

Praktiske oplysninger til dit ophold i Kaunas

Du er nu blevet godkendt til operation af vores kirurg, enten via konsultation eller via fotokonsultation. Sammen er I blevet enige om, hvilken operation du skal have foretaget på vores klinik i Litauen. Du har også fået bekræftet din operationsdato samt pris af kontaktperson hos LXX.

Det er vigtigt, at du læser alle de nedenstående oplysninger GRUNDIGT igennem. Print dem gerne ud og tag dem med, når du skal rejse, så du hele tiden kan orientere dig undervejs i forløbet.

BETALING

Ved booking/bekræftet operationsdato, skal du indenfor 5 hverdage indbetale et depositum på 5.000,- til vores bankkonto Reg. nr. 7845 Konto nr. 1345207.

Restbeløbet for din operation skal indbetales senest 14 dage inden din operationsdato til førnævnte konto. Skulle du blive enig med din kirurg om. evt. ekstraoperationer, skal disse afregnes med en straksoverførsel til ovennævnte konto inden operation.

Såfremt du mod forventning bliver afvist til allerede indbetalte ekstraoperationer, refunderes det indbetalte beløb ved hjemkomst til DK.

HUSK at angive dit navn i meddelelsen til modtager, når du overfører penge. (Det skal være det navn du er registreret med i vores system - hvilket typisk er det navn, som står i dine e-mails)

KREDITKORT

Husk, at du hverken kan benytte kreditkort eller kontanter i Litauen til betaling af din operation. Dog kan du godt betale med kreditkort for ekstra ydelser, f.eks. botox, fillers, massage mv.

ANKOMST

Du skal ankomme senest dagen inden din operationsdato, da vi der tager blodprøver og udfylder papirer mm, medmindre andet er aftalt.

FLYBILLET OG PAS

Hurtigst muligt eller senest 40 dage inden din operation, skal du maile os en kopi af din flybillet og oplyse om du rejser alene eller om du har en ledsager med. Dette er af hensyn til booking af hotel/B&B samt afhentning i lufthavnen. Ophold på vores B&B koster fra 250,-/nat inkl. morgenmad.

Skulle du i stedet ønske at bo på hotel eller selv booke opholdet, bedes du informere June om dette enten via mail eller tlf.

Sammen med en kopi af din flybillet skal du sende os en kopi af dit pas, hvor man tydeligt kan se dit fulde navn, billede samt cpr.nr. Du kan enten scanne det ind eller tage et billede med din telefon og sende til os. Vores mailadresse er: june@luxuskirurgi.eu

AFLYSNING AF OPERATION

I tilfælde af akut opstået sygdom, skal du straks kontakte os på mobilnummer 4230 2002 og melde afbud, da det er meget dyrt for hospitalet at have tomme operationsstuer.

Vi skal også bede om, at du så hurtig som muligt, mailer en lægerklæring til june@luxuskirurgi.eu

Hvis der er mindre end 14 dage til din planlagte operation, trækker vi det indbetalte depositum på DKK 5.000,00. I tilfælde af sygdom finder vi en ny operationsdato.

Ved alle aflysninger uanset årsag eller tidspunkt trækkes et administrationsgebyr på DKK 1.875,00.

Alle lægefaglige spørgsmål – eller akutte henvendelser (efter kl.18) sendes til: md@luxuskirurgi.eu

FLYVETUREN

Medbring gerne kun håndbagage – vi anbefaler du har løstsiddende tøj med dig, og husk at du ikke må/kan løfte tungt efter operationen.

Hvis du flyver med RyanAir, så skal du huske at printe dit boardingkort ud inden du skal flyve – da det ellers koster et gebyr på 50 euro.

Flyveturen fra Kastrup til Kaunas tager ca. 70 minutter og klinikken ligger ca. 15 minutters kørsel fra lufthavnen.

Du kan også flyve til Vilnius lufthavn. Denne ligger ca. 60-75 minutters kørsel fra klinikken. Transport til/fra Vilnius koster DKK 400,- per vej per patient. Hver patient må medbringe én ledsager uden merpris.

Yderligere ledsagere koster DKK 200,- per vej per ekstra ledsager.

ANKOMST TIL LITAUEN

Når du og din evt. ledsager ankommer til lufthavnen, vil du blive afhentet af en af vores guider, som står med et skilt påskrevet "LUXUSKIRURGI". Skulle vi være lidt forsinkede, så kan du bare sætte dig over i en af caféerne, så finder vi dig. Du vil af din guide få udleveret en folder, hvori din operationstid, fastetid mv. er noteret.

Efter afhentning i lufthavnen vil du/i blive kørt til klinikken, hvor du skal udfylde et helbredsskema, have taget blodprøver samt gennemgå dit program for de næste par dage. (Ved ankomst søndag foregår førnævnte om mandagen - før din operation.) Derefter køres du til dit hotel eller B&B, hvor du kan slappe af resten af dagen eller benytte muligheden for at opleve Kaunas. Det kan være en god idé at få købt ind til dagene efter operationen, da man ikke altid er på toppen dagen efter operationen.

TRANSPORT UNDER OPHOLD

LXK sørger for al transport der vedrører din operation inkl. lufthavstransport. Du må medbringe en ledsager. Skal din ledsager besøge dig på klinikken, sørger ledsager selv for transporten. Det er meget billigt at køre i taxa i Kaunas.

Ved en korrektionsoperation betaler LXK din lufthavnstransport, såfremt du flyver til/fra til Kaunas, samt 2 overnatninger på B&B.

EFTER DIN OPERATION

Afhængigt af hvilken operation du har fået lavet, bliver du på klinikken i 1-2 dage. Efter din operation får du lymfedrænage-massage på klinikken og får udleveret din medicin. Der er bl.a. smertestillende medicin, som er til de første 2 dage. Derefter kan du tage anden smertestillende medicin, som du kan købe på apoteket.

Det er **VIGTIGT**, at du forstår, at du ikke kan smertebehandles 100 %. Smerte er kroppens måde at sige "sæt farten ned", og vi anbefaler, at du begrænser brugen af smertestillende, så meget du kan.

De fleste tager dog en tur til shopping centeret dagen efter operationen, men husk ikke for mange timer ad gangen, kroppen skal have hvile efter operationen!

Apotek hedder "Vaistiné" på Litauisk og findes overalt, bl.a. i shopping centrene. Det er billigere at købe medicin i Litauen end hjemme i Danmark og meget er uden recept. Vi udleverer også antibiotika m.m. og alt dette går din danske assistent gennem sammen med dig ved ankomst. Han fortæller også om praktiske ting som f.eks. badning, hævelser osv. efter operationen og når du er blevet udskrevet. Desuden sender vi en informationsmail til dig umiddelbart efter din hjemrejse.

AKUT NUMMER

Efter kl. 18.00 samt i weekender kan du benytte dig af det akutte nummer 2712 0095 eller litauisk mobilnummer +37 06597 0155, eller skriv en mail til md@luxukirurgi.dk hvis der er tale om et **ALVORLIGT**

AKUT PROBLEM

Hvis du har spørgsmål som ikke er akutte, er du velkommen til at ringe eller sende SMS mandag til fredag kl. 10.00-14.00 og 16.00 - 17.00 på mobilnummer 4230 2002.

EFTER DIN OPERATION

MAD PÅ KLINIKKEN

Der er fuld forplejning inkluderet i prisen, når du er indlagt på klinikken. På klinikken serveres der en let morgenmad, der som oftest består af yoghurt, kaffe/te samt toast. Morgenmaden serveres fra kl. 08.00-09.00.

Frokost serveres ca. kl. 13.00.

Aftensmad, servering kommer an på tidspunktet for din operation. Frokost og aftensmad er noget du vælger ud fra et menukort, hvor man kan vælge en hovedret.

Klinikken serverer dertil juice, vand, kaffe eller te.

Hvis man vil have ekstra ting at drikke/spise ligger der restauranter ved klinikken. Af hensyn til personale og plads bedes din ledsager venligst spise uden for klinikken.

Se desuden vores husregler, som bliver udleveret ved ankomst.

AFREJSE FRA LITAUEN

Dagen inden din hjemrejse, modtager du en besked (opringning eller SMS) om hvilken tid du hentes ved dit hotel. Du bliver kørt til ankomsthallen, som er nem og overskuelig og det er let at finde dit flyselskab. Vi sørger altid for, at du er der i god tid før afgang.

Hvis du skal til Vilnius Lufthavn sørger vi for, at du bliver kørt dertil med en af vores chauffører.

HUSK dette koster 400,- pr vej - dette afregnes inden afrejse fra DK for begge veje.

Hvis du skal til Kaunas lufthavn, og bor på en af vores tilknyttede B&B, kører de dig i lufthavnen.

Hvis du skal til Kaunas lufthavn, og **ikke** bor på en af vores tilknyttede B&B, hjælper vi med at bestille en taxa til dig.

TRÅDFJERNELSE

Sjælland bookes via www.magiclaser.dk -klinikken ligger på Fredriksberg

Fyn og Jylland booker via service@luxukirurgi.eu -klinikken ligger i Bjerringbro

EFTERKONTROL

Kontrol efter din operation foregår ved, at du 6-8 måneder efter din operation sender en mail til din kontaktperson hos LXX, som vil lave et online check ved din opererende kirurg eller booke dig ind til samtale hos en af vores danske samarbejdsklinikker.

Skulle der i mellemtiden opstå en akut behov for kontrol, skal du straks kontakte din LXX kontaktperson.

HOTEL OG B&B

Ønsker du hjælp til hotelbooking, skal dette oplyses til June når du sender kopi af dine flybilletter. Vi booker værelser til hotellernes dagspriser. Ofte kan der findes bedre priser på hotels.com eller booking.com - vi benytter os ikke af disse tjenester, så disse type bookninger skal du selv sørge for.

På **B&B** er morgenmad inkluderet i prisen. De kan desuden hjælpe dig med at bestille mad udefra. Man betaler selv for maden til takeaway-restauranten.

Vores B&B er beliggende ca. 5 minutters kørsel fra klinikken. Der er rent og hyggeligt, og det er nogle søde mennesker, der driver stedet. Der er elkedel og hårtørrer på værelset samt gratis internet.

I stuen, hvor morgenmåltidet indtages, er der et hyggeligt samlingssted for patienter og ledsagere.

De har tillige menukort fra forskellige restauranter, hvor man mod betaling kan bestille mad fra. Personalet er desuden meget behjælpelige med at ringe efter taxa eller andre ting. Vi anbefaler dette sted til personer, der skal have foretaget store indgreb, rejser alene eller bare har brug for fred og ro.

Kaunas City Hotel ligger i gågaden i centrum, ca. 1 km fra Old Town. Det er et moderne hotel, officielt 2 stjernet, men reelt 3 stjernet hotel. Under hotellet ligger der en café, hvor man får rabat mod fremvisning af hotelkort. Der er tillige et lille supermarked under hotellet. Hvis man ønsker dette hotel betaler man selv for opholdet, men til vores rabatpriser, og ind imellem vil man selv skulle klare transport til klinikken med taxi. Morgenmad inkluderet i prisen.

Hotel Algiro (3 stjernet) ligger kort afstand fra klinikken og er et nyt, hyggeligt moderne hotel med supermarked ved siden af samt restauranter i gåafstand fra hotellet. Billigt med taxa til centrum og shopping centret Akropolis. Morgenmad inkluderet i prisen.

Vi kan også arrangere et hotelophold på 4- og 5 stjernede hoteller. Kontakt June på mail june@luxuskirurgi.eu eller tjek hjemmesiden hotels.com.

Der er gratis WIFI på hotellet, på klinikken og mange steder i Litauen, f.eks. i gågaden, på restauranter mv.

VAND

Man kan godt drikke vandet i Litauen, men da de har en anden bakterieflora end vi har i Danmark anbefaler vi, at du køber flaskevand i supermarkedet.

SHOPPINGTIPS I KAUNAS

Udover gågaden, "Laisvės alėja" er der flere shopping centre vi kan anbefale:

AKROPOLIS (som ligger i centrum): <http://akropolis.lt/en/kaunas>

I AKROPOLIS er der bl.a. en skøjtebane omkredset af restauranter. Det er det mest populære shoppingcenter hos vores gæster, og her findes over 300 butikker og caféer mm.

MEGA (som ligger lidt udenfor byen): <http://www.mega.lt/en/>

I MEGA er der bl.a. et 10 meter højt akvarium med eksotiske fisk, såsom hajer.

Der er 140 butikker, restauranter mm.

URMAS (markedshallerne:) <http://www.urmas.eu/>

I URMAS er der dels butikker og dels boder. Her kan du finde alt fra friskstegt kylling til tøj.

Bare sig "URMAS", "MEGA" eller "AKROPOLIS" til taxachaufføren.

TAXA

Taxakørsel er meget billig i Litauen. F.eks. koster en tur fra klinikken til centrum ca. kr. 45,-
Husk at taxaer i Litauen kun kan tage kontant betaling, **IKKE** kort.

BANKER

I Litauen findes flere forskellige bankforbindelser, bl.a. Danske Bank, Nordea, Swedbank. Og der er hæveautomater overalt.

Husk, at de fleste banker har et maks. Udbetalingsbeløb på 2.000,-, når du befinder dig i udlandet. Undersøg evt. dette i din bank inden afrejse.

Danske Bank og Nordea ligger ca. 6 min. gang fra klinikken. Derudover finder du desuden banker i alle shoppingcentre.

SPISESTEDER

I shopping centrene er der flere restauranter. Vi anbefaler følgende:

LONDON GRILL findes i MEGA samt i OLD TOWN (Grill steaks).

GAN BEI CITY findes i AKROPOLIS samt MEGA (Sushi, super fantastisk kvalitet og priser).

SENIEJI RUSIAI En af byens eksklusive restauranter i OLD TOWN, og i en historisk kælder.

De har en fantastisk pebersteak. Adresse: Vilniaus Str. 34, Kaunas.

McDonalds ligger ca. 5-6 minutters gang fra klinikken.

OLD TOWN

Hovedgaden i Old Town hedder Vilniaus Gatve (Street), og der ligger mange restauranter og historiske bygninger. I Old Town finder du cafeer og restauranter i forskellige kvaliteter og priser. Old Town ligger for enden af gågaden - Laisvės alėja - når du har den store hvide kirke "i ryggen".

Det er billigt at tage en tur i biografen. Engelsk tale (dog Litauisk tekst), og de nyeste film udkommer i Litauen inden de udkommer i Danmark.

SUPERMARKEDER

Maxima (svarer til Føtex), **RIMI**, **IKI** og **NORFA** (svarer til Fakta og Netto).

Overfor klinikken ligger der en RIMI.

HJEMKOMST TIL DANMARK

Når du kommer hjem fra Litauen, modtager du en mail fra June med gode råd samt en booket tid til trådfjernelse. Det er vigtigt, at du melder tilbage om du vil have foretaget trådfjernelse i vores klinik i Toldbodgade, eller om du hellere vil have det foretaget hos din egen læge.

Skulle du vælge, at få taget trådene hos din egen læge, skal du huske at medbringe vedlagte tegning om trådfjernelse til din egen læge.

Efterfølgende tilbyder vi 6 og 12 måneders kontrol, og ved akut behov tager vi dig altid gerne ind til en hurtig tid. Det er også altid muligt at sende fotos ned til din kirurg til vurdering, hvis der er behov for dette.

FACEBOOKGRUPPER

Hvis du ikke allerede er medlem af vores patientgrupper på Facebook, så kan vi kun opfordre dig til at blive det. Der er i skrivende stund ca. 4000 medlemmer af facebookgruppen **FØR & EFTER operation V/Luxuskirurgi**, som er en gruppe, der er oprettet af en tidligere patient, og hvor "gamle", nye og mulige

interesserede patienter deler ud af deres oplevelser, før-/ og efterbilleder. Gruppemedlemmerne er super gode og hurtige til at svare på alle de spørgsmål, der kan dukke op, og der er generelt altid en god tone i trådene.

Når du er blevet opereret hos Luxuskirurgi, kan du desuden blive medlem af vores Facebookgruppe **Kun for tidligere LK patienter**.

Begge grupper er lukkede grupper, så det er kun medlemmer af grupperne, der kan se opslagene.

KONTAKTINFO

MICHAEL, CEO: md@luxuskirurgi.eu - 2712 0095 /akut +37 065970155.

JUNE, Salgsdirektør june@luxuskirurgi.eu - 4230 2002

Vi håber du får et fantastisk ophold, og vi takker dig for at have valgt LUXUSKIRURGI.

De bedste hilsner

Team Luxuskirurgi og Michael Dalgaard
Din glæde – vores stolthed



Information efter din brystoperation

VIGTIGE TING AF HUSKE EFTER DIN BRYSTOPERATION

- Tag den udleverede medicin samt antibiotika, som beskrevet på din medicinliste. Din medicin modvirker hævelser, smerter samt infektioner.
- Ingen tunge løft over 5 kg.
- Ingen motion i 2 måneder efter operation.
- Ingen rygning i 2 måneder efter operation.
- Intet karbad, sauna, spa, pool, strandvand eller lignende i 2 måneder efter operation, da dette forhøjer infektionsrisikoen markant
- Ingen solbadning eller solarium 6 måneder efter, da det øger risikoen for grimme ar.
- Sov ikke på maven.
- På 4. dagen efter operation, må du tage brusebad.
- Dit normale arbejde kan genoptages 1-2 uger efter operation, hvis du ikke har fysisk krævende arbejde (som f.eks. kontorjob).
Har du derimod fysisk krævende arbejde, må du først genoptage arbejdet efter 2 måneder.
- Du må tage brusebad på 4. dagen efter operationen.

BRUSEBAD OG SKIFT AF PLASTER

- Tag BH'en af og gå i brusebad med bandagen på, hvormed bandage og plastre bliver lettere at fjerne (hvis de ikke selv falder af under badet).
- Tør dig med et helt rent håndklæde.

- Fjern forsigtigt bandagen og plastrene, hvis ikke de er faldet af i badet.
- Rens med de udleverede antibakterielle servietter, du fik ved udskrivelse.
- Når huden er tør, påsættes nye plastre og bh'en påføres igen.

Brusebad og skift af plaster gentages hveranden dag efter ovenstående anvisning.

FJERNELSE AF STING/TRÅDFJERNELSE

Stingene fjernes to uger efter operation. Dette kan gøres enten via egen læge, eller hos vores sygeplejerske eller lægestud. i klinikken i Toldbodgade 51D.

Vi tilbyder trådfjernelse tirsdage og torsdage mellem kl. 16-20.00. Tid til trådfjernelse kan bestilles hos June på tlf. 4230 2002 eller via mail june@luxuskirurgi.eu

Efter stingene er fjernet, skal du fortsat have de små brune støtte plastre på i 1 uge, hvorefter du selv må fjerne dem.

Husk at have helt rene hænder ved fjernelse af disse.

MAVESMERTER og-/eller AFFØRINGSBESVÆR

Afføringen kan grundet medicin og narkose godt blive hård eller tynd i nogen tid efter operationen.

For at stabilisere tarmfloraen kan du gøre følgende:

Ved hård afføring

- Drik rigeligt med vand.
- Drik yoghurt.

Ved tynd/meget løs afføring

- Spis revede æbler.
- Spis groft brød med kerner og fibre.

Hvis maven fortsætter med at "drille", kan du konsultere din egen læge.

BRYSTSMERTER

Det er helt normalt at have smerter i brystet den første uge efter der er blevet indlagt brystimplantat bag brystmusklen. Efter én uge vil smerterne fortage sig.

Det er helt normalt at føle prikkende/stikkende, brændende, snurrende, strammende, skærende, isnende og svidende smerter. Dette skyldes, at nerverne er påvirket efter operationen. Hos nogle personer er smerterne konstante, mens andre oplever periodevise anfald af smerter. Man vil ofte opleve, at nervesmerterne forværres ved stress, forhøjet puls eller lignende.

Det er helt normalt, at der kan forekomme små væskeblærer på brystet ved enderne af plastret. Dette sker idet plastret er ufleksibelt og når brystet hæver så trækker det i huden. Væskeblæernerne er helt uskadelige, og skal ikke behandles, blot tørre ud.

Har du vedvarende smerter efter brug af udskrevet medicin, kan du tage to Panodil samt 2 Ibuprofen, som kan købes i håndkøb. Dette må maksimalt tages x 3 dagligt.

SPECIAL-BH

Special-bh'en SKAL bruges dag og nat i 2 måneder efter operationen.

Bh'en kan tages af i én time i forbindelse med brusebad. BH'en vaskes på 30 grader og må ikke tørretumbles.

Brug i mellemtiden en anden støttende BH, og påfør dig special-bh'en lige så snart den er tør.

HVAD KAN JEG FORVENTE EFTER OPERATIONEN?

I de første par uger er brysterne spændte og hævede, og faconen kan god være lidt forskellig i starten. Hvis implantaterne er placeret under brystmusklen, kan de i de første par uger sidde lidt højere, end de vil komme til, når alt er faldet til.

Vær i det hele taget indstillet på, at du ikke kan se det endelige resultat af operationen før efter 3-6 måneder (i nogle tilfælde kan der gå op til 1 år).

RISIKO FOR KOMPLIKATIONER

Risikoen for komplikationer øges ved bl.a. rygning, overvægt og sukkersyge.

KAPSELDANNELSE OG KAPSELSKRUMPNING

Ved alle kirurgiske indgreb er der risiko for komplikationer i form af infektion, blødning, føleforstyrrelser samt periodevise eller kroniske smerter. Ved en brystforstørrende operation er der tillige risiko for kapselskrumpning. Kapseldannelse er yderst sjældent i forbindelse med de implantater vi bruger, mindre end 3 % vil opleve kapseldannelse.

Protesen bliver altid omsluttet af en tynd bindevævshinde/kapsel.

Denne kapsel kan i nogle tilfælde i løbet af måneder til år efter operationen begynde at skrumpe ind således, at brystet bliver fastere/hårdere. Dette kan ske på ét bryst eller begge.

Tilstanden er ufarlig, men kan medføre asymmetri af brystet. I nogle tilfælde kan det blive nødvendigt med et lille kirurgisk indgreb, hvor kapslen bliver gennemskåret, således at der igen bliver plads til protesen.

I meget sjældne tilfælde kan kapselskrumpning blive så generende, at den eneste løsning er at tage protesen/protoserne ud.

Ved kapseldannelse har du kapselgaranti på klinikken i 10 år efter operationen.

INFEKTION

For at minimere risikoen for infektion, gives antibiotika både under- samt efter operationen. Infektion forekommer hos mindre end 1 % af vores patienter.

Tegn på en infektion er: Feber 38,5° eller derover, rødme samt smerter.

Hvis du får feber, kontakt da klinikken eller egen læge hurtigst muligt.

Skulle du få en infektion, kan det i yderste konsekvens betyde, at protesen skal tages ud, og en ny kan først lægges ind måneder senere.

BLØDNING

Der forekommer blødning i brystet efter operationen hos mindre end 1 %.

Hvis der kommer blødning i brystet efter operationen (dette ses oftest i timerne efter operationen), kan det blive nødvendigt at udtømme blødningen. Dette foregår ved, at man åbner syningen og fjerner det størknede blod, der har samlet sig omkring protesen. Samtidig lukker man evt. blødende kar.

FØLEFORSTYRRELSE

Der forekommer altid nedsat følesans lige omkring incisionssnittet (dit ar). Ca. halvdelen af dem, der får

foretaget brystforstørrende operation, angiver tillige ændret følesans i resten af brystet. Det kan dreje sig om enten nedsat eller øget følsomhed. Føleforstyrrelser normaliseres langsomt i løbet af måneder til år. Normaliseringsprocessen kan ikke fremskyndes. Det er ikke altid, at der genvindes normal følesans i brystet specielt ikke i brystvorterne.

VEDVARENDE SMERTER

Mindre end 1 % udvikler periodevis eller kroniske smerter, og disse kan være vanskelige at behandle. Operativ korrektion vil indenfor 1 år efter operationen være uden beregning.

KONTROL/EFTERTJEK

Du vil blive indkaldt til kontrol efter operationen, så vi kan sikre os, at alt er som det skal være.

TÅLMODIGHED

Husk, at det tager 6-12 mdr. for brysterne at hele. Så tid og tålmodighed skal der til! ☺

Vi står til rådighed under hele forløbet, så har du spørgsmål eller andet, er du altid velkommen til at kontakte os på e-mail: june@luxuskirurgi.eu eller md@luxuskirurgi.eu

Du kan også sende sms eller ringe på tlf.:4230 2002 eller **akut tlf.** 2712 0095.

Vi håber, du bliver glad for dine nye bryster, og at forløbet hos Luxuskirurgi har levet op til dine forventninger!

De bedste hilsner

Team Luxuskirurgi og Michael Dalgaard (CEO)

LUXUSKIRURGI

"Din glæde - vores Stolthed"

OVERSIGT TIL TRÅDFJERNELSE HOS EGEN LÆGE

