

Brukerveiledning Pasientportal

eMeistring 

Oppdatert dato: 18.02.20

eMeistring 

Innholdsfortegnelse

Velkommen til eMeistring	2
Logg inn	4
IDporten	4
Hjem-side	5
Hjem-side ~ Innhold	6
Modul	8
Spørreskjema	9
Hjemmeoppgaver	10
Arbeidsark	11
Meldinger	12
Bibliotek	14
Innsendte skjema	15
Logg ut	16
Kontakt oss	17
Elektronisk behandling	17

Velkommen til eMeistring

Denne brukerveiledningen er en guide til de ulike delene i behandlingsprogrammet.

Behandlingen i eMeistring er inndelt i 8/9 moduler/kapitler med [tekst](#) du skal lese og [oppgaver](#) du skal gjøre. Behandlingen varer i [inntil 14 uker](#). Hver uke får du oppfølging fra en behandler via meldingsfunksjonen inne i behandlingsprogrammet. Behandleren veileder deg gjennom behandlingen og svarer på spørsmål du måtte ha. Er det for eksempel noe du lurer på, eller du trenger støtte til å komme videre med programmet eller du ønsker å fortelle om en situasjon du har mestret – [send en melding](#) til din behandler!

Veiledet internettbehandling inneholder de samme elementene som ordinær kognitiv atferdsterapi hos behandler i poliklinikk. Forskjellen er at behandlingen og tilbakemelding fra behandler skjer via internett. eMeistring-behandling gjør at du er mer fleksibel i forhold til når du skal jobbe med behandlingen, men vi anbefaler at du [jobber jevnt og trutt](#) i ukene som kommer. Faktisk anbefaler vi at du bruker gjennomsnittlig en time daglig.

Vi vil også anbefale deg å [informere et familiemedlem eller en venn](#) om at du nå skal i gang med behandling i eMeistring. Kanskje de ønsker å lese modulene? Vi vet at det ofte kan være vanskelig å forklare med egne ord hvordan man har det. Hvordan skal man forklare til andre, det man gjerne ikke forstår så mye av selv? Eller de kan hjelpe deg til å komme i gang med de praktiske øvelsene? Det krever innsats å holde på med et behandlingsprogram som dette, så litt støtte fra noen som vet hva du sliter med kan være en fordel!

[Skriv gjerne ut, eller last ned på maskinen din](#) alle modulene i denne behandlingen, slik at du kan ha dem tilgjengelig for repetisjon. Det kan også være greit å gjøre med oppgavene du har jobbet med og sendt til din behandler. Samle gjerne alt i en perm.

Tidsfrist: MERK! Fra du har fått tilgang til programmet har du en [frist på 14 dager](#) på å levere arbeid tilhørende Før-modulen og Modul 1 i behandlingen. I [Førmodulen](#) må du levere spørreskjema og åpne modulteksten "Velkommen til eMeistring". I [Modul 1](#) må du levere arbeidsark 1, hjemmeoppgaven og spørreskjemaene. Behandlingen vil [automatisk avsluttes](#) dersom du ikke har anledning til dette. Du vil motta [2 SMS med påminnelser](#), en etter 3 dager og en 7 dager etter du fikk tilgang til behandlingen. [Send en melding til din behandler](#) dersom du ser det blir vanskelig å overholde denne fristen.

Trykk oppdater: Dersom sidene i behandlingen ikke laster / du får «rullende streker» på skjermen i stedet for bilder eller tekst / sider ikke åpner / etc. er vårt tips å [Oppdatere siden](#). For eksempel kan dette gjøres ved å trykke på F5-knappen (øverst på PC-tastaturet) eller Oppdater-ikonet til høyre i adresselinjen (pil som danner en sirkel).

Hva skal sendes inn i modulene? Hver modul består av modultekst, hjemmeoppgave og ett eller flere arbeidsark. [Hjemmeoppgaven og arbeidsarkene skal besvares og sendes](#) til din behandler i [hver modul](#). Det er behandleren din som gir deg tilgang til neste modul, når arbeidet med forrige modul er ferdig.



Lykke til !

Logg inn

Innlogging i eMeistring skjer via eMeistring sin hjemmeside.

Gå til www.emeistring.no. Her finner du link til å logge inn på eMeistring pasientportal. Linken ser slik ut:



IDporten

Nytt vindu, IDporten, kommer frem. Dette kjenner du gjerne igjen fra banken din eller Altinn. IDporten har Sikkerhetsnivå 4. Velg enten innlogging med BankID eller BankID på mobil.

HELSE VEST - HELSE BERGEN EMEISTRING BEHANDLER		HELSE ••• VEST
 VELG ELEKTRONISK ID		
	BANKID Med koder fra banken din	
	BANKID PÅ MOBIL Med sikker legitimasjon på mobil	
	BUYPASS ID PÅ SMARTKORT Med smartkort og kortleser	
	BUYPASS ID I MOBIL Med passord/SMS eller mobilapp	
	COMMFIDES Med USB-pinne eller smartkort	
Slik skaffer du deg elektronisk ID		

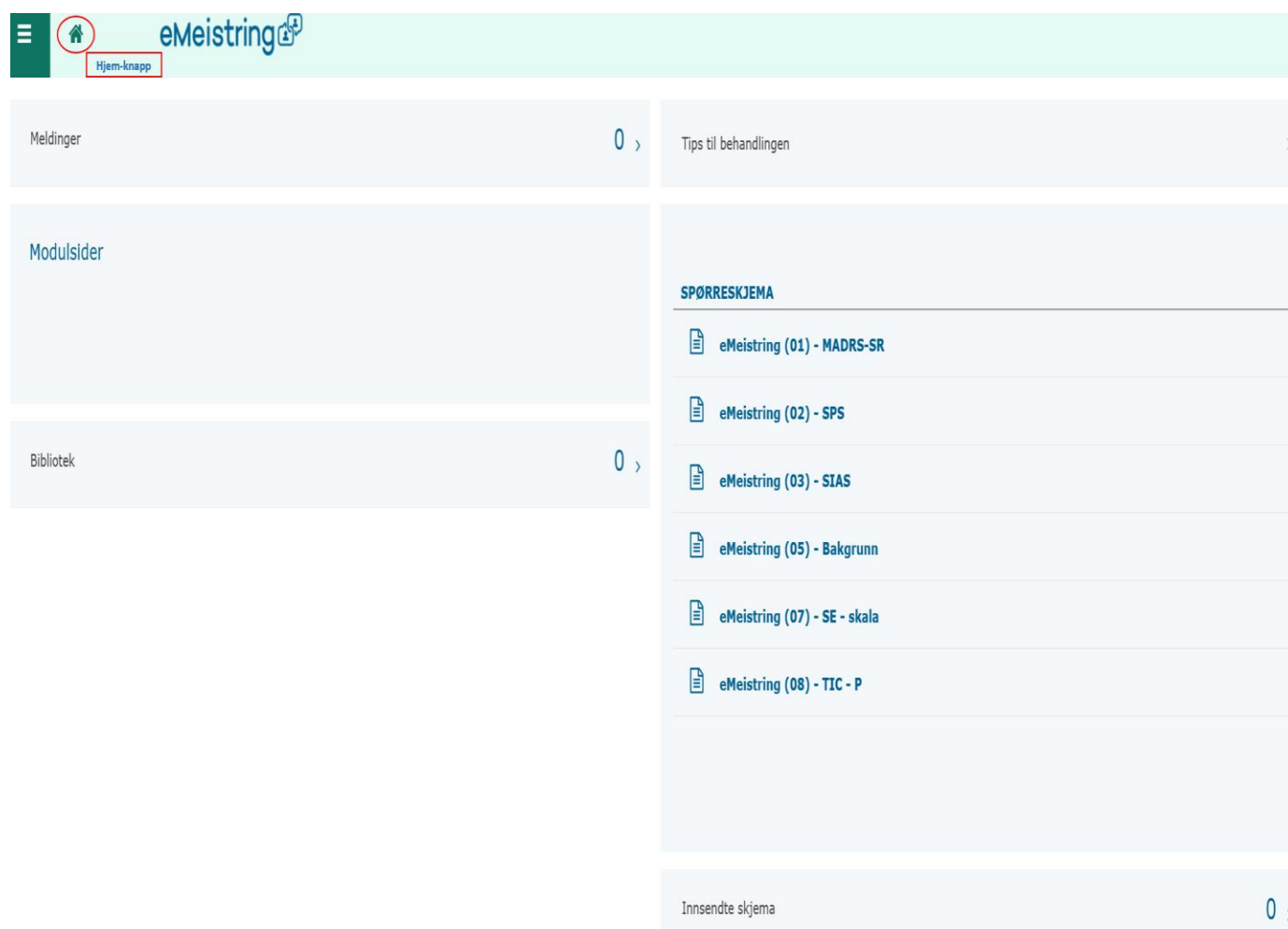
Hjem-side

Når du har logget deg inn kommer du til [Hjem-siden](#).

Denne siden er din [startside](#) og gir deg en [oversikt](#) over det du skal jobbe med i hver av modulene i behandlingsprogrammet.

Du kan returnere til Hjem-siden fra alle sidene i behandlingen ved å trykke på

-symbolet øverst i venstre hjørne.



The screenshot shows the eMeistring home page. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, a home icon labeled "Hjem-knapp", and the eMeistring logo. Below the navigation bar, the page is divided into several sections:

- Meldinger**: 0 >
- Tips til behandlingen**: >
- Modulsider**: A large empty box.
- Bibliotek**: 0 >
- SPØRRESKJEMA**: A list of questionnaires:
 - eMeistring (01) - MADRS-SR
 - eMeistring (02) - SPS
 - eMeistring (03) - SIAS
 - eMeistring (05) - Bakgrunn
 - eMeistring (07) - SE - skala
 - eMeistring (08) - TIC - P
- Innsendte skjema**: 0 >

Hjem-side ~ Innhold

The screenshot shows the eMeistring home page interface. At the top left, there is a menu icon and a home icon. The main header area contains several navigation elements: 'Meldinger' (1), 'Tips til behandlingen', 'Modulsider' (listing five items: 'Å bryte den onde sirkelen', 'Å teste ut tanker i atferdsekspertiment', 'Tankefeller', 'Å få avstand til tankene', and 'Gratulerer, du har nå vært gjennom modul 3!'), and 'Bibliotek' (3). On the right side, there are three main sections: 'SPØRRESKJEMA' (listing 'eMeistring (01) - MADRS-SR', 'eMeistring (02) - SPS', and 'eMeistring (03) - SIAS'), 'HJEMMEOPPGAVE' (listing 'Hjemmeoppgave 3 - Sosial angst'), and 'ARBEIDSARK' (listing 'Arbeidsark 03: Atferdsekspertiment', 'Arbeidsark 02: Min egen onde sirkel', and 'Arbeidsark 01: Formulere mål for behandlingen'). At the bottom right, there is a link for 'Innsendte skjema' (3) with the text 'Her finner du dine innsendte arbeidsark og hjemmeoppgaver'.

Modulsider er tekstene du skal lese. Behandlingsformen i eMeistring baserer seg hovedsakelig på at du skal lære noe nytt og endre din hverdag. Sidene i hver av modulene er listet opp som en Innholdsfortegnelse på Hjem-siden.

Tilgang til Ny modul Dersom din behandler har gitt deg tilgang til ny modul, kan det forekomme at du likevel ikke kan se den nye modulen når du logger deg på. I disse tilfellene må du **levere spørreskjemaene** som ligger klare til utfylling. Når du har sendt inn disse, kan det ta **inntil 1 time** før den nye modulen blir synlig. I dette tidsrommet vil du kun ha tilgang til dine Innsendte skjema. Vi jobber med å minke denne tiden og beklager ulempe dette medfører for deg.

Spørreskjema Du skal svare på spørreskjema i hver av behandlingsukene i eMeistring. Et spørreskjema er et måleinstrument vi bruker for å følge med på hvordan det går i behandlingen. For at målingene skal gi oss et godt bilde vil du få disse **hver 7. dag**.

Hjem-side ~ Innhold [fortsetter neste side](#) →

Hjemmeoppgave I hjemmeoppgavene får du spørsmål knyttet til modulen; for eksempel ift. tekst du har lest, øvelser du har jobbet med eller eksponeringer du har utført.

Arbeidsark Du vil bli presentert for ulike øvelser med tilhørende arbeidsark gjennom behandlingsopplegget. For at du skal få mest mulig igjen for behandlingen er det viktig at du bruker disse aktivt og at du fyller de ut regelmessig. **Du har mulighet til å fylle ut alle arbeidsarkene flere ganger.** Når du har sendt inn et arbeidsark til din behandler, vil samme arbeidsark ligge tilgjengelig på Hjem-siden. Dette er fordi du skal kunne arbeide med disse til du kjenner deg trygg på dine nye ferdigheter. Husk at målet på en vellykket øvelse er om du har **gjennomført** den!

Meldinger Kontakten med din behandler skjer via meldinger, inne i behandlingsprogrammet. Behandleren din vil **hver uke** veilede deg, svare på spørsmål og hjelpe deg videre når du møter på problemer eller motivasjonen svikter. 90% av våre pasienter sier de ville klart behandlingen dårligere uten veiledning fra behandleren. Bruk denne terapeutstøtten!

Meldingsfunksjonen i eMeistring er **sikker** i henhold til personvern. Innlogging skjer via BankID eller BankID på mobil.

Innsendte skjema Her finner du dine **innsendte arbeidsark og hjemmeoppgaver.** Utskriftsvennlige versjoner. Ta gjerne utskrift.

Bibliotek Her finner du de **Utskriftsvennlige versjonene av modulene.** Disse inneholder også Hjemmeoppgavene og Arbeidsarkene tilknyttet hver av modulene. Ta gjerne utskrift.

Tips til behandlingen Med bakgrunn i våre erfaringer har vi i eMeistring satt opp en liste med tips til behandlingen. Her finner du svar på ofte stilte spørsmål fra tidligere deltakere i eMeistring og kontaktinformasjon til eMeistring.



Modul

eMeistringbehandlingen er inndelt i 8/9 moduler (kapitler), med **tekst** du skal lese og **oppgaver** du skal gjøre.



En av grunnene til at behandlingen har effekt er at eMeistring er et program som er basert på *både* læring og øvelser. Når vi har lært oss noe blir det en naturlig del av reaksjonene våre - og vi bærer lærdommen med oss og kan bruke den etter at behandlingen er avsluttet.

For å oppnå resultater av behandlingen er det altså ikke nok å bare lese teksten i modulene. Det er mengden tid og krefter du legger i arbeidet med programmet som har mest å si for hvor vellykket behandlingen blir. Det er viktig at du virkelig investerer tid og krefter i øvelsene, og at du **øver jevnt og trutt**. Jo mer tid du bruker på behandlingen, desto større utbytte får du. Vi håper at du vil lære ny kunnskap og nye ferdigheter ved å delta.



Å arbeide med et spesifikt mål

Gi deg selv en klapp på skulderen. Du er på riktig vei. Hvert skritt teller, uansett hvor lite og ubetydelig det kan virke.

Hva er den beste måten å arbeide mot et spesifikt mål på?

Under vil vi hjelpe deg å få ideer til hvordan du kan dele opp de langsiktige målene i håndterbare deler. Hvis målet ditt er å kunne utføre noe av det nedenstående innenfor en viss tid, velger du det målet du ønsker å jobbe med og følger instruksene nedenfor.

Husk å bruke:

- Arbeidsark 6: Å lage delmål
- Arbeidsark 7: Dine uke-eksponeringer.



Øvelse: Å arbeide med et spesifikt mål

A. Målet ditt er å bli værende i små rom som for eksempel heiser, eller små rom med døren lukket, eller å kunne sitte i baksetet på en bil med vinduene lukket.

I disse situasjonene kan du oppleve at du ikke får nok luft, særlig hvis det er varmt og/eller fullt av folk.

[Mer informasjon...](#)

B. Målet ditt er å kunne kjøre bil

Her er den vanligste frykten å få et panikkanfall, at du skal forårsake en ulykke, eller at du skal krasje på grunn av bilens hastighet på motorveien.

[Mer informasjon...](#)

C. Målet ditt er å gå i butikker eller i et butikksenter

Spørreskjema

Du skal svare på spørreskjema i hver av behandlingsukene i eMeistring.



Et spørreskjema er et måleinstrument vi bruker for å følge med på hvordan det går i behandlingen. For at målingene skal gi oss et godt bilde vil du få disse **hver 7. dag**. I helsevesenet kartlegger man gjerne helseproblemer ved hjelp av spørreskjema og resultatene bidrar i tillegg til å besvare forskningsspørsmål. Alle som deltar i behandling i eMeistring blir bedt om at vi bruker informasjon (anonymt) fra behandlingen til forskning. Svarene fra deg bidrar også til å forbedre og videreutvikle eMeistring.

Når en spørreskjemapakke er tilgjengelig vil den dukke opp på skjermen din når du logger deg inn i eMeistring. Fyll ut disse før du går videre i behandlingen.

Her er et eksempel på et spørreskjema (MADRS-SR). MADRS er et standardisert spørreskjema, hvor vi kartlegger depresjon ved å måle ulike symptomer slik de har vært de siste tre døgn.

☰ 🏠 🔍 eMeistring 100% ➔

eMeistring (01) - MADRS-SR

Hensikten med dette spørreskjemaet er å gi et detaljert bilde av ditt nåværende stemningsleie. Vi vil derfor be om at du besvarer noen spørsmål omkring stemningsleiet de siste tre døgn.

Skjemaet inneholder en rekke ulike påstander om hvordan man kan ha det. Påstandene uttrykker ulike grader av plager, fra ingen plager til maksimale plager.

Sett et kryss i boksen utenfor den påstanden som du synes stemmer best med hvordan du har hatt det de siste 3 dagene.

Tenk ikke for lenge, men forsøk heller å fylle skjemaet ut raskt.

Stemningsleie
Her skal du krysse av for hvordan ditt stemningsleie har vært: Om du har kjent deg trist, tungsindig eller dystert. Tenk etter hvordan du har kjent deg de siste 3 dagene, om humøret har skiftet eller om det har vært det samme hele tiden, og forsøk å huske å huske om du har kjent deg lettere til sinns hvis det har hendt noe positivt.

- 0. Jeg kan kjenne meg trist eller glad, alt etter omstendighetene
- 1.
- 2. Jeg kjenner meg for det meste nedstemt, men iblant kjennes det lettere.
- 3.
- 4. Jeg kjenner meg gjennomgående nedstemt og dystert. Jeg kan ikke glede meg over slikt som vanligvis gjør meg glad.
- 5.
- 6. Jeg er så totalt nedstemt og ulykkelig at jeg ikke kan tenke meg at det kan bli verre.

Når spørreskjema ligger klare til utfylling – hver 7. dag, - vil disse dukke opp på skjermen din når du logger deg inn.

Følelse av indre uro / spenning
Her ber vi deg anføre hvor godt du sover. Tenk etter hvor lenge du har sovnet og hvor god søvnen har vært de siste tre nettene. Svaret skal gjenspeile hvordan du faktisk har sovnet uansett om du har brukt sovemedisin eller ikke. – Hvis du har sovnet mer enn du pleier, krysser du av for 0.

- 0. Jeg kjenner meg for det meste rolig.
- 1.
- 2. Iblant har jeg ubehagelige følelser av indre uro.
- 3.
- 4. Jeg har ofte en følelse av indre uro som iblant kan bli meget sterk og som jeg må anstrenge meg for å holde i sjakk.
- 5.
- 6. Jeg har fryktelige, langvarige eller utholdelige følelser av angst.

Søvn
Her ber vi deg anføre hvor godt du sover. Tenk etter hvor lenge du har sovnet og hvor god søvnen har vært de siste tre nettene. Svaret skal gjenspeile hvordan du faktisk har sovnet uansett om du har brukt sovemedisin eller ikke. – Hvis du har sovnet mer enn du pleier, krysser du av for 0.

- 0. Jeg sover rolig og godt, og lenge nok til å dekke mitt behov. Jeg har ingen særlige vanskeligheter med innsovning.
- 1.
- 2. Jeg har visse søvnevansker. I blant har jeg vanskelig for å sovne eller jeg sover mer urolig eller overfladisk enn jeg pleier.
- 3.
- 4. Jeg sover minst 2 timer mindre per natt enn normalt. Jeg våkner ofte i løpet av natten selv om jeg ikke forstyrres av noen.

Hjemmeoppgaver

Du får hjemmeoppgaver i hver modul. I hjemmeoppgavene får du spørsmål knyttet til modulen; for eksempel ift. tekst du har lest, øvelser du har jobbet med eller eksponeringer du har utført.

Hjemmeoppgaver - eller "moduloppgaver" - er en sentral del av kognitiv atferdsterapi – noe eMeistring bygger på. Fyll ut disse hjemmeoppgavene, slik at behandleren din kan se hvordan du har jobbet med dine utfordringer. Det holder å fylle ut en hjemmeoppgavene pr. modul.



Hjemmeoppgave 2 - Panikk lidelse



Du har nå arbeidet med 2 moduler, og vi håper at du har kommet inn i arbeidsmåten. Akkurat som i forrige modul finnes det også her noen hjemmeoppgaver. Prøv å besvare følgende spørsmål skriftlig.

1. Prøv å beskrive det siste panikkanfallet ditt etter Clarks sirkel.

Uvirkelighetsfølelse.
Tenk om jeg besvimer.
Hjertebank.
Blir veldig varm, svetter

2. Synes du at Clarks beskrivelse stemmer med hvordan du ser på panikkanfallene dine? Begrunn svaret.

Ja, for min del er det som regel kroppslige symptomer som utløser angst.

3. Hvilke symptomer pleier du å få, og hva har du til nå trodd at de betyr?

Jeg pleier å bli svimmel. Ellers pleier jeg å bli tørr i munnen

Arbeidsark

Du skal jobbe med ulike øvelser med tilhørende arbeidsark gjennom hele behandlingen.

For at du skal få mest mulig igjen for behandlingen er det viktig at du bruker arbeidsarkene **aktivt** og at du fyller de ut **regelmessig**. Ikke vent til motivasjonen kommer. Det er handling som gjelder! Tankene og kroppen vil følge etter. Husk belønning for utført øvelse!

Du har mulighet til å fyller ut alle arbeidsarkene flere ganger.



Når du har sendt inn et arbeidsark til din behandler, vil samme arbeidsark ligge tilgjengelig på Hjem-siden. Dette er fordi du skal kunne arbeide med disse til du kjenner deg **trygg på dine nye ferdigheter**.

Meldinger

Kontakten med din behandler skjer via meldinger, inne i behandlingsprogrammet. Bruk denne terapeutstøtten!

Behandleren din vil hver uke veilede deg, svare på spørsmål og hjelpe deg videre når du møter på problemer eller motivasjonen svikter. Det er ikke uvanlig at det i løpet av en behandlingsperiode dukker opp små eller store problemer - og du kan bli fristet til å gi opp. **Ta kontakt** med din behandler om slike situasjoner oppstår i ukene som kommer. For eksempel om noe er uklart eller du har andre spørsmål. Du kan selvfølgelig også sende en melding dersom du ønsker å fortelle om fremgang eller en situasjon du har mestret! Husk å gi beskjed om kriser eller annet som forhindrer deg i å arbeide med programmet.

Når du mottar en melding fra din behandler vil dette vises slik på din [Hjem-side](#):

The screenshot shows the eMeistring application interface. At the top, there is a navigation bar with a home icon and the eMeistring logo. Below this, there are several sections:

- Meldinger**: A section with a notification badge '1' circled in red, indicating one new message. An orange arrow points from the 'Meldinger' label to the badge.
- Modulsider**: A list of module pages with icons and titles:
 - Å bryte den onde sirkelen
 - Å teste ut tanker i atferdseksperiment
 - Tankefeller
 - Å få avstand til tankene
 - Gratulerer, du har nå vært gjennom modul 3!
- Bibliotek**: A section with a notification badge '3'.
- Tips til behandlingen**: A section with a right-pointing arrow.
- SPØRRESKJEMA**: A section with three questionnaires:
 - eMeistring (01) - MADRS-SR
 - eMeistring (02) - SPS
 - eMeistring (03) - SIAS
- HJEMMEOPPGAVE**: A section with one task:
 - Hjemmeoppgave 3 - Sosial angst
- ARBEIDSARK**: A section with three workbooks:
 - Arbeidsark 03: Atferdseksperiment (Du kan fylle ut dette flere ganger)
 - Arbeidsark 02: Min egen onde sirkel (Du kan fylle ut dette flere ganger)
 - Arbeidsark 01: Formulere mål for behandlingen
- Innsendte skjema**: A section with a notification badge '4'.

Når du trykker på linken Meldinger kommer du til denne siden:

For å skrive en melding: Trykk på krysset oppe i høyre hjørne.

Meldingene du og din behandler sender til hverandre vil legge seg til høyre på siden. De nyeste meldingene ligger øverst.

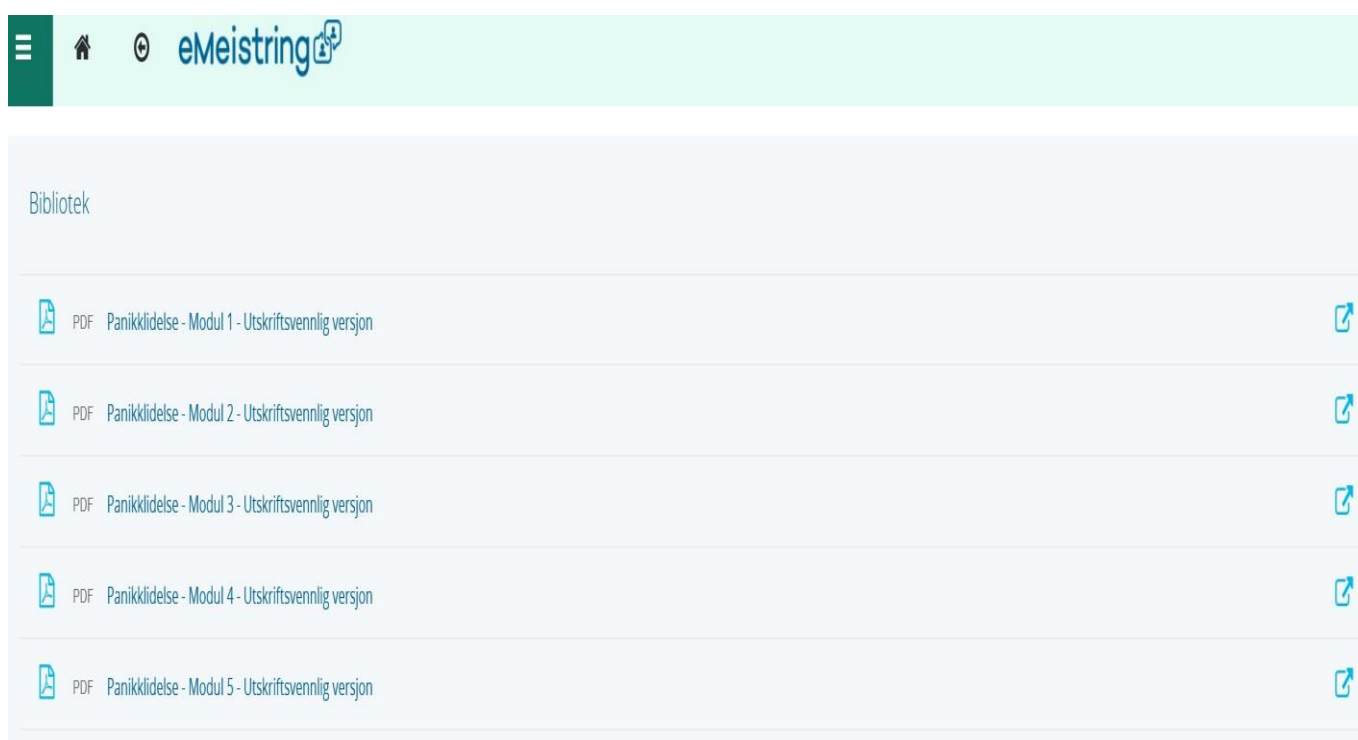
Bibliotek

Her finner du [de Utskriftsvennlige versjonene](#) av modulene. Disse inneholder også Hjemmeoppgavene og Arbeidsarkene tilknyttet hver av modulene.

Du får tilgang til de utskriftsvennlige versjonene etter hvert som du får tilgang til nye moduler. Vi anbefaler deg å ta utskrift av modulene. Det kan komme vel med dersom du ønsker å ta de frem og repetere litt senere. Det kan hjelpe deg til å huske det du har lært.

Ofte kan det også være veldig greit for venner og/eller familie å få lese disse modulene.

Slik ser Biblioteket ut når du er kommet til modul 5 i Panikkklidelse-behandlingen:



Innsendte skjema

Arbeidsark og hjemmeoppgaver du har sendt til din behandler finner du på Hjemmsiden under linken Innsendte skjema.


Last ned eller skriv ut og samle modultekster, arbeidsark og hjemmeoppgaver i en perm.

Innsendte skjema	
Modul1	
Hjemmeoppgave 1 - Sosial-angst	12:37 onsdag, mars 20, 2019
Modul2	
Hjemmeoppgave 2 - Sosial angst	12:42 onsdag, mars 20, 2019
Modul3	
Hjemmeoppgave 3 - Sosial-angst	13:00 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	12:49 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	12:49 onsdag, mars 20, 2019
Modul4	
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 4: Eksponeringsliste	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Hjemmeoppgave 4 - Sosial-angst	13:33 onsdag, mars 20, 2019
Hjemmeoppgave 4 - Sosial angst	13:33 onsdag, mars 20, 2019
Modul5	
Hjemmeoppgave 5 - Sosial-angst	13:36 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 5: Eksponering	13:35 onsdag, mars 20, 2019

Logg ut

Vi anbefaler deg å **logge ut** manuelt **hver gang** du er ferdig å jobbe inne i behandlingsprogrammet.

Trykk på Meny-knappen  øverst i venstre hjørne på siden.

Logg ut ved å trykke på dette symbolet .



Hvis du logger deg ut uten at du har fullført en melding, et spørreskjema, arbeidsark eller hjemmeoppgave vil du kunne fortsette med dette når du logger deg inn neste gang. **Programmet autolagrer.**

Kontakt oss

Har du spørsmål om programmene eller eMeistring kan du komme i kontakt med oss på:

Telefonnummer: 55 95 71 79 **ePost-**

adresse: emeistring@helse-bergen.no

Vår adresse er: Bjørgvin DPS, Tertnesveien 37, 5113 TERTNES

Elektronisk behandling

Som i alle datatekniske løsninger (f.eks. BankID, Vipps, apper) kan det også under behandling i eMeistring forekomme uforutsette tekniske vansker. Vi beklager ulempene dette måtte medføre. Om dette skulle inntreffe i løpet av din behandling, setter vi stor pris på tilbakemelding, slik at vi så raskt som mulig kan rette opp feilen. Ta kontakt via din behandler, send mail via emeistring@helse-bergen.no eller ring oss på telefonnummer 55 95 71 79.

Lykke til med behandling i eMeistring!

