

Inger Molvik og Reidun Ingebretsen

Etablering og drift av kurs for pårørende til eldre innvandrere med demens

Inspirasjonshefte





Innhold

Innledning	4
Målgrupper og modell	7
Samarbeid og forankring	9
Markedsføring og gjennomføring	11
Innhold i kurssamlingene	12
Evaluering	14
Avslutning	15
Referanser	16

Forord

Norge er et multikulturelt samfunn med en økende andel eldre innvandrere. På grunn av økningen av antall eldre framover vil også antall personer som får demens være økende.

På oppdrag fra Helsedirektoratet har Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse utviklet kurstilbud for pårørende til eldre innvandrere med demens, i samarbeid med tidligere Nasjonalt kompetansesenter for migrasjons- og minoritetshelse (NAKMI) og en rekke samarbeidspartnere. Erfaringer har vist at det er behov for tilpassede informasjons- og støttetilbud til pårørende, og at samarbeid mellom frivillige organisasjoner, ressursinstanser og personer i innvandrer miljøene har betydning for gjennomføringen. Målet med dette heftet er å gi inspirasjon til kursaktivitet for pårørende til eldre innvandrere med demens.

En stor takk rettes til Emine Kale og Ragnhild Storstein Spilker, NAKMI; Solveig Helene Kolsrud Lunde Midtvedt og Kurt Kleppe Josefsen, Lærings- og mestringssenteret, Drammen sykehus, Vestre Viken HF; Mona Bekkhus-Wetterberg, bydel Bjerke, Oslo kommune; og Peter Bekkhus-Wetterberg, Hukommelsesklinikken, Oslo universitetssykehus; for nyttige bidrag til dette inspirasjonsheftet.

Takk til spesialist i eldrepsykologi og forsker Reidun Ingebretsen, Forskningsinstituttet NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet og gerontolog og prosjektleder Inger Molvik ved Aldring og helse for tilrettelegging og utarbeiding av dette inspirasjonsheftet.

Nasjonalt kompetansetjeneste for aldring og helse
Oslo, desember 2019

Kari Midtbø Kristiansen
Daglig leder

Guro Hanevold Bjørkløf
Fagsjef demens



Innledning

Forekomst

Norge er et multikulturelt samfunn. Per 1. januar 2019 er det 14,4 prosent innvandrere i Norge (se tekstboks). Dette utgjør 765 108 personer (Statistisk sentralbyrå, 2019). Av alle over 70 år er om lag fire prosent innvandrere. Prognoser (Tønnessen, Leknes & Syse, 2016) viser imidlertid at det i 2060 kan være anslagsvis 27 prosent innvandrere i befolkningen over 70 år.

Man regner med at det i Norge er om lag 80 000 personer med demens (Engedal & Haugen, 2018). Ut fra nyere forskning (Kvellido-Alme, Bråthen, White & Sando, 2019), er det noe over 2 000 personer under 65 år som har fått en demensdiagnose. Fra andre undersøkelser vet en at noen får stilt diagnosen lenge etter at sykdommen har startet. Det reelle antallet personer under 65 år med demens, kan derfor være noe høyere (Haugen, 2019). Forekomsten av demens øker med alderen. Med den forventede økningen i antall eldre, anslås en fordobling av antall personer med demens fram mot 2060 (Engedal & Haugen, 2018). Dette vil også bety økende andel innvandrere med demens, med behov for tilrettelegging av helse- og omsorgstjenester for personer med demens og deres pårørende.

Demens forstås på ulike måter

Demens blir forstått på ulike måter i ulike kulturer. Noen kan oppfatte tegn på demens som normale aldersforandringer. Det kan også herske oppfatninger om at demens er en psykisk sykdom eller en sykdom som kan være forbundet med tabu og skam for den enkelte og familien. Derfor vil flere holde problemet skjult for omverden. Samtidig kan det blant mange innvandrere være sterke forventninger om familieomsorg for eldre. Ofte yter familien gradvis mer omsorg uten å oppsøke hjelpeapparatet for å få hjelp med utredning og helse- og omsorgstjenester. Demensutviklingen kan ha kommet langt og pårørende er svært slitne, før de oppsøker hjelp (Ingebretsen, Spilker & Sagbakken, 2015).



Innvandrere

Personer som er født i utlandet av to utenlandsfødte foreldre og fire utenlandsfødte besteforeldre. 14,4 prosent av befolkningen er innvandrere (01.01.2019).

Norskfødte med innvandrerforeldre

Personer som er født i Norge av utenlandsfødte foreldre, og som i tillegg har fire utenlandsfødte besteforeldre. 3,4 prosent er norskfødte med innvandrerforeldre (01.01.2019).

«Innvandrerbefolkning» eller «personer med innvandrerbakgrunn»

En samlebetegnelse for personer som er innvandrere eller norskfødte med innvandrerforeldre. 17,7 prosent av befolkningen har innvandrerbakgrunn (01.01.2019).

(Statistisk sentralbyrå, 2019)

Behov for kunnskap om demens

Gjennom den nasjonale pårørendesatsingen i Demensplan 2015 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2007), videreført i Demensplan 2020 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015), er pårørende til eldre personer med innvandrerbakgrunn løftet fram som en viktig målgruppe for informasjon og støtte.

På oppdrag fra Helsedirektoratet er det gjennomført et omfattende forsknings- og utviklingsprogram om demens og eldre innvandrere ved daværende Nasjonalt kompetansesenter for migrasjons- og minoritetshelse (NAKMI).

Prosjekterfaringene viser et stort behov for informasjon blant innvandrere både om demens og tjenestetilbud. Det er viktig å tilrettelegge tilbud ut fra brukernes språk og kulturbakgrunn (Ingebretsen, 2015). Mange kan ellers utsette å be om hjelp. Dette kan få negative konsekvenser både for utredning og behandling for den enkelte og føre til belastninger i familien. Fordi familieomsorg står sentralt for mange innvandrere, er det viktig at pårørende til innvandrere med demens får støtte (Ingebretsen, 2015). Pårørende er også viktige samarbeidspartnere for hjelpeapparatet i utviklingen av tilrettelagte tilbud og kulturkompetanse (Spilker & Kumar, 2016; Ingebretsen, Spilker & Sagbakken, 2015; Sagbakken & Kumar, 2017).

Ved Aldring og helse ble det sammen med NAKMI og andre samarbeidspartnere, utviklet et kurstilbud rettet mot pårørende til eldre innvandrere med demens. Mange har behov for kunnskap om demens og helse- og omsorgstjenester. Både kunnskapsformidling gjennom folkeopplysning og mer omfattende kursopplegg for pårørende, er aktuelle tiltak. Ressurserpersoner i miljøene bør også få informasjon slik at de kan formidle videre og veilede dem som har behov.





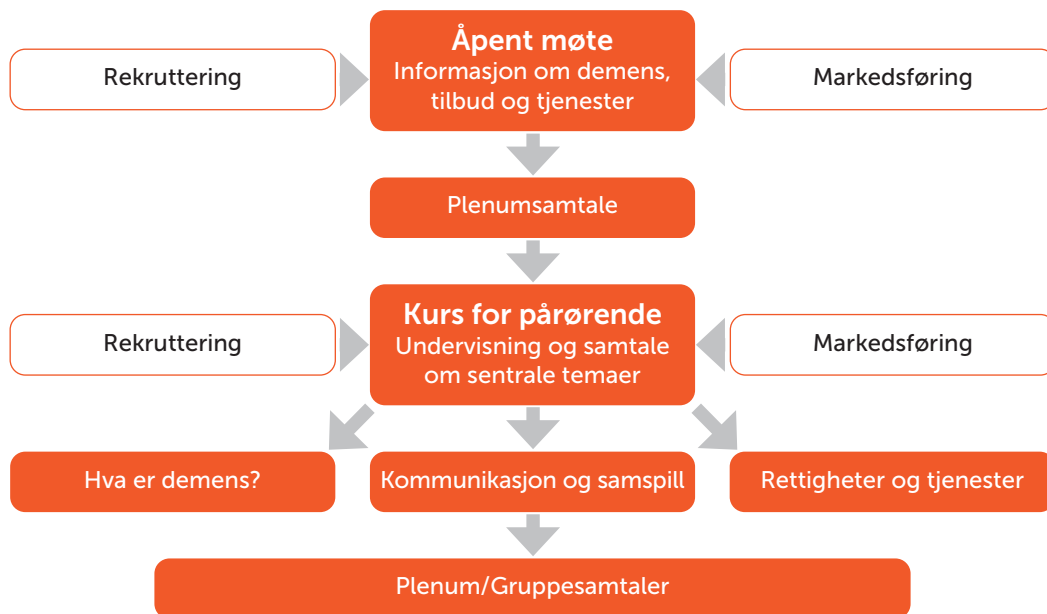
Målgrupper og modell

Målgrupper

Målgruppen er pårørende til eldre innvandrere med demens. I *Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten* defineres pårørende som: «... nærstående personer i livet til pasienten eller brukeren; nærmeste familie, besteforeldre, barnebarn, tanter, onkler, venner m.fl.» (Helsedirektoratet, 2015, s. 7)

I tråd med definisjonen er det gode erfaringer med å rette tilbudet mot andre nærstående i tillegg til familiemedlemmer. Det kan også være viktige nøkkelpersoner som er støttespillere i miljøene.

En må vurdere om målgruppen skal romme flere innvandrergupper. I kursene som er blitt gjennomført, tok en sikte på å nå den største innvandrerguppen i de aktuelle områdene. Mange steder vil det være aktuelt å invitere folk med ulik innvandrerbakgrunn. Da må en ta hensyn til dette ved å sikre at en har med kontaktpersoner som kan representere de ulike gruppene i planleggingen. I slike tilfeller må en benytte seg av flere tolker som kan oversette til de aktuelle språkene. Invitasjon på tvers av ulike innvandrergupper kan bidra til å skape nye nettverk og nettverk på tvers av kulturell bakgrunn.



Kursmodell

Det er gode erfaringer med å arrangere et åpent møte med generell informasjon og innføring i temaer knyttet til demens for alle interesserte i de aktuelle innvandremiljøene. Deltakere som er pårørende inviteres så videre på kurs. Det blir viktig å ivareta pårørendes opplevelser og deres rolle gjennom undervisning og samtaler.

- Kurset baseres på et bredt samarbeid på tvers av helsetjenester og frivillige organisasjoner, samt tolketjenesten
- Kurset omhandler sentrale temaer innenfor demens
- Rekrutterings- og undervisningsmateriell, undervisning og samtaler, tilrettelegges med hensyn til språk og i nært samarbeid med tolketjenesten
- For finansiering av kurs, bør det undersøkes om det kan søkes midler fra offentlige¹ og/eller frivillige instanser



¹⁾ Aldring og helse har siden 2011 administrert tilskuddsordningen Etablering og drift av pårørendeskoler og samtalegrupper på oppdrag fra Helsedirektoratet som en del av Demensplan 2015 og 2020. For informasjon om ordningen er gjeldende, kriterier og satser, se aldringoghelse.no/demens/paerørende/tilskuddsordningen/



Samarbeid og forankring

Arbeidsgruppe

Det er hensiktsmessig å etablere en arbeidsgruppe med ressurspersoner fra de aktuelle miljøene. Arbeidsgruppen kan settes sammen av representanter fra kommune- og spesialisthelsetjeneste og frivillige organisasjoner. I tillegg til fagpersoner innen demensfeltet, kan representanter fra demensforeninger i Nasjonalforeningen for folkehelsen og fra innvandrer miljøene ivareta brukerperspektivet.

Ressurspersoner fra innvandrer miljøene med samme språk og/eller kulturbakgrunn som målgruppen, kan være døråpnere. Kontakt med lokale ressurspersoner blir viktig i planleggingen, slik at en blant annet kan finne kurslokale, tidspunkt og servering som passer for målgruppen. Også ressurspersoner i kommunen med ansvar for integrering og norskkopplæring er aktuelle.

En bør vurdere å ha en bredt sammensatt arbeidsgruppe med hensyn til erfaringer og språkbakgrunn. Nyttige samarbeidspartnere kan være Lærings- og mestringssentrene i kommuner og regioner, flyktningehelsetjenester, frivilligsentraler og frisklivssentraler.

Arbeidsgruppens oppgave er å bidra med innspill og faglig kompetanse til kurset, samt sikre lokal forankring og rekruttering. Arbeidsgruppen vil også spille en viktig rolle i evalueringen av prosjektet. Kurset bør forankres i ledelsen til de instanser som er involvert, samtidig som det kan være hensiktsmessig at en instans står som hovedarrangør. For kommuner som har utformet egne planer for demensomsorgen, vil kurset være en naturlig del av en slik plan. Formelle avklaringer om ansvar og oppgavefordeling er viktig for at arbeidet ikke bare skal knyttes til enkeltpersoners engasjement.

Tolketjeneste

For kursdeltakere med et annet morsmål enn norsk, kan det være behov for tolking underveis i kurset. Det etableres kontakt med kvalifisert tolk i god tid i forveien. Det kan være en fordel å dra veksel på andre instanser med erfaring i bruk av tolketjenester og flerkulturelle grupper, som for eksempel lærings- og mestringstjenester og andre som har erfaring med informasjon og tolking på tvers av grupper.

For mer informasjon om tolketjenester, se: imdi.no/tolk/





Markedsføring og gjennomføring

Hvordan informere?

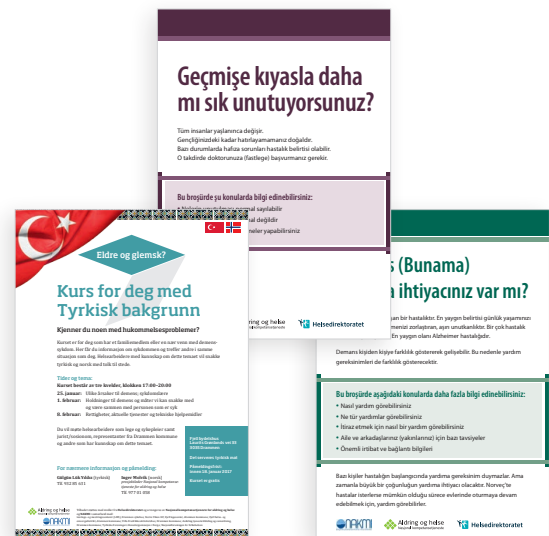
Når en planlegger åpent møte og pårørendekurs er det nyttig å etablere kontakt med ressurspersoner i de aktuelle innvandrergruppene. Kjennskap til lokale organisasjoner og personer er avgjørende. Informasjon innad i nettverket kan bidra til at aktuelle pårørende blir orientert og kanskje motivert for å delta videre på kurs.

Brosjyrer og plakater er viktig markedsføringsmateriell som kan legges ut og henges opp på strategiske plasser hvor målgruppen ferdes. Materiellet bør være tilgjengelig både på norsk og det aktuelle språket for målgruppen. Andre kanaler som Facebook, avisannonser og SMS til medlemmer i aktuelle lag og foreninger, har vist seg å være nyttig for rekruttering og informasjonsspredning.

Gjennomføring

På det åpne møtet og kurssamlinger kan servering av et enkelt måltid virke samlende og lette kommunikasjonen. Hva som egner seg til servering bør planlegges nøye med kontaktpersoner på forhånd slik at en tar hensyn til ulike preferanser og tradisjoner. Det åpne møtet kan også være arena for at organisasjoner og samarbeidspartnere kan ha stands med informasjonsmateriell i undervisningslokalet.

Det er nyttig å samle kursmateriell og informasjon om blant annet hjelpemidler og tiltak, slik at det er lett tilgjengelig på aktuelle språk.



Se nettsiden: aldringoghelse.no/demens/minoriteter/om-demens-på-andre-språk/



Innhold i kurssamlingene

Faglig innhold og bruk av tolk

I planleggingen av kurset er det viktig å legge til rette undervisningen i forhold til målgruppen, beregne ekstra tid til tolking og ha et nært samarbeid med kvalifiserte tolker, slik at det faglige innholdet blir best mulig formidlet.

Undervisningstemaer

Åpent møte

På møtet gis enkel innføring i temaene:

- Generell aldring
- Hva er demens?
- Aktuelle tjenester

Samtidig informeres deltakerne om innholdet i det påfølgende pårørendekurset.

Pårørendekurset

Følgende temaer blir utdypet på kurset:

Hva er demens?

Erfaringer så langt viser at det ofte er nødvendig å begynne ganske grunnleggende når en underviser om demens. Det er viktig å definere demens og ta opp skillet mellom demens og normal aldring og mellom demens og psykisk sykdom.

Kommunikasjon og samspill

Kjennskap til den enkeltes livshistorie, tradisjoner, normer og ressurser, er et godt utgangspunkt for å kommunisere med personer med demens. Det er viktig at pårørende forstår hvordan demens virker inn på personens forutsetning for å kommunisere.

Rettigheter og tjenester

Kurset er en viktig arena for å gi informasjon om hjelpeapparatet og hvilke tjenester som er tilgjengelig for personer med demens slik som forebyggende helsearbeid, helsetjenester i hjemmet, dagaktivitetstilbud og institusjonsomsorg. Viktig tema er samarbeidet mellom pårørende og ansatte i helse- og omsorgstjenesten, rettigheter og rettssikkerhet.

Samtaler

Kurset skal gi grunnleggende kunnskap om temaer knyttet til demens, men samtidig gi mulighet til samtaler/dialog. En må ta hensyn til ulike normer for åpenhet. Det er forskjell på hvor greit det er å snakke om at et familiemedlem har demens. Det er viktig at kursledere og foredragsholdere setter seg inn i deltakernes forståelsesmåter og kulturelle referanserammer, og legger til rette for at det er trygt for deltakerne å snakke om det de er opptatt av.

Selv om pårørende ikke vil være underlagt regler for taushetsplikt i sin rolle som pårørende, så vil det likevel være behov for å avklare spørsmål rundt taushet på kurset. Pårørende bør også oppfordres til å tenke igjennom hva man ønsker å dele med andre og sette egne grenser (se *Håndbok om etablering og drift av pårørendeskoler*, Hotvedt, 2019).

Plenumssamtaler

Underveis i og/eller etter foredrag, blir det viktig å gi rom for spørsmål og kommentarer fra deltakerne. Det er behov for en møteleder som kan styre samtalen. Noen kan også ha ønske om å snakke med foredragsholder alene. En må vurdere om det er praktisk mulig eller henvise til rette instanser i helse- og omsorgstjenesten.

Gruppesamtaler

Gjennom gruppesamtaler kan deltakerne få gode tips og råd og lære av hverandre. Det å treffe andre i samme situasjon og fortelle om egne og høre om andres erfaringer, er viktig for de fleste. Gruppeledere skal sikre en god prosess og at alle som ønsker det kommer til orde. Samtalen knyttes gjerne opp mot tema på den aktuelle kurssamlingen. Det er viktig å tenke godt gjennom gruppesammensetning, legge vekt på mestring samt sikre at forhold omkring taushet blir ivaretatt (Hotvedt, Fossberg & Garden, 2016; Hotvedt, 2019).

Evaluering

Det kan være hensiktsmessig å be om deltakernes tilbakemeldinger på kursopplegg og faglig innhold. Både på det åpne møtet og for hver samling i pårørendekurset, kan dette gjøres muntlig og/eller ved å dele ut evalueringsskjemaer. På den måten kan en få innspill til nødvendige justeringer underveis. Ved kursets slutt vil det være nyttig å la deltakerne vurdere kurset i sin helhet (Hotvedt, 2019).

Arbeidsgruppen samles til et avsluttende evalueringsmøte etter endt kurs for vurdering og oppsummering av kurset. Evalueringsskjemaene fra deltakere presenteres på møtet med diskusjon om ulike sider ved kurset; hva som var vellykket, hva som ikke fungerte, og hvilke justeringer som bør gjøres til neste kurs.

Avslutning

Med en antatt økende demensforekomst i befolkningen, er det behov for å bistå alle grupper av pårørende med støtte og informasjon. Ved tilpasset informasjon, støtte og godt samarbeid mellom pårørende og ansatte, kan eldre innvandrere med demens få hjelp som er tilpasset deres ønsker og behov.

For noen innvandrere kan det føles vanskelig å ta imot hjelp fra det offentlige, fordi det kan være en oppfatning om at demens er et problem som skal løses i familien. Derfor bør helse- og omsorgstjenestene være aktive med informasjon og tilpassede tjenester for den enkeltes familie og nettverk. Tolketjenesten står sentralt i dette arbeidet. Det kan være riktig å fortsette å tilby kontakt og hjelp selv om familien i utgangspunktet sier at de ikke har behov for dette. I miljøer med sterke forventninger om familieomsorg, kan pårørende ofte strekke seg langt og komme til å trenge hjelp, støtte og avlastning (Ingebretsen, 2017).

Det er viktig å videreutvikle og tilpasse informasjon og materiell på innvandrergruppers morsmål, gjennom brosjyrer, foredrag og filmer. Det vil også være sentralt å få demens blant innvandrere inn som et temaområde i opplæring og videreutdanning av helsepersonell og tolker. I tillegg til norske publikasjoner som er nevnt i dette inspirasjonsheftet, er det mye internasjonal litteratur om mangfold og interkulturell omsorg for personer med demens og deres pårørende (Alzheimer Europe, 2018).

Se e-læringskurset på: aldringoghelse.no/e-læring/



Referanser

- Alzheimer Europe. (2018). *The development of intercultural care and support for people with dementia from minority ethnic groups*. Hentet fra: alzheimer-europe.org/Publications/Alzheimer-Europe-Reports
- Engedal, K. & Haugen, P. K. (2018). Demens. I Engedal, K. & Haugen, P. K. (Red.), *Demens: sykdommer, diagnostikk og behandling* (s. 14-28). Tønsberg: Forlaget aldring og helse.
- Haugen, P. K. (2019). *Fortsatt i arbeid – med demens*. Tønsberg: Forlaget aldring og helse.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2007). *Demensplan 2015: Den gode dagen*. Hentet fra: regjeringen.no/contentassets/80a24704aba7477d946fee1000fcf81f/demensplan_2015.pdf
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Demensplan 2020: Et mer demensvennlig samfunn*. Hentet fra: regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan_2020.pdf
- Helsedirektoratet. (2015). *Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten*. Hentet fra: fylkesmannen.no/contentassets/58c86076bbf5439ebc319ab883308251/parorendeveileder-003.pdf
- Hotvedt, K. (2019). *Håndbok om etablering og drift av pårørendeskoler*. Tønsberg: Forlaget aldring og helse.
- Hotvedt, K., Fossberg, M. & Garden, M. H. (2016). *Pårørendesatsing – Pårørendeskoler og samtalegrupper i demensomsorgen*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse.
- Ingebretsen, R. (2015). Det er jo min far! Erfaringer fra pårørende til eldre innvandrere med demens. *Demens & Alderspsykiatri*, 19(4), 8-12.
- Ingebretsen, R. (2017). Eldre innvandrere og deres pårørende trenger også hjelp. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 54(1), 64-74. Hentet fra: psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2017/01/eldre-innvandrere-og-deres-parorende-trenger-ogsa-hjelp?redirected=1
- Ingebretsen, R. Spilker, R. S. & Sagbakken, M. (2015). *Eldre innvandrere og demens: Erfaringer fra eldre, pårørende og ansatte i omsorgstjenesten*. NAKMI/NOVA: NAKMI-rapport 1-2015. Hentet fra: fhi.no/publ/2015/eldre-innvandrere-og-demens--erfaringer-fra-eldre-parorende-og-ansatte-i-om/
- Kvellido-Alme, M., Bråthen, G., White, L. R. & Sando, S. B. (2019). The Prevalence and Subtypes of Young Onset Dementia in Central Norway: A Population-Based Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 69(2), 479-487. Hentet fra: <https://doi.org/10.3233/JAD-181223>
- Sagbakken, M. & Kumar, B. (Red.). (2017). *Dementia, Ethnic Minorities and Migrants: A review of the literature*. NAKMI Report No 2: 2017. Hentet fra: fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2017/sagbakken-kumar-dementia-ethnic-minorities-and-migrants-nakmi-rapport-2-2017.pdf



Spilker, R. S. & Kumar, B. N. (2016). *Eldre i ukjent landskap: Sluttrapport fra prosjektet Eldre innvandrere og demens*. NAKMI-rapport nr. 1:2016. Hentet fra: fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/eldre-i-et-ukjent-landskap-sluttrapport-nakmirapport-nr-2-2016.pdf

Statistisk sentralbyrå (2019). Lavere vekst i antall innvandrere. Hentet fra: ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/lavere-vekst-i-antall-innvandrere

Tønnessen, M., Leknes S. & Syse, A. (2016). *Befolkningsframskrivinger 2016-2100: Hovedresultater*. Hentet fra: https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/270392?ts=1556d680ad8

Aktuelle nettadresser

På følgende nettsider finnes mer informasjon.

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse: aldringoghelse.no

Folkehelseinstituttet – Migrasjonshelse (tidligere NAKMI): fhi.no/hn/migrasjonshelse/

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse: mestring.no

Nasjonalfaglig retningslinje om demens: helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens



Inger Molvik (f. 1973)

Musikkpedagog; master i gerontologi, NTNU; master i diakoni, VID; videreutdanning i administrasjon og ledelse. Arbeidserfaring fra Kirkens Bymisjons eldretiltak i Oslo, Pårørende-skolen i Oslo, og fra sekretariatet i Statens seniorråd i Helsedirektoratet, hvor hun arbeidet med inkludering av eldre og mot aldersdiskriminering. Er nå ansatt ved Aldring og helse som prosjektleder for ABC-opplæringen.



Reidun Ingebretsen (f. 1948)

Spesialist i klinisk psykologi. Hun har arbeidet lenge innen aldersforskning med vekt på omstillinger, tap og mestring i eldre år, og med pårørendes situasjon ved demensutvikling. Har skrevet en rekke forskningsrapporter og bidrag i bøker og tidsskrifter. I seinere publikasjoner løfter hun spesielt fram eldre innvandrere og deres familiers situasjon. Hun er knyttet til Forskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitet, der hun har vært forsker i mange år.



Etablering og drift av kurs for pårørende til eldre innvandrere med demens

Erfaringer har vist at det er behov for tilpassede informasjons- og støttetilbud til pårørende, og at samarbeidet mellom frivillige organisasjoner, ressursinstanser og personer i innvandrer miljøene har betydning for gjennomføringen. Målet med dette heftet er å gi inspirasjon til kursaktivitet for pårørende til eldre innvandrere med demens rundt om i landet.



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

Digital utgave
ISBN 978-82-8061-561-9

Forlaget aldring og helse. Postboks 2136, 3103 Tønsberg. Tlf. 33 34 19 50. e-post: post@aldringoghelse.no

www.aldringoghelse.no