arrangementerne. Kan ske til:

Hans Nielsen – klubleder

e-mail: parkinson.rds@gmail.com

telefon: 86415502 – mobil: 53570905

Peter Emborg Madsen – stedfortræder

e-mail: parkinson.rds@gmail.com

telefon: 86477633 – mobil: 40733408

Djurslandsklubben

Klubleder: Leif Nyhus Christensen Tlf. 86332277/28944098, e-mail: ls.tornled@mail.dk

Klubleder: Kirsten Sylvang: Tlf. 86309096, e-mail: sylvang@stofanet.dk

Klubben er gået sammen med den lokale diabetesforening og afholder motionsture hver mandag kl. 14.00. Vi starter ved Kulturhuset og ender ved kulturhuset og alle er velkomne. Vi afpasser turene efter medlemmernes formåen. Desuden startes "Bowls" den 30/09 i Grenaa Idrætscenter. Her kan selv kørestolsbrugere være med på lige fod med mobile medlemmer. Du kan henvende dig til Leif Nyhus Christensen tlf. 86332277/28944098 og få yderligere besked

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

PARKINSONSKOLEN

Østjyllands og Midtnordjyllands kredse tilbyder i efteråret 2014 to kursusdage i regi af Parkinsonskolen.

Parkinsonskolen er et samarbejde mellem 4 – 5 af foreningens kredse om faglige foredragsarrangementer med emner om forskellige aspekter vedrørende Parkinsons Sygdom. Ved tilrettelæggelsen lægges der vægt på at tilgodese behovet hos både patienter og pårørende for viden om sygdommen, behandlingsmuligheder, vejledning om hjælp-til- selvhjælp, psykiske og sociale konsekvenser og meget mere.

Aktiviteterne finansieres af tilskud fra forskellige medicinalfirmaer samt en forhåbentlig overkommelig deltagerbetaling, således at driften ikke belaster kredsenes egen økonomi.

Arrangementerne i vores område afholdes på

**CKU – Center for Kommunikation og Undervisning,
Rosenstræde 6, 8800 Viborg.**

Prisen for deltagelse er 150 kr. pr. dag og inkluderer frokost med 2 stykker smørrebrød, øl eller vand samt kaffe/te formiddag og eftermiddag.

Af pladshensyn er deltagerantallet begrænset til 30 personer pr. dag efter "først til mølle"-princippet.

Man kan tilmelde sig én af kursusdagene eller begge efter ønske til

Vagn Hestbæk, tlf. 8685 3243, mail: vagnvedelh@gmail.com

eller Willy Mathiesen, tlf. 8663 7065, mail:

wilymathiesen@hotmail.com

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Parkinsonskolen fortsat

Efterårets program er:

Lørdag den 25. oktober, kl. 10 – 15: MINDFULNESS.

Kognitiv terapeut **Alice K. Juhl** fortæller om sit foredrag med øvelser:

Mindfulness kan give dig et åndehul i hverdagen, bringe dig i en højere grad af kontakt med dig selv og med, hvad der foregår i dig, hvad du sanser, føler, tænker og reagerer på. Mindfulness kan give dig en højere grad af indre ro og balance, øge din koncentration, give dig energi og overskud – og ligefrem livsglæde.

Tilmelding senest fredag den 17. oktober.

Lørdag den 15. november, kl. 10 – 15: AKTIVITET OG MOTION.

Fysioterapeut **Inge Risum** og ergoterapeut **Anita Mogensen** vil med deres erfaringer fra Sundhedscenter Skive give et oplæg om vigtigheden af at være fysisk aktiv, når man har Parkinson. Det sker bl.a. ud fra stikordene:

- Motion kan være sjovt, og det er en god ide.
- Den skjulte motion i hverdagen.
- Lidt er også godt, men pulsen skal op.
- Hold også hovedet aktivt med hjernetræning.
- Bevæg jer stort !
- Træning og Parkinsonmedicin.

Der vil blive givet ideer til hjemmøvelser og selvtræning, og forskellige lettere fysiske aktiviteter vil blive afprøvet i gymnastiksalen. Så tag gerne et par lette indesko med. Inge og Anita lover en dag med udfordring til krop, hjerne og lattermuskler. En stabil og selvstændig gangfunktion er nødvendig.

Tilmelding senest fredag den 7. november.

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)

Aktivitetskalender

<u>Dag</u>	<u>tid</u>	<u>Arrangement/foredragsholder</u>	<u>Arrangør</u>
Lør	30.08.14	Temadag pårørende	Østj.Kreds
Ons	01.10.14	Non-motoriske forstyrelser/m	Østj.Kreds (Aarh)
Man	03.11.14	Nonmotoriske forstyrelser/m	Østj.Kreds (Rds)
Tors	14.08.14	,25.09 og 09.10 Sang	Aarhusklubben
Tors	28.08.14	Medlemsmøde (planlægning)	Aarhusklubben
Ons	01.10.14	Non-motoriske forst.	Aarhusklubben
Lør	06.09.14	Udflugt	Silkeborgklubben
Ons	08.10.14	Sangaften	Silkeborgklubben
Tors	27.11.14	Reserver til julefrokost	Silkeborgklubben
Ons	10.09.14	Opstart af klubben	Odder klubben
Medl.	får besked til næste arrangement		Samsø klubben
Fre	19.09.14	Gl. Estrup	Randersklubben
Tirs	21.10.14	Tur til Botanisk have i Aarh.	Randersklubben
Man	03.11.14	Non-motorisk forstyrelser	Randersklubben
Motionsture hver mandag med Diabetesforening.			Djurslandsklubben
Tirs	30.09.14	Start på "bowls"	Djurslandsklubben
Lør	25.10.14	Mindfulness	Parkinsonskolen
Lør	15.11.14	Aktivitet og motion	Parkinsonskolen

Parkinsonskolen er et landsdækkende tilbud.

Vi arbejder sammen med Kreds Midtnord.

[Tilbage til indholdsfortegnelse](#)



Afsender
Leif Nyhus Christensen
Ymersvej 7, 8500 Grenaa

Bestyrelsen:

Formand	Vagn Hestbæk	tlf. 8685 3243 vagnoganna@gmail.com
Næstformand (klubleder i Odder)	Poul- Erik Vestergaard	tlf. 2218 4820 poulerikv@gmail.com
Kasserer:	Sonja Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Sekretær (klubleder i Grenaa)	Kirsten Sylvang	tlf. 8630 9096 sylvang@stofanet.dk
Best.medlem (klubleder i Grenaa)	Leif Nyhus Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Best.medlem	Dorthe Dam	tlf.8622 9820/2178 9608 damdorthe@gmail.com
Best.medlem Klubleder I Aarhus	Michael Maahr	tlf. 2235 6252 Michaelmaahr1@live.dk
Suppleant (klubleder i Silkeborg)	Hans Jørgen Calundan	tlf. 8682 9778 hjbcalundan@hotmail.com
Suppleant	Jørgen Schaldemose	tlf. 2137 6848 jrgnschaldms@gmail.com
Klubleder I Randers	Hans Nielsen	tlf. 86415502/5357 parkinson.rds@gmail.com Tilbage til indholdsfortegnelse