

Peristeen® Plus

Endaparmsskolunarkerfi með blöðrulegg

Vinsamlegast lesið allar leiðbeiningar sem koma fram hér áður
en Peristeen Plus endaparmsskolunarkerfið er notað í fyrsta
sinn.



Leiðbeiningar fyrir notkun

 **Coloplast**

Vörulýsing

Peristeen® Plus með blöðrulegg er endaparmsskolunarkerfi sem byggir á vatni og er hannað til að aðstoða við tæmingu ristils. Skolunin er framkvæmd eingöngu með því að dæla vatni inn í ristilinn um endaparm með notkun blöðruleggs á meðan setið er á klósetti. Blöðruleggurinn hjálpar til við að loka fyrir endaparminn til að halda vatninu í ristlinum og er fánlegur í tveimur stærðum: **venjulegur** og **lítill**.

Þegar ráðlögðu magni af vatni hefur verið dælt í ristilinn, er vatni og hægðum skolað í klósettið.



Íhlutar vöru

(Sjá myndirnar til vinstri til viðmiðunar fyrir partanúmer)

Ending og endurnýjun

Hámarksfjöldi leyfilegra endurnýtinga:

1	Skrúfulok til að tengja stjórnþækið við vatnspokann	Endurnýjið eftir 90 skipti
2	Vísir fyrir hitastig á vatnspoka	Endurnýjið eftir 15 skipti
3	Stjórnþæki	Endurnýjið eftir 90 skipti
	3a Belgur til að blása upp blöðru í endaparmslegg og dæla vatni	
	3b Hnappur til að stjórna lofti og vatni	
4	Slanga	Endurnýjið eftir 90 skipti
5	Húðaðir endaparmsleggir með blöðru	Aðeins einnota
6	2 x ólar til að festa stjórnkerfið á meðan á notkun stendur	Endurnýjið þegar teygjanleiki hefur minnkað
7	Snyrtitaska fyrir geymslu á settinu*	

* Fylgir ekki með öllum settum

Tilætluð notkun

Þessi vara er ætluð til þess að auðvelda tæmingu úr neðri hluta ristils og fallristils.

Ábendingar

Varan er ætluð sjúklingum sem þjást af hægðaleka, krónískri hægðatregðu og/eða tímafrekum þarmameðferðarferlum.

Varan er ætluð bæði konum og körlum og börnum frá 3 ára aldri.

Frábendingar

Peristeen® Plus endaparmsskolun má **ekki** nota við eftirfarandi aðstæður, ef til staðar er lokun garnar af hlutrænni ástæðu eða veiklaður vefur í ristlinum vegna einhvers af neðantöldu gæti það aukið líkurnar á gati á þörmum, áverkum eða blæðingu:

- Þekkt þrengsli í endaparmi eða ristli
- Ristilkrabbamein (virkt/endurtekið)
- Minna en 3 mánuðir eru frá aðgerð á endaparmi eða ristli
- Minna en 4 vikur eru frá sepanámi með holsjá
- Blóðþurrð í ristli
- Bráðaristilbólga
- Bráðasarpbólga

Þar sem þessi listi er ekki tæmandi ætti lækni/heilbrigðisstarfsmaður ávallt einnig að taka til skoðunar einstaklingsbundna þætti hjá sjúklingi hverju sinni.

Aðvaranir

Ávallt skal gæta varúðar í Peristeen® Plus endaparmsskolunarferlinu. Ganga skal úr skugga um að stærð leggsins (venjuleg eða lítil) sem fram kemur á umbúðum sé í samsæmi við stærð leggs sem heilbrigðisstarfsmaður hefur mælt með. Ekki skal beita afli þegar blöðruleggurinn er settur upp. Göt á þörmum eru afar sjaldgæf, en eru alvarlegur og hugsanlega banvænn fylgikvilli endaparmsskolunar og krefst tafarlausrar innlagnar á sjúkrahús og gjarnan skurðaðgerðar.

Leita skal lækni-aðstoðar án tafar ef eitthvað af eftirfarandi er til staðar meðan á Peristeen Plus endaparmsskolun stendur eða eftir hana:

- **Mikill eða viðvarandi sársauki í kvið eða baki, sérstaklega ef sjúklingur er með hita**
- **Mikil eða viðvarandi blæðing úr endaparmi**

Ekki er mælt með því að endurnota og/eða þvo eða sótthreinsa húðaða endaparmslegginn, þar sem það gæti haft áhrif á eiginleika vörunnar og valdið aukinni hættu á götun þarma.

Geymið Peristeen Plus endaparmsskolunarkerfið þar sem ung börn ná ekki til og hafið eftirlit með börnum sem kunna að vera á staðnum þegar þú notar kerfið, til að fyrirbyggja kyrkingarhættu með slöngum/ólum eða köfnun vegna smá hluta sem gætu hafa losnað frá vörunni.

Varúðarorð

Ekki er mælt með því að nota Peristeen® Plus endaparmsskolun hjá þunguðum konum eða konum sem fyrirhuga meðgöngu þar sem ekki hefur verið gert mat á vörunni hjá þessum sjúklingahópi.

Varnaðarorð sérstaklega fyrir sjúklinga

Öryggi þíns vegna skaltu ráðfæra þig við lækni/heilbrigðisstarfsmann sem er þjálfaður í notkun á Peristeen Plus endaparmsskolun áður en þú framkvæmir skolunarferlið.

Heilbrigðisstarfsmaður verður að hafa veitt þér ítarlegar leiðbeiningar áður en þú byrjar að nota vöruna.

Heilbrigðisstarfsmaður verður að hafa umsjón með fyrstu skolun þinni.

Varnaðarorð sérstaklega fyrir heilbrigðisstarfsmenn

Áður en fyrsta endaparmsskolunin með Peristeen® Plus er framkvæmd skal fara ítarlega yfir heilsufarssögu sjúklingsins, auk þess að framkvæma endaparmsskoðun til að kanna mögulegar frábendingar, hættumerki eða varúðarmerki sem taka þarf tillit til.

Læknir með reynslu af notkun á Peristeen Plus endaparmsskolun skal meta sjúklinga sem kunna að vera með viðkvæma þarma (til dæmis vegna fyrri aðgerða á endaparmi, ristli eða í grindarbotni og/eða vegna geislameðferðar). Beita ætti holsjárskoðun, röntgengreiningu á hægðum (defecography) eða sambærilegum aðferðum til að ákvarða hvort þarmar sjúklings þoli Peristeen Plus endaparmsskolunarferlið, þar með talið að hve miklu leyti (eða á annað borð) skuli blása upp blöðruna.

Að frátöldu eftirliti með frábendingum og viðvörðunum skal gæta sérstakrar varúðar ef sjúklingurinn er með eða hefur verið með eitthvað af eftirfarandi:

- Hvers kyns ástand tengt endaparmi sem kann að valda sársauka eða blæðingu, t.d. endaparmssprungu, bakraufarfstill eða þriðja eða fjórða stigs gyllinæð
- Hægðateppa/harðlífi. Ef sjúklingurinn þjáist af alvarlegri hægðatregðu (með hægðarteppu) er skylt að hreinsa þarma sjúklings áður en Peristeen Plus endaparmsskolunarferlið er hafið
- Geislameðferð á kviðarholi eða grindarholi
- Alvarlegt sarpager eða ígerð í meltingarvegi
- Fyrri skurðaðgerðir á endaparmi eða ristli og endaparmi
- Fyrri skurðaðgerðir á grindarholi
- Mjög mikil ósjálfráð taugaviðbrögð
- Langvarandi meðferð með barksterum
- Blæðingarhneigð eða segavarnarmeðferð (aspirín eða klópídógrel ekki meðtalið)
- Breytt hægðamynstur eins og skyndilegur niðurgangur af óþekktum ástæðum. Mjög nauðsynlegt er að greina orsök niðurgangs
- Endaparmslyf, þar sem endaparmsskolun getur dregið úr áhrifum slíkra lyfja

Heilbrigðisstarfsmaður sem er þjálfður í notkun á Peristeen Plus endaparmsskolun verður að ákvarða hvaða leggur og blöðrustærð hentar hverjum og einum sjúklingi sem talinn er hæfur til meðferðar með Peristeen Plus endaparmsskolun.

Sjúklingurinn verður að fá ítarlegar leiðbeiningar frá heilbrigðisstarfsmanni áður en hann notar þessa vöru. Heilbrigðisstarfsmaður verður að hafa umsjón með fyrstu skolun sjúklingsins.

Upplýsingar

- Af heilbrigðis-og sóttvarnarástæðum er Peristeen® Plus endaparmsskolunarkerfið eingöngu ætlað til notkunar fyrir einn sjúkling.
- Varan er ekki búin til úr náttúrulegu gúmmílatexi, en sjaldgæf mengun með snefilmagni af náttúrulegu gúmmílatexi getur átt sér stað við framleiðslu eða þökkun.
- Áprentaðar rúmmálsupplýsingar eru einungis ábendingar um rúmmálskvarða.
- Vísirinn fyrir hitastig vatns á vatnspokanum er aðeins leiðbeinandi.
- Coloplast ábyrgist hvorki tjón né missi sem hugsanlega gæti átt sér stað ef notkun samræmist ekki gildandi leiðbeiningum Coloplasts.

Sérstök geymsluskilyrði

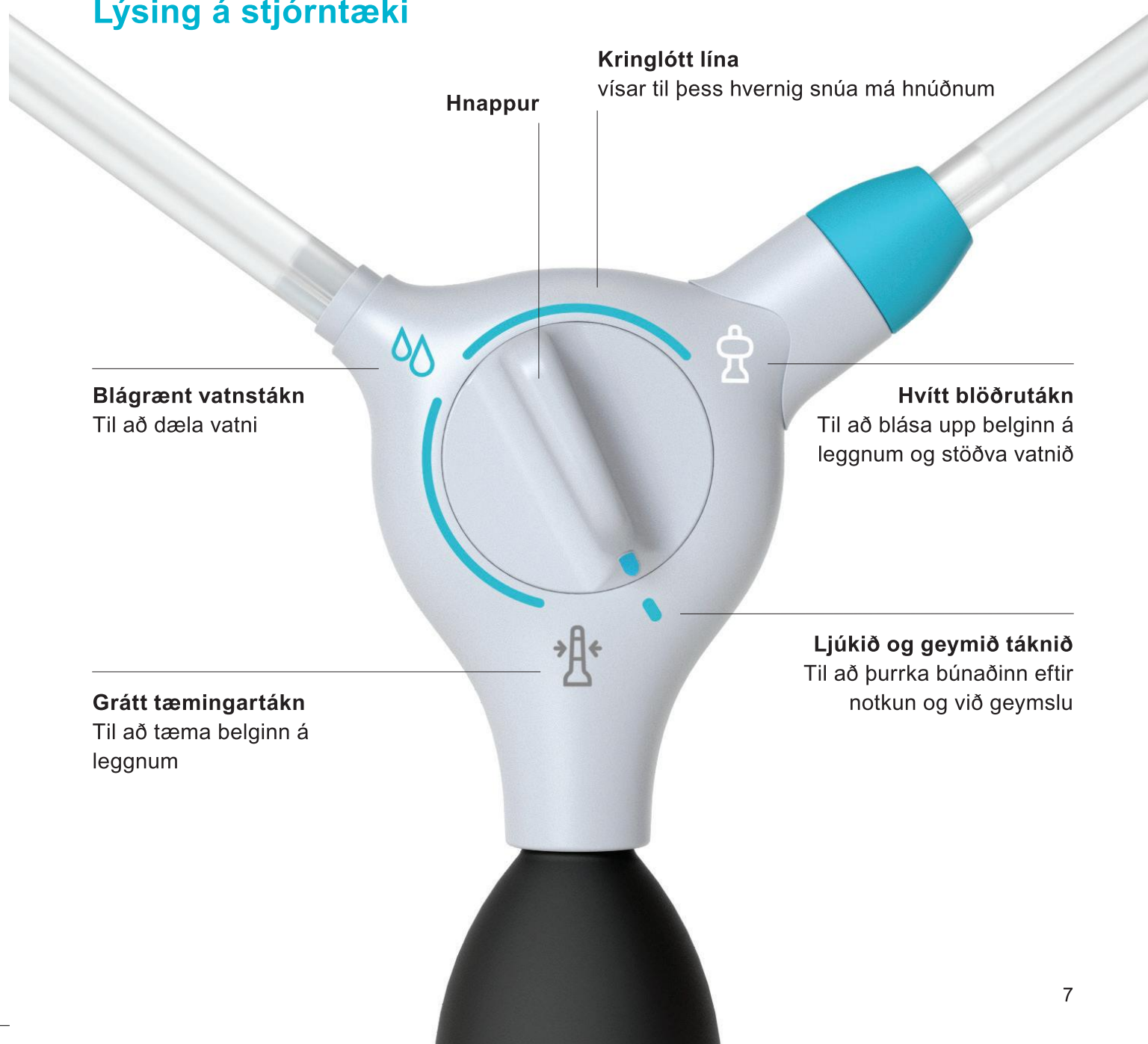
Þegar varan hefur þornað eftir skolun skal geyma hana við stofuhita og verja hana gegn beinu sólarljósi, helst í snyrtitöskunni. Gangið úr skugga um að það sé ekki snurða á slöngunum og að kerfið og allar einingar þess séu geymdar fjarri beittum hlutum.

Fyrir heilbrigðisstarfsmenn

Nauðsynlegt vatnsmagn fyrir skolun er einstaklingsbundið. Fyrir fullorðna eru 300-1000 ml yfirleitt nóg. Fyrir börn er ráðlagt að nota 10-20 ml fyrir hvert kílógramm í þyngd miðað við hæð.

Til að fá frekari upplýsingar, auk þjálfunarefnis fyrir Peristeen Plus endaparmsskolunarkerfið, skal fara á www.coloplast.com fyrir tengiliðaupplýsingar.

Lýsing á stjórnþæki



Hvernig á að nota

Til að auðvelda skolun skal tæma þvagblöðruna áður en skolun hefst.



1. Fyllið vatnspokann alveg

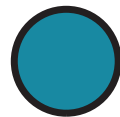
Opnið smellulokið á vatnspokanum. Fyllið vatnspokann með hreinu kranavatni eða vatni úr flösku. Nauðsynlegt er að fylla pokann alveg svo hann virki eins og honum ber og geti staðið á gólfinu. Lokið lokinu með því að smella því á sinn stað.

Ath.: Ekki bæta neinum aukaefnum í vatnið.

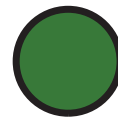
Hitastig vatns

Vatnið ætti að vera volgt (34-40°C); of heitt vatn getur skaðað viðkvæmt innra lag ristilsins, en of kalt vatn kann að valda magakrömpum.

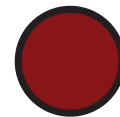
Til að ná hæfilegu hitastigi skoðið hitastigsvísinn (1.1) sem er á framhlið vatnspokans.



Of kalt



Hæfilegt fyrir
skolun



Of heitt

Hefja má skolun þegar vísirinn er grænn. Ef vafi leikur á eða ekki tekst að greina litina, skal láta vatnið renna á úlnið til að finna hvort það sé volgt.



2. Tengid vatnslönguna við vatnspokann

Festið vatnsslönguna með gráa tenginu við gráa skrúfulokið; breiðari slönguna í stærra opið og þá mjórri í minna opið.

Ýtið þeim þétt saman (2.1) og snúið tenginu réttisælis þar til það læsist (2.2).

Setjið vatnspokann á gólfið innan seilingar.



3. Tengid endaparmslegginn

Festið annan enda slöngunar með grænbláa tenginu við stjórnkerfið; breiðari slönguna í stærra opið og þá mjórri í minna opið.

Snúið tenginu réttisælis þangað til það læsist.

Athugið fyrningardagsetningu leggsins á umbúðunum.

Opnið umbúðir leggsins að blágræna punktinum á leggnum.

Festið hinn enda slöngunar með blágræna tenginu við endaparmslegginn (3.1).

Snúið tenginu réttisælis þar til það læsist (3.2).

Ekki blása í blöðruna á leggnum strax.

Varúð:

Gangið úr skugga um að stærð leggsins (venjuleg eða lítil) sem sjá má á umbúðunum sé í samræmi við þá stærð leggs sem heilbrigðisstarfsmaður hefur mælt með.



4. Undirbúið endaparmslegginn

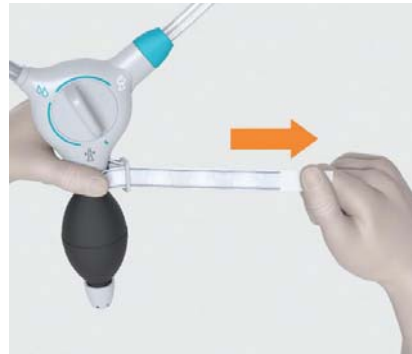
Festið legginn á vegg með límmiðanum á bakhlið umbúðana eða setjið hann í umbúðunum í bolla eða glas.

5. Festið stjórtæki (valkvætt)

Fyrir aukinn stöðugleika við dælingu er hægt að festa stjórtækið við lærið með ólinni.



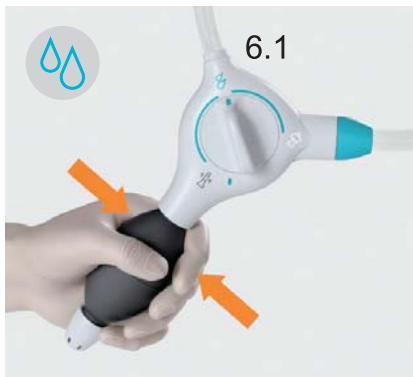
Setjið ólina utan um neðsta hluta belgsins.



Þræðið ólina í gegnum sylgjuna og togið fast.



Festið belginn við lærið og aðlagið ólina þar til stjórtækið situr þægilega.



6. Virkið endaparmslegginn með vatni

(6.1) Snúið hnappnum á **blágræna vatnstáknið** 

Pumpið varlega þangað til þar til umbúðir leggsins eru fullar af vatni sem virkjar yfriborðsmeðhöndlun leggsins.



(6.2) Snúið hnappnum á hvíta blöðrutáknið til að stöðva vatnsrennslið. 

Bíðið í 30 sekúndur.

Takið endaparmslegginn úr umbúðunum og notið hann innan tveggja mínútna.

Ath.: Ekki nota aðrar tegundir smurefnis á endaparmslegginn, þar sem það getur valdið skemmdum á blöðrunni.



7. Setjið upp endaparmslegginn

Haldið um endaparmslegginn á fingurgripfletinum fyrir neðan blágræna punktinn.

Færið legginn varlega upp í endaparminn eins og heilbrigðisstarfsmaður hefur leiðbeint um, þannig að fingurgripflöturinn sé utan við líkamann.

Varúð:

Ekki skal beita afli þegar endaparmsleggurinn er settur upp.



8. Pumpið í blöðruna

Stærð blöðru

Heilbrigðisstarfsmaður mun leiðbeina um hversu miklu lofti skal dæla í blöðruna. Mælt er með því að pumpa aðeins því magni af lofti sem er nauðsynlegt í blöðruna til að koma í veg fyrir leka á meðan á skolun stendur.

Fyrir **venjulega** stærð leggs er er vanalega nóg að pumpa einu sinni til þrisvar í blöðruna til að koma í veg fyrir leka. Ekki skal pumpa oftar en fjórum sinnum til að forðast að blaðran springi

Fyrir **minni** leggjastærð er er vanalega nóg að pumpa einu sinni til að koma í veg fyrir leka. Ekki pumpa oftar en tvisvar sem er hámark til að fyrirbyggja að blaðran springi.



Pumpið í blöðruna

Snúið hnappnum á **hvíta blöðrutáknið**  til að pumpa í blöðruna. Dragið legginn varlega til baka til að loka endaparminum.

Ef tilfinningin er sú að blaðran sé of stór skal snúa hnappnum á **gráa blöðrutáknið**  til að hleypa lofti úr henni.

Ef upp koma vandamál skal hafa samband við heilbrigðisstarfsmann.

Ath.: Ein full dæling/pump felst í því að kreista belginn þar til maður finnur að innri veggir belgsins snertast.



9. Vatni dælt

Snúið hnappnum rangsælis á **blágræna vantstáknið**  og fylgið kringlóttu línunni. Forðist að snúa yfir á gráa tæmingartáknið, því þá mun blaðran tæmast. 

Dælið vatninu hægt inn í ristilinn þangað til ráðlögðu vatnsmagni er náð. Heilbrigðisstarfsmaður mun leiðbeina um hversu mikið vatn skal nota.

Ath.: Ef þörf er á meira lofti í blöðruna skal snúa hnappnum réttisælis yfir á **hvíta blöðrutáknið**  pumpið einu sinni enn.

Snúið hnappnum aftur á **blágræna vatnstáknið**  hefjið skolun á ný.

Ef upp kemur sársauki eða óþægindi á meðan á skolun stendur

Hugsanlegt er að ef vatni er dælt of hratt eða ef það er ekki volgt (34-40°C) muni það valda sársauka eða óþægindum.

Snúið hnappnum á **hvíta vatnstáknið**  til að stöðva vatnið og bíða þangað til sársauki eða óþægindi líða hjá.

Hefjið skolun á ný með því að snúa hnappnum aftur á **blágræna vatnstáknið**  og hefjið dælingu á ný. Ef áfram verður vart við óþægindi eða sársauka skal snúa hnappnum á **gráa tæmingartáknið** , fjarlægja leggin og hafa tafarlaust samband við heilbrigðisstarfsmann.



10. Fjarlæggið og fargið legg

Þegar ráðlögðu magni vatns hefur verið dælt skal snúa hnappnum rangsælis á **gráa losunartáknið** til að tæma blöðruna.

Þegar hún er orðinn tóm skal fjarlægja legginn úr endaparminum.



Losið tengi endaparmsleggsins og fargið honum í samræmi við staðbundin tilmæli, t.d. með venjulegu heimilissorpi. Ekki má henda legnum í salernið.

Ef stjórnþækið var fest við læri má fjarlægja það.

Sitjið áfram á salerninu.



11. Þarmalosun

Fljótlega fara þarmarnir að losa sig. Ef ekkert gerist skal prófa að þrýsta, hósta, nudda kviðinn eða hreyfa efri líkamann til að koma losunrferlinu af stað.

Tíminn sem það tekur að tæma er einstaklingsbundinn, en að meðaltali tekur það 30 mínútur.



12. Kerfi tæmt og þurrkað

Losið tengilinn frá loki vatnspokans.

Opnið lokið á vatnspokanum og hellið restinni af vatninu úr.

Hafið lokið opið og leyfið pokanum að þorna á hvoli í að minnsta kosti eina klukkustund.

Tæmið aðra hluta kerfisins með því að setja stjórnþækið með tengdum slöngum yfir vaskinn og snúið hnappnum á

Ljúka og geyma táknið



Hengið stjórnþækið, ásamt slöngum, þannig að leki úr slöngunum (t.d. með gúmmíteygju) og og látið þorna í að lágmarki eina klukkustund.

Í kjölfarið skulu allir íhlutar geymdir við stofuhita og fjarri beinu sólarljósi, t.d. í snyrtitösku. Gangið úr skugga um að það sé ekki snurða á slöngunum og að kerfið og allar einingar þess séu geymdar fjarri beittum hlutum.

13. Kerfi hreinsað

Fyrir utan endaparmsleggina má þvo allar einingarnar með mildu sápuvatni þegar þörf er á. Ólina má þvo á 60°C og hengja til þerris.

Ekki er nauðsynlegt að taka kerfið í sundur áður en ytra byrði þess er hreinsað. Endaparmsleggurinn á ekki að vera tengdur við kerfið meðan það er hreinsað.

Innra byrði íhlutanna má hreinsa með eftirfarandi hætti:

A.

Opnið lokið á vatnspokanum og fyllið pokann alveg með mildu sápuvatni.

Lokið lokinu með því að smella því á sinn stað.

Snúið hnappnum á **blágræna vatnstáknið**  og dælið vatninu í gegnum slöngurnar í vask þar til pokinn er tómur.

B.

Endurtakið þetta ferli tvisvar með hreinu kranavatni til að fjarlægja sápuleifar.

Losið svo tengið frá lokinu og farið eftir leiðbeiningum fyrir þurrkun í kafla “12. Kerfið tæmt og þurrkað”.

Slönguna með blágræna tenginu má endurnýja ef hún óhreinkast.

Hvernig á að skipta um vatnspoka

Eftir 15 skipti skal endurnýja vatnspokann. Geymið skrúfulokið þegar pokinn er endurnýjaður þar sem nýtt lok fylgir aðeins heilu setti.



Setjið sogslönguna inn í vatnspokann (1), festið skrúfulokið á pokann og snúið lokinu réttisælis þangað til það er þéttingsfast (2) til að koma í veg fyrir að loft leki út við skolun.

Tilkynning atvika

Ef upp kemur alvarlegt atvik við notkun eða vegna notkunar þessa tækis, þá vinsamlegast tilkynntu um það til framleiðanda og til viðkomandi heilbrigðisyfirvalda.

Upplýsingar um sjúkling og athugasemdir

Peristeen® Plus með endaparmslegg

Upphafsdagsetning á notkun kerfis: _____ Upphafsdagsetningar á notkun vatnspoka: 1 _____ 2 _____ 3 _____
90 skipti 15 skipti

4 _____ 5 _____ 6 _____

Lotunúmer kerfis: _____
(er að finna á kassanum)

Meðferðartilmæli heilbrigðisstarfsmanns

Skolunartíðni: _____

Dagsetning og tími skolunar: _____

Stærð leggs ☐ Lítil ☐ Venjuleg

Ráðlagt vatnsmagn fyrir skolun: _____ ml.

Ráðleggingar um hversu oft skal pumpa í blöðru _____ Hámark hversu oft má pumpa í blöðru _____

Tengiliðaupplýsingar fyrir heilbrigðisstarfsmann:

Dagsetning fyrir næstu eftirfylgni hjá
heilbrigðisstarfsmanni:

Skráður í Coloplast® Care prógrammið ☐ Já ☐ Nei

Til að fá frekari upplýsingar um Peristeen Plus endaparmsskolunarkerfið skal heimsækja www.coloplast.com

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vörunúmer

Vörunúmer	Lýsing	Tákn	Innihald
29140	Peristeen Plus kerfi Venjulegt (með snyrtitösku)		1 stjórnþæki 2 endaparmsleggir Venjulegir 1 vatnspoki (með skrúfuloki) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga 1 snyrtitaska
29141	Peristeen Plus kerfi Venjulegt (án snyrtitösku)		1 stjórnþæki 2 endaparmsleggir Venjulegir 1 vatnspoki (þ.m.t. áskrúfað lok) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga
29142	Peristeen Plus aukabúnaður Venjulegur		15 endaparmsleggir Venjulegir 1 vatnspoki (án skrúfuloks)
29143	Peristeen Plus endaparmsleggur Venjulegur		Endaparmsleggir Venjulegir (15/10 stk. fer eftir landi)
29147	Peristeen Plus kerfi Lititð (með snyrtitösku)		1 stjórnþæki 2 Endaparmsleggir Litlir 1 vatnspoki (með skrúfuloki) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga 1 snyrtitaska
29148	Peristeen Plus kerfi Lititð (án snyrtitösku)		1 stjórnþæki 2 endaparmsleggir Litlir 1 vatnspoki (án skrúfuloks) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga
29149	Peristeen Plus aukabúnaður Litill		15 endaparmsleggir Litlir 1 vatnspoki (án skrúfuloks)
29150	Peristeen Plus endaparmsleggur Litill		Endaparmsleggir Litlir (15/10 stk. fer eftir landi)
29151	Peristeen Plus kerfi án leggja (með snyrtitösku)		1 stjórnþæki 1 vatnspoki (með skrúfuloki) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga 1 snyrtitaska
29152	Peristeen Plus kerfi án leggja (án snyrtitösku)		1 stjórnþæki 1 vatnspoki (með skrúfuloki) 2 ólar (1 pakki) 1 slanga
29144	Peristeen Plus vatnspoki		3 vatnspokar (án skrúfuloka)
29145	Peristeen Plus ól		10 sett af 2 ólum
29146	Peristeen Plus slanga		2 slöngur með blágrænum tengjum

Peristeen Plus vöruupplýsingar kunna að vera breytilegar eftir löndum.

Útskýring tákna

	Lækningatæki
	Gefur til kynna að varan uppfyllir evrópskar kröfur um lækningatæki
	Vörunúmer
	Notist fyrir dags. (ÁÁÁÁ-MM-DD)
	Lotunúmer
	Framleiðsludagsetning (ÁÁÁÁ-MM-DD)
	Framleiðandi
	Lestu leiðbeiningar fyrir notkun
	Einnota
	Gefur til kynna lækningatæki sem má nota oft (mörgum sinnum) en ætlað einum sjúklingi
	Ekki framleitt úr náttúrulegu gúmmilátexi
	Gefur til kynna strikamerki sem inniheldur auðkenni tækis
	(Global Trade Item Number) Alþjóðlegt vörunúmer
	Geymdu fjarri sólarljósi
	Endurvinnanlegar umbúðir
	Gefur til kynna að heimilt sé að þvo vöruna við 60°C/140°F



23341858 Version 1

Coloplast merkið er skráð vörumerki Coloplast A/S. Öll réttindi áskilin.© 2023-09-14

