



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet

ÅRSRAPPORT KOMMUNIKASJON



2021

KOMMUNIKASJON VED MED I 2021

Takk til våre dyktige fagfolk!

Det er kjekt å kunne presentere årsrapporten for 2021, for forskarane våre har stilt opp i media – igjen og igjen. Faktisk heile 1460 gongar, om alt frå korona, søvn og demens til hjarte, kreftforskning og innovasjon. Og det meste derimellom. Det er moro å jobbe med kommunikasjon med slike flinke fagfolk på laget.

Kommunikasjonsarbeid er mykje meir enn berre media og sosiale media, men det som går igjen i det aller meste av det vi gjer er målet om synleggjering og folkeopplysing. Det er særst viktig å gje fagfolk ei stemme i den offentlege debatten, slik at informasjonen folk får er rett og med basis i fakta.

Så no kan du som les gå gjennom året som gjekk; det er smakebitar frå kvar månad der forskarane ved MED har sett dagsorden, informert og engasjert seg.

Takk til kommunikasjonskollegaane som har skrive, fotografert og solgt inn saker.

Ha ei triveleg leseøkt!

Marion Solheim, kommunikasjonsansvarleg ved MED



PANDEMIFAKTA, HJERNEKREFT OG URO OVER BARN OG UNGE

Året starta ikkje overraskande med fokus på korona. Men også andre saker kom fram i media.

Mutasjonar og frykt for "irske tilstandar"

I januar kom det koronavirus-mutantar frå både Sør-Afrika og Storbriannia, og mange var redde og usikre på konsekvensane. Vår Kristin Greve-Isdahl Mohn var god og forståeleg på NRK; både tv, radio og nett.



Ekspertgruppe for hjernesvulst

Rolf Bjerkvig skal leie ei ny ekspertgruppe for hjernesvulst, kunne vi lese fleire stader, som VG, Dagens Medisin og ABC Nyheter. Opprettinga av gruppa skal gje betre resultat både i forskinga, klinikk og behandling.



MED-folk var i media kring 90 gongar i januar

JANUAR

Uroa over at koronatiltak går ut over born og unge

For mange born og unge starta det nye året med stengte fritidsaktivitetar, noko som fekk fleire av fagfolka knytta til Pandemisenteret til å reagere. Silje Mæland stilte opp i BT og fortalde om at forskarane var uroa over konsekvensane for ungdommen.

Bergens Tidende BT Magasinet Sport Økonomi Meninger Kultur

Forskere advarer mot regjeringens idrettstiltak. Det er særlig tre ting som bekymrer.

– Det provoserer oss at hensynet til barn og unge kommer i siste rekke, sier Silje Mæland, forsker ved UiB.



Det å drive med idrett på fritiden forebygger både fysisk og psykisk uhelse, forteller forsker Silje Mæland ved UiB. FOTO: PAUL SIGVE AMUNDSEN (ARKIV)

Trygve 70 år!

I januar vart ei levande legende ved MED 70 år – nemlig Trygve Hausken. Det fortente eit portrett på nettsidene våre. Trygve har jo ikkje berre gjort store ting forskingsmessig – han er også ei formidlingsstjerne av dei sjeldne. Gratulerer med dagen, Trygve!

Pasientenes mann

Magemedisiner Trygve Hausken har jobbet som lege og forsker i over førti år. Nå trer han inn i pensjonistenes rekke, men det stopper ham ikke fra å jobbe for pasientenes beste.



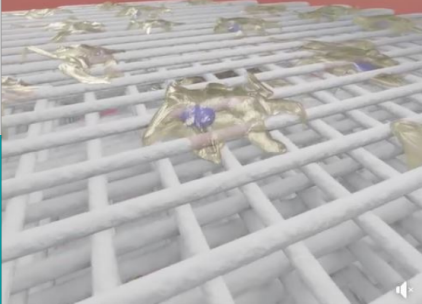
Trygve Hausken er en positiv mann. Her smilende på sin kollega Nils Gilje sitt kontor. Foto/ill.: Ingrid Hagerup

Det medisinske fakultet, UiB
Lagt ut av Ingrid Hagerup · 8. januar 2021 ·

Kamal Mustafa, Cecilie Gjerde and Tarig Al-hadi Osman i Tissue Engineering Group bruker stamcelleteknologi for å bygge bein. I fremtiden kan dette erstatte enkelte ortopediske operasjoner.
#uibmed

Kreditering:
Per Sakariassen (3D animasjon/sculpting/co-regi)... Sjå meir

The stem cells attach to the scaffold and form a network



11 523 Personar nådd
2 020 Samhandlingar
Boost unavailable

MED PÅ SOME I JANUAR: Denne var populær! Nydeleg liten film som viser korleis Kamal Mustafa, Cecilie Gjerde og teamet deira jobbar med stamceller og bygging av bein – 11 523 personar nådd.

FEDMEFOKUS, SOVANDE KREFTCELLER OG KORONAVAKSINE

Februar var rett og slett stappfull av interessante saker!

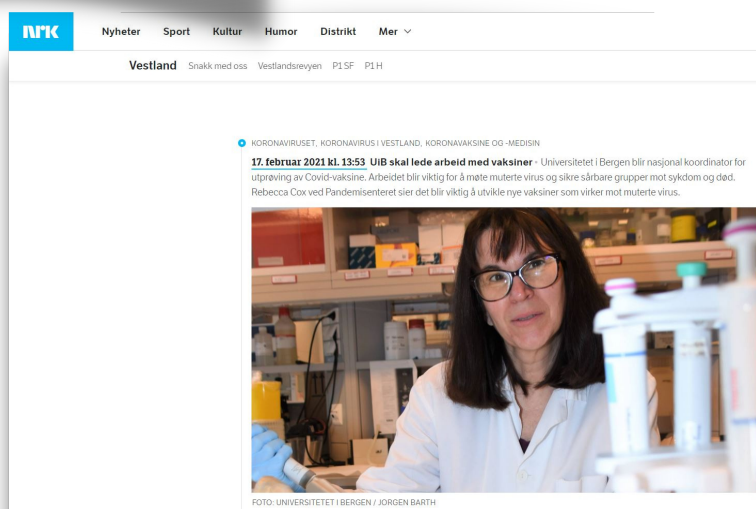
CCBIO og kreftceller som legg seg i dvale

CCBIO-leiar Lars Akslen vart intervjuet av både ABC Nyheter og Forskning.no om resistente kreftceller sine beskyttelsesmekanismer og kva ein kan gjere for å drepe dei. Eit særskilt komplisert tema forklart på ein forståeleg og god måte.



UiB leiar arbeidet med koronavaksine

Med Becky Cox i spissen fekk UiB oppdraget som nasjonal koordinator av koronavaksine. Nyheten vart behørig omtala i over 20 medium over heile landet, frå NRK, VG og BT til mange lokalaviser.



MED-folk var i media kring 120 gongar i februar

FEBRUAR

Fedmeforskning i fleire variantar

Simon Dankel var sitert 19 gongar i februar – i to ulike saker. Den første omhandla trening og vart trykka av mange aviser. Den andre starta som ei dobbeltside i laurdagsutgåva til Aftenposten.

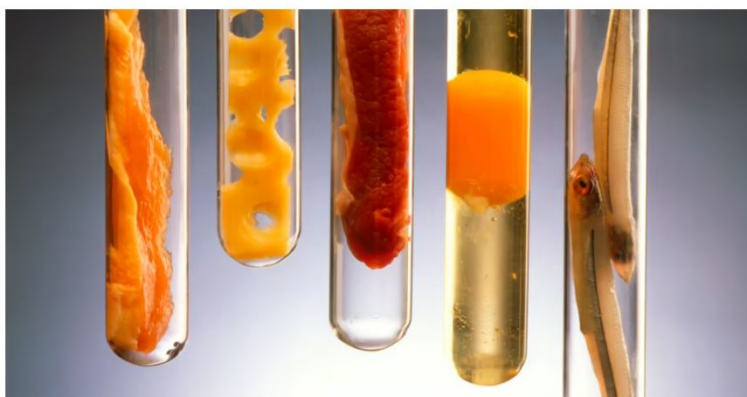


Aftenposten

Kultur | Kosthold

Har vi tenkt feil om mettett fett?

Ifølge en ny norsk hypotese kan det være at mettett fett er helt greit å spise.



Er barnelærdommen om at mettett fett er usunt helt feil? Nye funn skaper vitenskapelig tvil. Foto: OBU

Fokus på Addisons-forskning

Eystein Husebye kom på TV2 med si viktige forskning på Addisons sjukdom; nye genetiske funn som kan bane vei for tidleg og persontilpassa behandling av den uheldbredelege sjukdommen.



MED PÅ SOME I FEBRUAR: Paul Andre sin video om OSKE-eksamen vart det mest populære innslaget på fakultetet sin Facebook i februar.

HUMANS OF IGS

Mildt inspirert av konseptet "Humans of New York"; i februar hyra vi inn ein fotograf som reiste rundt på heimekontor og andre stader og tok flotte bilder. Dei fleste var gått ganske lei av heimekontor, og på Institutt for global helse og samfunnsmedisin gleda dei seg til å sjå studentane igjen.

– Jeg savner energien fra engasjerte studenter

Reidun Kjome (43), førsteamanuensis i samfunnsfarmasi, Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB, jobber fra sofaen hjemme på Kleppestø



– Jeg gleder meg til å se studentene i øynene igjen

Kjartan Fersum (51), førsteamanuensis og spesielt tilknyttet undervisning for manuellterapeuter, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, jobber hjemmefra på hjemmekontoret eller kjøkkenøyen på Søreide



– Jeg gleder meg til å se et folkemylder

Kirsti Andrea Nordstrand (43), studiekoordinator, Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB, jobber hjemmefra på hjemmekontoret på Steinsland



– Det var rørende å se studenter igjen

Guri Rørtveit (55), instituttleder og professor, Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB, jobber hjemmefra i en kontorkrok i stuen i Bergen sentrum



– Jeg gleder meg til å lene meg over studentene

Øystein Ariansen Haaland (38), professor i medisinsk statistikk, Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB, jobber hjemmefra på kjøkkenet og soverommet på Minde



– Jeg gleder meg til å forlate rommet mitt

Mudasar Iqbal (30), masterstudent i global helse, Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved UiB, jobber hjemmefra ved skrivebordet i studenthybelen på Alrek



VESTLANDSLEGEN, SEIN-COVID OG DYR SOM MEDISIN

Tidvis heftig temperatur i det offentlege ordskiftet i mars.

Vestlandslegen ei heit potet

Vestlandslegen vart rikeleg debattert i mars, og vart omtala 24 gongar i ulike mediasaker. Her er nokre smakebitar.



En torpedo fra Bergen, bråk i Ap og maktkamp om leger i Stavanger

Det store spillet om medisin



No kan «Vestlandslegen» kome

Sjølv tok eg opp Vestlandslegen med utdanningsminister Henrik Anheim for nokre veker sidan, som eit ledd i regjeringa sitt arbeid med ein ny strategi for desentralisert og fleksibel utdanning. Veka etter var eg på eit møte med leinga i Helse Førde og det medisinske fakultetet i UiB, kor formålet var å stake ut kursen for oppstart av Vestlandslegen.



MED-folk var i media kring 130 gongar i mars

MARS

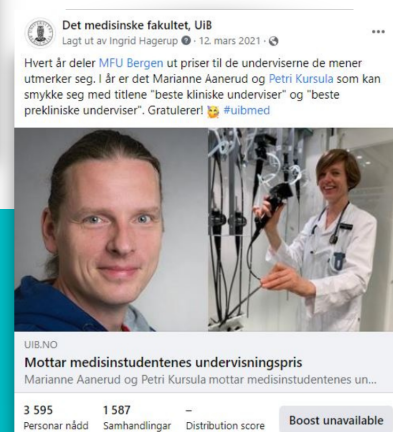
Langtidsplager etter korona

Koronaforskarane våre fekk mykje merksemd då dei fortalte at mange unge fekk langtidsplager etter å ha hatt Covid-19. Nina Langeland vart intervjuet av fleire riksmedia, blant anna Dagbladet og VG.



Dyr som terapi,

Terapi med hest og hund har vore prøvd ut som ein valfri del av medisinstudiet ved UiB i eit par år. Sjefsveterinær ved MED, Aurora Brønstad, kunne fortelle til NRK at mange pasientgrupper kan ha stor nytte av dyreterapi. Ei veldig fin sak!



MED PÅ SOME I MARS: Facebook-posten om Marianne Aanerud og Petri Kursula som fekk medisinstudentane sin undervisningspris var det mest populære innlegget i mars – 3 595 personar nådd.

APRIL

NY KREFTBEHANDLING, ADHD-FORSKING OG TANNPUSS

Mykje god folkeopplysing frå MED-forskarane i april.

"Umogleg" kreftbehandling gjort mogleg

Saka om kreftpasienten Åse som fekk skreddarsydd behandling som før var sett på som "umogleg" gjekk på NRK Dagsrevyen og var toppsak på NRK.no. Kreftforskar Per Eystein Lønning gjorde forøvrig ein formidabel jobb med å forklare ei særs komplisert sak på ein forståeleg måte.



MED-folk var i media kring 100 gongar i april

APRIL

ADHD på topp i EKKO

Det er herleg å få tid til å gå i djupna av og til. Vår professor Ingvar Bjelland fekk boltre seg i meir enn ti minuttar i førstesaka til NRK EKKO, der tema var ADHD og skilnader mellom gutar og jenter med diagnosen.



EKKO

Puss, puss - så får du ein suss

Denne saka i Aftenposten var kjempefin og heilt konkret og matnyttig for lesarane. Dagmar Bunes ved IKO stilte opp med pussekunnskap, og Aftenposten laga også video med ho. I saka fekk ein vite korleis system, børsteteknikk og tidsbruk burde vere. Stilig!

Aftenposten A-magasinet Oslo Sport Meninger [Bli abonnent](#) [Søk](#) [Merry](#)

Mange bruker tannbørsten feil. Her er tre enkle pussetriks.

Og hvor lang tid bør det gå fra appelsinjuice til tannpuss?



Elektriske tannbørster fjerner bakteriebelegg mer effektivt enn manuelle børster. Forutsetningen er at du bruker den riktig.
Foto: NTB-Scanpix/Shutterstock

MED PÅ SOME I APRIL: Mange vart glade på MED-student Hanna Kosberg Bredin sine vegne då ho vann talentstipend på 40 000,-. 2 855 personar nådd.

Det medisinske fakultet, UiB
Lagt ut av Paul André Sommerfeldt · 12. april 2021 · [Globe](#)

Gratulerer så mye til forskerlinjestudent [Hanna Kosberg Bredin](#) som har vunnet talentstipend på 40.000 kroner fra Sparebank 1 SMN 🎉 Pengene skal gå til hennes forskningsprosjekt på livmorkreft 🧬
[#uibmed](#) [#kreft](#) [#forskning](#)



UIB.NO
Hanna (22) får stipend på 40.000 til å forske på livmorkreft
Medisin- og forskerlinjestudent Hanna Kosberg Bredin på UiB er tr...

2 855	1 648	–
Personar nådd	Samhandlingar	Distribution score

Boost unavailable

FEDME OVERALT, VAKSINEPASS OG REALITETSSJEKK OM PANDEMI

Stort fokus på kilo i bunadmånaden mai!

Mange ulike saker om overvekt

Oppmot sju av ti nordmenn er overvektige, og i mai var våre ernæringsforskarar hjarteleg til stades i media. Simon Dankel og Vegard Lysne var sitert over 30 gongar kvar i media i mai. Kanon!



MED-folk var i media kring 90 gongar i mai

MAI

Fokus på vaksinesertifikat

Ole Frithjof Norheim var ein del av toppsaka i Dagsrevyen, der det var fokus på vaksinesertifikat og tekniske og etiske utfordringar. Vår etikkekspert svarta som alltid godt for seg.



Pandemiprognoser

Vårsola skein og nordmenn lengta mot ein sommar utan pandemi og tiltak. Men Becky Cox advarte på TV2 mot å tenke at pandemien snart var over. Ho fekk heilt rett, sjølv sagt.

2 Nyheter TV 2 Play MARION



VAKSINE: Sykepleiere fyller sprøyter med Pfizer-vaksine i Bærum. Dette synet er stadig vanligere i Norge, men langt sjeldnere i mange andre land. Foto: Heiko Junge / NTB Foto: Heiko Junge

Virusekspert om vaksineringsen: – Vi er ikke trygge før dette skjer

Regjeringen håper på vaksinert befolkning i sommer, men en av Norges fremste viruseksperter mener man ikke er i nærheten av å kunne slippe jubelen løs.

Det medisinske fakultet, UiB
Lagt ut av Ingrid Hagerup · 25. mai 2021 ·

Er du medisinstudent hos oss og har lyst på en liten ekstrajobb før sommeren? Søk på jobben som studentmedarbeider til studentkonferansen [Alrek helseklynge](#) arrangerer den 16. juni! Veldig nyttig erfaring! Søknadsfrist: 30. mai - så her er det bare å hive seg rundt! <https://alrekhelseklynge.no/.../utlysning-av.../>



ALREKHELSEKLYNGE.NO

Utllysning av studentstillinger | Alrek

Har du lyst til å være med å arrangere studentkonferanse? Vi utlyse...

1 967	135	–
Personar nådd	Samhandlingar	Distribution score

Boost unavailable

MED PÅ SOME I MAI: Alrek lokka med jobb, og det likte studentane. Facebook-posten nådde 1 967 personar.

KOMMUNIKASJONSKURS OG DEBATTAR

Det vart ein del avlyste kurs og happenings i 2021, på grunn av korona og annan sjukdom rundt omkring. Men her er nokre døme på kurs, foredrag og debattar frå fjoråret.

CCBIO Junior Scientist Seminar - "How to avoid death by PowerPoint"

UiB/Fondazione Guido Bernardini/BRFAA m.fl - workshop,
"Communicating Animal Research - why and how"

MEDMET vår og haust 2021 - "Contact with the media" og
"Presentation skills improvement"

Pasientkommunikasjon NUCLI355 - "Media 101"

UiB Innsikt - "Vaksiner i går, i dag og i morgen"

Forskerskolen i samfunnsmedisin - "Mediakontakt"

Bergen Epilepsy Resarch Group - "Forskingsformidling og sosiale media"

CCBIO/NeuroSysMed Course: Clinical Trials - "Communicate"

Forskningsgruppe for svangerskap, fosterutvikling og fødsel -
"Forskingsformidling"

Teknikardagen ved MED - "Kva formidlar vi ved MED?"

SOSIALE MEDIA 2021

Av Ingrid Hagerup

MEDFAK har tilstedeværelse på Twitter, Instagram og Facebook.

Følgere:

Facebook «Det medisinske fakultet, UiB»: 4854

Twitter «@medofak_uib»: 2005

Instagram «medfakuib»: 2293

Facebook:

Sammenlignet med Facebooksider ved øvrige fakultet ved UiB (Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Real FAG UiB og Det humanistiske fakultet), engasjerer vi følgerne våre bra. Vi er også bedre enn «Det odontologiske fakultet» ved UiO. Vi publiserer på Facebook flere ganger i uken. Sakene som engasjerer aller mest på Facebook er saker hvor profilerte forskere får tildelt forskningsmidler, priser eller lignende. Også forskningssaker med bred appell slår godt an. Her er et godt eksempel en video laget av Tissue Engineering Group, som fikk lang rekkevidde (11 000). Vi baserer oss på organisk innhold, altså ikke betalt promotering. Unntak er når forskningsmiljøer ønsker å promotere pasienter til forskningsprosjekter.

Basert på hvilke poster som går best, er det grunn til å tro at størstedelen av våre følgere er interne ansatte og studenter. Facebook stories er lite brukt. Det har vært brukt av studenter som har Instagrams takeover og som har delt stories på både Facebook og Instagram

Twitter:

Vi har som mål å være innom Twitter daglig, noe som for det aller meste følges. Vi retvittrer forskere og instituttens tweeter, der de tagger oss (noe de ofte gjør) og legger ut egne tweets om vår forskning/nyheter m.m.

Instagram:

I løpet av 2021 har vi hatt flere student-takeovers på vår Instagram. Instagrammen vår har studenter som hovedmålgruppe, og vi har hatt en stor økning i følgere, noe som indikerer at innholdet passer målgruppen godt. For 2022 er det blitt laget en publiseringsstrategi og publiseringsplan for Instagram, i samråd med Kommunikasjonsavdelingen.

UNGDOM MED KORONAPLAGER, 75-ÅRSJUBILEUM OG TARMKAPSEL

Frå Forbes til Firdaposten, juni sto i koronaens teikn. Pluss pluss!

Internasjonalt fokus på unge med koronaplagar

Studien til Bjørn Blomberg, Nina Langeland og Becky Cox fekk mykje merksemd både nasjonalt og internasjonalt. At så mange unge hadde plagar eit halvt år etter gjennomgått korona var oppsiktsvekkande. Det vart henvist til studien omlag 70 gongar i media over heile verda.

Forbes

Young Adults With Mild Covid-19 Experience Symptoms For 6 Months After Infection



Anuradha Varanasi Contributor @Healthcare

Anuradha writes about environmental health disparities & epidemiology

Listen to article 4 minutes



29-years-old doctor, Shayma Radi, is pictured with her personal protective equipment (PPE) in a tent ... [4] AFP VIA GETTY IMAGES

A new Norwegian study found that young adults between the ages of 16 to 30 who were diagnosed with mild Covid-19 suffered from long-term symptoms for six

18 Nyheter Koronaviruset

28. juni 2021

Flere unge får senplager

Margrete Øivindstad Rødjord
Tine Sommerud

Flere koronapatienter med mildt sykdomsforløp har fortsatt symptomer seks måneder etter infeksjonen, viser ny, norsk studie.



En av fem i aldersgruppen 16-30 år har problemer med smittetale, viser studien. Illustrasjon: Kari Cyprian (SpørteNett)

FAKTA Senplager etter covid-19 i aldersgruppen 16-30 år

Studien ved Haukeland universitetssjukehus og Universitetet i Bergen viser at:

- 52 prosent har symptomer etter seks måneder.
- 26 prosent har forstyrrt smaks- og luktesans.
- 21 prosent opplever tinnitus.
- 13 prosent er tungpustet.
- 12 prosent har redusert konsentrasjon.
- 11 prosent opplever hukommelsestap som utgjør spesielle utfordringer.

Skillevang sag ut fra tidligere studier. Tifflere studier av koronapatienter har blant annet funnet at de som hadde et alvorlig sykdomsforløp, har større risiko for å få senplager. En dansk studie,

publisert i The Lancet, viser at det er lite komplekse langvarige plager som har hatt covid-19 som årsak. En annen studie fra FNI konkluderte med at de færreste med mildt sykdomsforløp har behov for legghjelp.

Deres studie skiller seg ut ved å vise at selv om de fleste personer som har hatt mildt sykdomsforløp, kan få senplager, kan de fleste leve med dem uten behov for legghjelp.

Andre studier har sett på folk som har vært innlagt på sykehus etter covid-19, og har sett på de som har vært innlagt på sykehus etter covid-19. Disse studiene har sett på de som har vært innlagt på sykehus etter covid-19, og har sett på de som har vært innlagt på sykehus etter covid-19.

En av fem i aldersgruppen 16-30 år har problemer med smittetale, viser studien. Illustrasjon: Kari Cyprian (SpørteNett)

Hvis det stemmer at det er så høy forekomst av senplager, er det et stort problem globalt. Potensielt kan 100 millioner mennesker slite med denne typen plager.

Overlege Bjørn Blomberg, Haukeland universitetssjukehus

MED-folk var i media kring 160 gongar i juni.

JUNI

Kjell Skarsten, frå det aller første kullet på MED - markerte starten på 75-årsfeiringa til UiB

Å tilbringe ein del timar med denne 99-åringen er noko av det mest staselege underteikna gjorde i løpet av 2021. Med krystallklar hukommelse og med bil som får lufta seg titt og ofte, så gjorde denne karen eit formidabelt inntrykk. Vi intervjuar han, og det samme gjorde NRK; det vart ei fin sak med både Skarsten og vår noverande student, dyktige Danielle Bendiksen.

Vår eigen sak med Skarsten ligg på Vimeo, så alle kan få høyre om korleis det var å vere legestudent under andre verdskrig.

The screenshot shows an NRK news article. The header includes the NRK logo and navigation links: Nyheter, Sport, Kultur, Humor, Distrikt, Mer. The article is categorized under 'Vestland' and includes sub-headings 'Snakk med oss', 'Vestlandsrevyen', 'P1 SF', and 'P1 H'. The main title is '75 år sidan Universitetet i Bergen blei skipa: Så mykje har studia forandra seg'. The subtext reads: 'Universitetet i Bergen feirar i år 75-årsjubileum. Kjell Skarsten (99) er den siste attlevande frå det aller første studentkullet.' Below the text are two images: a black and white photo of five men in white lab coats and a color photo of a young woman with long blonde hair. To the right of the images is a profile for 'Oddgeir Øystese @NRKOddgeir Journalist' and the publication date 'Publisert 22. juni 2021 kl. 19:47'. At the bottom left of the image area, it says 'FOTO: ATELIER KK / UIB / NRK'.

The screenshot shows a Vimeo video player. The video title is 'Den siste blant dei aller første' with a 'NOT YET RATED' label. It was uploaded '8 months ago' by 'UIB - Universitetet i Bergen'. The video shows an elderly man, Kjell Skarsten, sitting in a chair. Below the video player, there are engagement metrics: 218 views, 1 like, 0 shares, and 0 comments. There are also buttons for 'Download' and 'Share'. A description at the bottom reads: '99 år gamle Kjell Skarsten er siste gjenlevande frå Kull 1 medisin ved UIB. Han var guttunge under dei harde 30-åra i Bergen, medisinstudent under andre verdskrig og kan sjå tilbake på ei imponerende karriere innen legeyrket. Og hukommelsen – den er framleis krystallklar!'. On the right side, there are recommendations for other videos from 'UIB - Universitetet i Bergen'.

JUNI

Blodtrykk hos kvinner viktig for hjertehelsa

VG, Dagbladet, NRK og svenske media. Stipendiat Ester Kringeland gjorde storeslem med saka som viste at lett forhøga blodtrykk kunne ha negative konsekvensar for kvinnehjartet. Ester var klar og god, både i aviser og etermedia.

Dropp endoskopien, ta ein pille i staden for

Endoskopi er noko svært få ser fram til, kan ein vel våge å påstå. Då er det jo fabelaktig at våre forskarar har teke patent på ein kapsel pasienten kan svelge, som kjem ut igjen på naturleg måte med prøvene legane treng. Innovasjon på dagsorden i Teknisk Ukeblad!

TU MENY LEDIGE JOBBER WEBINARER BLI EKSTRA-ABONNENT SØK LOGG INN

ENDOSKOPI

Svelg en kapsel og unngå ubehagelig endoskopi av tynntarmen

Forskere har patentsøkt en kapsel med sensorer og kommunikasjon. Kapselen glir gjennom tarmsystemet og kommer ut igjen med ønskete prøver som blir sendt til sykehusets laboratorier.



Et medisinsk team fra US Navy i ferd med å gjennomføre endoskopi på en pasient. Selv om undersøkelsen er ufarlig, er den krevende og ikke minst ubehagelig for pasientene. (Foto: Don Bray/US Navy/Wikimedia Commons)

MED PÅ SOME I JUNI: At Per Bakke vart dekan i fire nye år, det likte folk! Facebook-posten om sjefen sjølv var den meste populære i juni, med 2 971 personar nådd.

VG VG LIVE VGTV VG+ SPORT TV-GUIDE TIPS OSS KJØP VG+



Ny forskning om kvinner og blodtrykk: Mener friske kvinner bør sjekke seg

VG+ En fersk, norsk studie konkluderer med at kvinner med lett forhøyet blodtrykk dobler risikoen for hjerteinfarkt. - Høyt blodtrykk har spesielt ugunstige effekter på kvinners hjerter, sier forskeren bak studien.

Det medisinske fakultet, UiB
Lagt ut av Paul André Sommerfeldt · 17. juni 2021 ·

Universitetsstyret vedtok torsdag å gi Per Bakke fire nye år som dekan ved Det medisinske fakultet.

– Jeg er glad for vedtaket. Det er mange viktige saker som vi på MED sammen kan realisere og videreutvikle i den kommende perioden, sier Bakke i en kommentar.



UIB.NO
Per Bakke er ansatt som dekan i fire nye år
Universitetsstyret har vedtatt å gi Per Bakke fire nye år som dekan ved Det medisinske fakultet.

2 971 Personar nådd 450 Samhandlingar – Distribution score Boost unavailable

UKJENT STOFFSKIFTE-SJUKDOM, ELDREVOLD OG FERIMENTERT MAT

Men det merkast på statistikken at juli er feriemånad nummer ein.

Stoffskiftesjukdom

Mange slit med plager utan at dei veit at det er stoffskiftet som er årsaken. I juli var Eystein Husebye i Dagbladet med ei flott sak om det lunefulle stoffskiftet. Både symptoma på for høgt og for lågt stoffskifte vart forklart på ein god måte.

Dagbladet PLUSS E-AVIS

Professor: Avslør skjult stoffskifte-sykdom

Selv om symptomene oppleves som plagsomme, er de vage – særlig ved lavt stoffskifte. Dette mener professoren du bør gjøre dersom du mistenker at du har stoffskiftesykdom.



Skjoldbruskkjertelen produserer hormonet tyroksin, som regulerer stoffskiftet. Foto: NTB

MED-folk var i media kring 60 gongar i juli.

JULI

Viktig sak om eldrevold på sjukeheimane

Bettina Husebø er ikkje berre ein særskild dyktig forskar – ho er også eit viktig talerør for dei eldre og ikkje redd for å seie i frå. Denne gongen handla det om rapporten om eldrevold som viser at svært mange eldre på sjukeheim blir utsett for vold. Bettina er klar og tydeleg i saka i Vårt Land.



Fermentert mat-forsking vart lagt merke til i Pakistan

Pakistan Observer er ei av dei store avisene i Pakistan, og dei slo opp forking frå MED om fermentert mat og korleis den kan forbetre miljøet i tarmen. Eit spennande tema som gjeld oss alle.



MED PÅ SOME I JULI: denne månaden vart det ikkje posta noko som helst på SoMe – ferietida var merkbar både sånn og slik.

EIGENPRODUKSJON AV SAKER

Vi tel ikkje eigenproduserte saker som leggst på uib.no som mediasaker, det ville gjeve eit skeivt bilde av tingenes tilstand. Men det kan vere fint å få ei oppsummering likevel, om kva av det som lagast på MED som treff best. Her er 10 på topp for 2021:

Over halvparten av unge med covid-19 har langvarige symptomer - 26 253 sidevisingar (12 366 unike)

Spanskesyken er årsaken til koronafrykt - 21 477 (10 197 unike)

Ny studie viser langvarig beskyttelse etter koronainfeksjon - 8656 (4023)

10 kjappe om koronaviruset - 8566 (4108)

Sov bedre med oransjebriller - 14 225 (6496)

Etiske dilemmaer på sykehuset - 3549 (1687)

Som regel trygt å føde vanlig etter keisersnitt - 3395 (1637)

ME kan knyttes til energisvikt i cellene - 3070 (1377)

Barn av to foreldre med ADHD har høyest risiko for å få diagnosen selv - 2574 (1187)

Prisvinnere fakultetets dag 2021 - 2312 (890)

COVID I MANGE VARIANTAR OG LOVANDE NY MEDISIN

I august var det på'an igjen for korona-forskarane våre.

Vaksinekaos og ryddige fagfolk

I august råda det mykje forvirring om det var ok eller ikkje å blande koronavaksiner. Då er det flott at vi har ryddige og stødige fagfolk som tek seg tid til å stille opp i media. Denne saka vart fanga opp av over 20 aviser.

Langtidsplager og korona

Trioen Becky Cox, Nina Langeland og Bjørn Blomberg var mykje i media i august og formidla forskning om ungdom som fekk langtidsplage etter å ha gjennomgått korona. Sakene kunne vi sjå på TV2 og lese om i mange aviser og blad, som VG, Drammens Tidende og KK.

Nettavisen Økonomi. Nyheter Økonomi

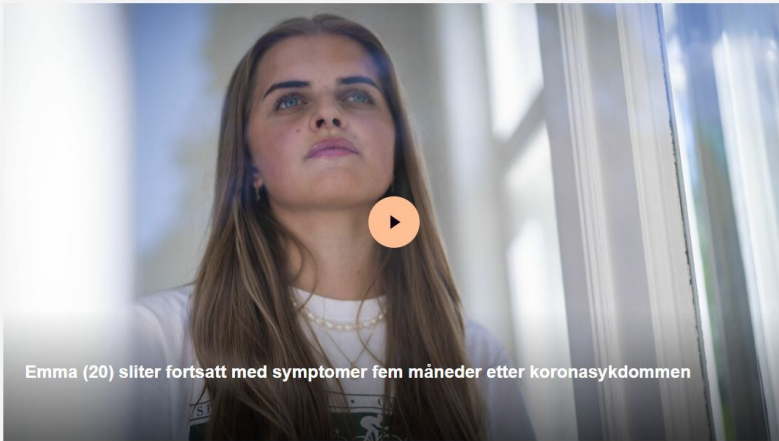
Svært mange får nå både Pfizer- og Moderna-vaksine - kan regel-kaos skape problemer?



Norge anser vaksinene fra Moderna og Pfizer som likeverdige, og mange vil fremover får en Moderna-dose etter å først å ha fått Pfizer-vaksinen. Foto: Hazem Bader (AFP)

Fiere land velger å bruke vaksinene om hverandre. Men langt fra alle.

2 Nyheter → TV 2 Play Logg inn



Emma (20) sliter fortsatt med symptomer fem måneder etter koronasykdommen

Fem måneder etter smitten er Emma fremdeles syk. Nå advarer hun andre

Forskere har undersøkt hvordan viruset påvirker unge et år senere, og er bekymret over resultatet. Emma (20) sliter fortsatt med å gjennomføre en vanlig dag, fem måneder senere.

AUGUST

Døgnrytmetrøbbel og -tips

Korleis komme seg tilbake til kvardagen etter ferien? Søvnekspert Bjørn Bjorvatn kom med gode tips for alle som har snudd opp ned på døgnrytma, både i Aftenposten, BT, Stavanger Aftenblad, Adressa og Fædrelandsvennen. God folkeopplysing!



Legg på seg av å ete seint på kvelden

Stipendiat Cathrine Horn vart intervjuet av NRK om studien sin om matvaner blant folk med fedme. Det viser seg at det kan vere lurt å droppe kveldssnacken dersom ein ikkje vil gå opp i vekt; vi et meir om kvelden. Fin sak, både på radio og nett.



MED PÅ SOME I AUGUST: Saka om dei seks meritterte undervisarane på MED var pop i august. Saka nådde 3 381 personar.

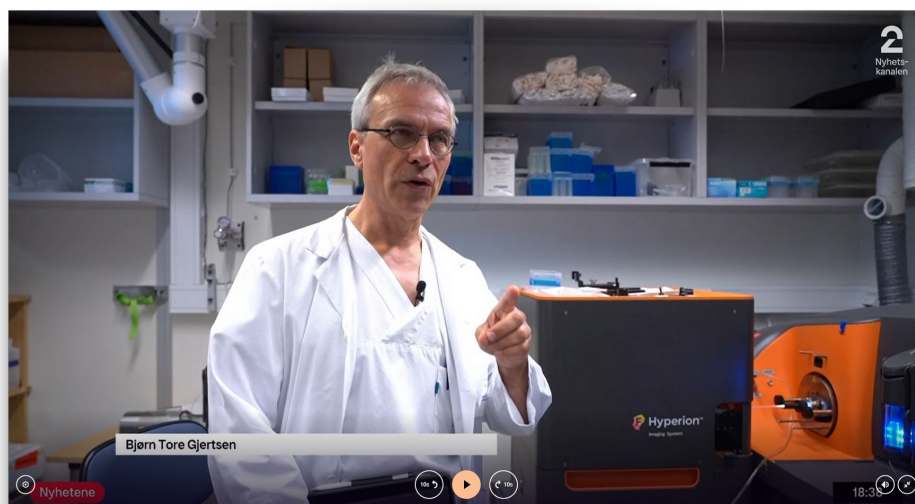
SEPTEMBER

KREFTFORSKINGSPRIS, DEMENS OG TATOVERING VS SPRØYTE

...for ikkje å snakke om Addison-forskning heilt i verdstoppen!

Kong Olav Vs Kreftforskningspris til Bjørn Tore Gjertsen

Hatten av for vår eigen Bjørn Tore Gjertsen, som fekk Kong Olav V's Kreftforskningspris 2021. Nyheten vart kjent i september, og Bjørn Tore vart omtalt i meir enn 20 media denne månaden, som til dømes TV2, Bergens Tidende, Firdaposten og mange fleire.



Fokus på heimebuande demente i riksmedia

Bettina Husebø og teamet hennar sette fokus på ei viktig sak i september; korleis heimebuande demente har hatt det under pandemien. Bakgrunnen var ein ny rapport frå SEFAS, som viste at demenssjuke vart hardt råka av den nye kvardagen med Covid-19. Forskinga vart breitt omtalt i norske media, som her i VG.



MED-folk var i media kring 120 gongar i september.

SEPTEMBER

Eystein Husebø blant verdas beste

Rangeringsnettstaden Expertscape sette Addison-forskar Eystein Husebye og forskingsmiljøet rundt han på ein gnistrande andre plass når verdas beste Addison-forskarar skulle vurderast. Eystein er dermed ein av særst få nordmenn som ligg inne på Expertscape, kjempekjekt!



Sprøyteskrek blant dei tatoverte og pierca

Litt ekstra moro å sjå ein av forskarlinjestudentane ved MED i VG. Denne saka vart ein retteleg snakkis, det viser seg altså at folk med tatoveringar og piercingar er ekstra plaga med sprøyteskrek – enn så ulogisk det først kan verke.



Forskarlinjestudent June Bolme hadde ideen til studien, og fekk med seg Torbjørn Østvik Pedersen, førsteamanuensis ved IKO. Resultatet av pilotprosjektet hamna altså i VG.



MED PÅ SOME I SEPTEMBER: Ole Frithjof Norheim vart vald inn i Det Norske Videnskaps-Akademi, og det slo an på Facebook. 8 330 personar nådd og mange fine og velfortente gratulasjonar.

PANDEMISENTERET

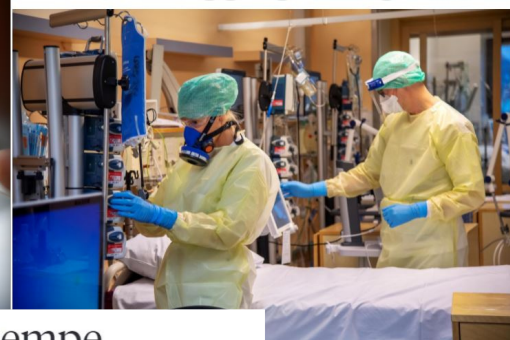
Kort sagt - dette var veldig kjekt!

Dei mange dyktige ekspertane ved Pandemisenteret stilte velvilleg opp for journalistane i 2021. Dei sørga for god folkeopplysing, deltok i den offentlege debatten og sette saker på dagsorden. Senterleiar Esperanza Diaz har gjort ein ekstra stor innsats i så måte, med fleire titals saker i media.

Til saman var Pandemisenteret omtalt 136 gongar i media i 2021.



Leder for Pandemisenteret: – Vi er for dårlig på kriseplanlegging i Norge



Vi må bekjempe koronaens splitt og hersk-strategi

KORONA: Ordkrigen om pandemien rammer oss alle.

Esperanza Diaz

Leder ved Pandemisenteret, UHB

«SÅAL UVAKSINERT helsepersonell nektes å gå på jobb. Vaksinasjonspresset i Norge er svært viktig. I forveir skal jeg minne bevisstheten for å beskytte oss selv».

En av de tingene vi ikke venter ved pandemien er, var først store ordkriger på tv. Det går ut over oss alle.

Uvaksinerte er selv i større fare for å bli smittet av covid-19, til sykdom av det og smitte andre mer enn de vaksinerte når de er blitt syke. Men også de vaksinerte kan bli syke og smitte andre, og siden det er flere vaksinerte i samfunnet, er det større sannsynlighet nå for at det blir en vaksint person som smitter neste. Hva skal vi da gjøre?

«SPLITT OG HERSK» er koronavirusets beste strategi for en vellykket pandemi. Gjensidig tillit, respekt og dialog – det er våre beste våpen for å vinne pandemien.

Gjensidig tillit med mange andre land, klarer Norge seg fint i mange målsetninger.

Blant en del andre faktorer som god økonomi, høy produktivitet og vellykkende helsepersonell, var tillit, sjenerhet og det at vi er så sammen i det faglige og tekniske, våre beste allierte i kampen mot en fyllende beredelse SARS-CoV-2. Land med klare «vå-»-strategier klarer seg bedre enn vi.

«VAKSINER, MENNE KONSTIGER» av denne lange pandemien og tilbake over lang tid. Dette for noen skole siden til at samfunnet ble åpnet igjen, fordi de mest sårbare var bedre beskyttet, kunne vi ikke lenger, men minner alvorlig syke.



INTERNASJONALE VINNARAR OG DYKTIGE STUDENTAR

Oktober var rett og slett ein god miks!

Røykesaka som gjekk verda over

Cecilie Svanes vart intervja av Daily Mail og mange andre i saka om studien som viste at å jobbe med reingjeringsprodukt før du er gravid kan føre til at barnet kan få problem. Det vart nesten 40 mediaoppslag verda over, og innanlands vart saka breitt dekket av Morgenbladet og NRK.

Fastlegesak tok av i internasjonale media - og på Twitter

Kva er helsegevinsten av å ha ein fastlege? Ein heil del, i følge studien som kom i oktober - eit samarbeid mellom UiB og NORCE. Saka hamna blant anna i Daily Mail og The Times, og den fekk også stor merksemd på Twitter.



Mothers exposed to cleaning agents and disinfectants 70% more likely to have children with asthma, study claims

- Study found women in jobs using high amounts of cleaners were most at risk
- This was true even if they quit their job years before trying to conceive a child
- The research, from Norway, surveyed over 3,000 mothers and their children

By JOHN ELY SENIOR HEALTH REPORTER FOR MAILONLINE

PUBLISHED: 19:14 GMT, 18 October 2021 | UPDATED: 19:25 GMT, 18 October 2021

Having the same GP for years saves patients' lives

Kat Lay, Health Editor

Tuesday October 05 2021, 12:01am BST, The Times



A Norwegian study found that patients with a long GP history were 8 per cent less likely to die within a year
ALAMY

Seeing the same GP for more than 15 years cuts a patient's risk of needing admission to hospital by 28 per cent, according to a study, with almost as big an effect on the risk of premature death.

MED-folk var i media kring 150 gongar i oktober.

OKTOBER

Utdeling av Kong Olav Vs Kreftforskningspris

Det var festseminar, det var musikk, det var rosande taler – og det var brei mediadekning av vår eigen Bjørn Tore Gjertsen denne månaden også. Han fekk utdelt Kong Olav Vs Kreftforskningspris, og det vart behørig notert. Stor stas og gratulerer til Bjørn Tore!

Frå kurs til kronikk

Det er alltid kjekt å treffe dei unge, lovande. Ein tøff gjeng med ernæringsstudentar vart kursa i mediatrening, og ikkje lenge etter heiv ein av studentane seg rundt og fekk kronikk på trykk i Haugesunds avis. Slikt applauderar vi!

Ein godbit frå MED sitt skattkammer



"Det hemmelige museet" var ei fin perle av ei sak i Studvest, som tok for seg MED sitt historiske skattkammer. Magnus Vollseter stilte opp med både utstoppa beltedyr og medisinsk utsyr frå svunnen tid.



MED PÅ SOME I OKTOBER: Saka om leddregisteret trumfa alle andre i oktober; 3 274 vart nådde.

DØME PÅ EI SAK SOM GÅR INTERNASJONALT GODT

Det er slett ikke alltid vi får tid å oppsummere etter at ei MED-sak har gått bra ute i den store verda. Men når vi får det til, så ser det ganske enkelt slik ut (saka til Cecilie Svanes i oktober om reingjeringsprodukt og kommende ungar):

INTERNASJONALT:

DAILY MAIL (UK/internasjonalt): <https://www.dailymail.co.uk/health/article-10104429/Mothers-exposed-cleaning-agents-71-likely-children-asthma-study-claims.html>

BROWNLIL (USA): <https://brownlil.com/topstories/mothers-exposed-to-cleaning-agents-are-71-more-likely-to-have-children-with-asthma-study-claims/>

MSN POLEN: <https://www.msn.com/pl-pl/zdrowie/nasze-zdrowie/kontakt-z-tymi-produktami-zwi%C4%99ksza-ryzyko-astmy-u-dzieci/ar-AAPRuKE?li=BBr5RWL>

HALONUSA (Indonesia): <https://halonusa.com/peneliti-mengklaim-wanita-yang-terpapar-bahan-pembersih-dan-disinfektan-70-persen-anaknya-asma/>

HEALTHWISE (Nigeria): <https://healthwise.punchng.com/mothers-exposed-to-disinfectants-at-risk-of-having-children-with-asthma-study/>

THE NU HERALD: <https://thenuherald.com/2021/10/22/disinfectants-cleaning-products-may-cause-asthma-kids/>

TERMEDIA (Polen): <https://www.termedia.pl/ginekologia/Kontakt-kobiet-z-detergentami-to-wieksze-ryzyko-astmy-u-ich-dzieci,44109.html>

X-MOL (Kina): <https://www.x-mol.com/paper/1450198494036787200/t>

WHAT'S NEW 2DAY (USA): <https://whatsnew2day.com/mothers-exposed-to-cleaning-products-are-71-more-likely-to-have-children-with-asthma-study-finds/>

TV N (Polen): <https://dziendobry.tvn.pl/zdrowie/srodki-do-sprzatania-zwiekszaja-ryzyko-astmy-u-dzieci-5460182>

Interia Wydarzenia (Polen): <https://wydarzenia.interia.pl/zagranica/news-naukowcy-dzieci-kobiet-ktore-stykaja-sie-z-produktami-do-czy,nld,5595645>

Larissanet (Hellas): <https://www.larissanet.gr/2021/10/23/paidiko-asthma-i-drastiriotita-tis-mamas-pou-borei-na-to-epireasei/>

Parenting (Polen): <https://parenting.pl/produkty-do-czyszczenia-a-astma-dzieci-kobiet-narazonych-na-chemikalia-sa-bardziej-zagrozone-astma#>

Radiozet (Polen): <https://zdrowie.radiozet.pl/Ciaza-i-dziecko/Astma-u-udzieci-naukowcy-wiedza-co-zwieksza-ryzyko>

Bkanbing (Kina): <http://m.bkanbing.com/news/show-53084.html>

Protothema (Hellas): <https://www.protothema.gr/zoi/article/1173920/paidiko-asthma-i-drastiriotita-tis-mamas-pou-borei-na-to-epireasei/>

Weekend Gazeta (Polen): <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177330,27683941,20-lat-sprzatania-jak-20-lat-palenia-papierosow-ile-toksyn.html>

Arbresh (Kosovo): <https://www.arbresh.info/shendetesi/nenat-qe-jane-te-ekspozuara-ndaj-dezinfektuesve-kane-70-perqind-me-shume-gjasa-te-kene-femije-me-astme/>

Green Me (Italia): <https://www.greenme.it/bambini/esposizione-detergenti-dna-asma-bambini/>

Superkickz (Kina): <https://www.superkickz.com/articles/sections/environmental-epidemiology>

Viral Nigeria: <https://www.viralnigeria.com.ng/mothers-exposed-to-disinfectants-at-risk-of-having-children-with-asthma-study/>

Tech-gate USA: <https://www.tech-gate.org/usa/2021/10/18/mothers-exposed-to-cleaning-agents-are-71-more-likely-to-have-children-with-asthma-study-claims/>

WIARA (Polen): <https://nauka.wiara.pl/doc/7176514.Astma-u-dzieci-a-srodki-czystosci>

NEWS DAILY (Nigeria): <https://www.newsdaily.com.ng/mothers-exposed-to-disinfectants-at-risk-of-having-children-with-asthma-study/>

THESTIVAL (Hellas): <https://www.thestival.gr/eidiseis/ygeia/paidiko-asthma-i-drastiriotita-tis-mam/>

Health Medicine Network (UK): <http://healthmedicinet.com/i/mothers-exposed-to-cleaning-agents-are-71-more-likely-to-have-children-with-asthma-study-claims/>

NaijaOnPoint (Nigeria): <https://www.naijaonpoint.com.ng/mothers-exposed-to-disinfectants-at-risk-of-having-children-with-asthma-study/>

Niezalezna (Polen): <https://niezalezna.pl/415650-kontakt-z-tymi-produktami-zwieksza-ryzyko-astmy-u-dzieci?desktop>

WNP (Polen): <https://www.wnp.pl/parlamentarny/spoleczenstwo/kontakt-matek-z-produktami-do-czyszczenia-to-wieksze-ryzyko-astmy-u-dzieci,169264.html>

Portal Samorządowy (Polen): <https://www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spoleczenstwo/kontakt-matek-z-produktami-do-czyszczenia-to-wieksze-ryzyko-astmy-u-dzieci,321818.html>

TVP (Polen): <https://www.tvp.info/56491575/naukowcy-ostregaja-kontakt-matek-z-produktami-do-czyszczenia-to-wieksze-ryzyko-astmy-u-dzieci>

Dziennik (Polen): <https://zdrowie.dziennik.pl/dziecko/artykuly/8276666,astma-u-dziecka-ryzyko-astmy-produkty-do-czyszczenia-dezynfekcji.html>

NASJONALT:

MORGENBLADET: <https://www.morgenbladet.no/aktuelt/forskning/2021/10/24/kan-rengjorings-og-desinfeksjonsmidler-gi-mer-astma-i-neste-generasjon/>

RENHOLDSNYTT: <https://www.renholdsnytt.no/2021-astma-og-allergi-desinfisering/bruk-av-rengjoringsmidler-kan-gi-astma-hos-fremtidige-barn/745416>

SOSIALNYTT: <https://sosialnytt.com/forskning-bruk-av-rengjoringsmidler-kan-gi-astma-hos-fremtidige-barn/>

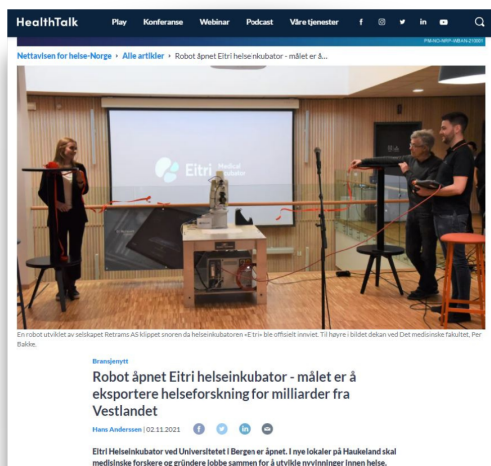
NOVEMBER

EITRI-ÅPNING, SØVN OG KVINNEHJARTET

...og taletid i Universitetsaulaen. November kunne by på så mangt.

Eitri Helseinkubator vart opna med brask og bram!

Det var både robotikk, kjendisfaktor og mykje spennande prat blant dei oppmøtte då Eitri åpna 1. november.



Søvnproblem i alskens format

Heile Norges søvneksperter, Bjørn Bjorvatn, var sitert i heile 37 artiklar i november. Sakene hadde fleire vinklingar; alt frå ny søvntest, søvn blant digitale utanlandsstudantar og søvntips for hjartehelsa.



MED-folk var i media kring 120 gongar i november.

NOVEMBER

Fokus på kvinnehjartet

Ikkje berre fekk Eva Gerdts Helse Vest sin forskingspris for 2021, i november var ho og kollegaane delaktige i fleire flotte mediasaker som sette fokus på kvinnehjartet, blant anna i Tara og Studvest.



MED sin tur i Aulaen

I høve UiB sitt 75års-jubileum, så fekk MED ansvaret for UiB Innsikt-debatten. Vi gjekk for vaksineforskning som tema, og eit strålende fagpanel (Kristin Mohn, Ole Frithjof Norheim, Halvor Sommerfelt og Magnus Vollset) leverte så det suste. Vi har verkeleg dyktige formidlarar på fakultetet!

Media vart det også ut av det, Magnus Vollset var på NRK Vestland si morgonradiosending og snakka om temaet. Og jammen vart det ikkje ei flott nettsak på nrk.no også.



Både Eitri og Alrek sine namn vart utførleg omtala i NRK Språksnakk i november; språkguru Gunnstein Akselberg fortalte både om kongsgardar og Tors hammar – ein kjekk namneprat!

MED PÅ SOME I NOVEMBER: Det var populært at feministiske medisinstudentar fekk boltre seg på kanalane våre – 3 197 personar nådd.



I dag byr UiB innsikt og Det medisinske fakultet på samtale om vaksineforskning. Frem til 1972 ble sllle BCG-vaksiner som skulle gis til norske ungdommer produsert i Bergen. Siden 1990 har Norge importert alle vaksiner fra utlandet. Selv om vi ikke produserer vaksiner i Norge, er v... Se mer



PMS, VEKT OG JULEKORONA

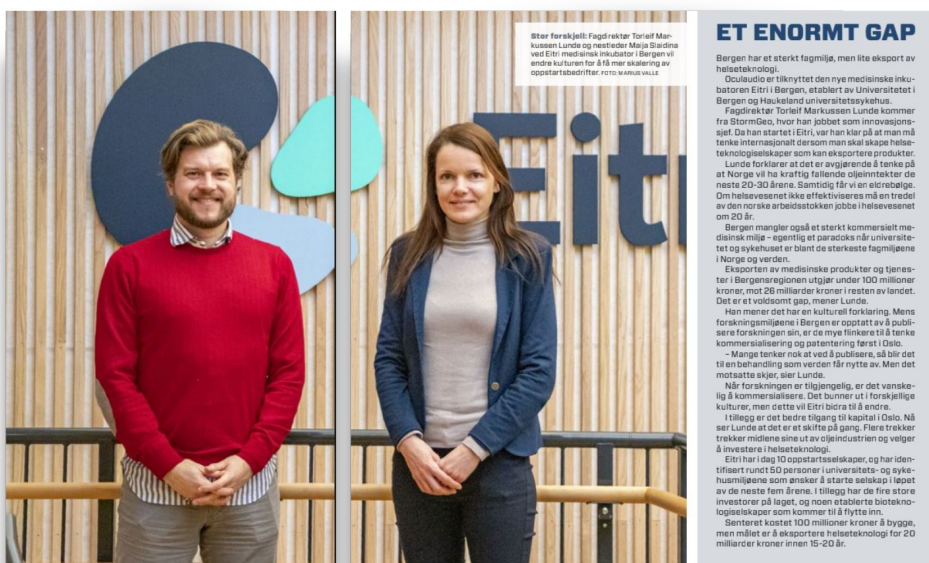
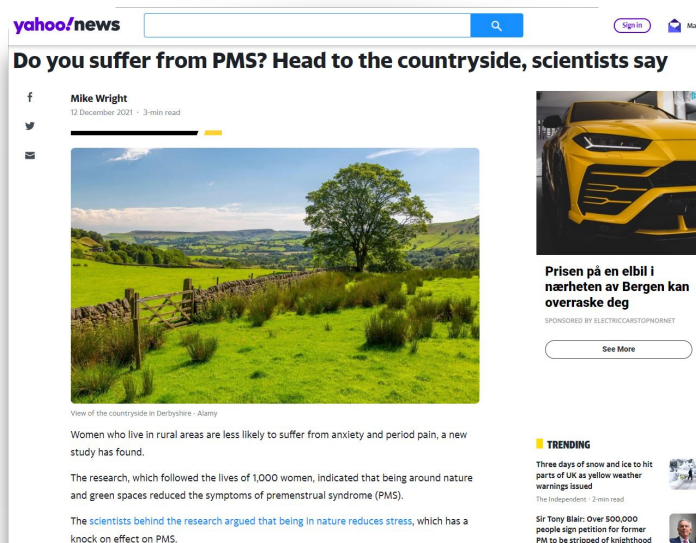
På tampen av året vart det servert mange forskningsgodbitar frå fakultetet.

PMS? Flytt på bygda!

Kai Triebner sto bak ein snakkis som gjorde BBC Radio nyskjerrige og som var å lese i over 70 nyhetsartiklar verda over. Triebner har funne ut at det å bu i nærheiten av grøne lungar er bra for dei som slit med PMS. Dette ville folk lese om!

Eitri-briller i vinden

Ikkje kvar dag forsida på Teknisk Ukeblad er så kjekk å lese for oss på MED! Men ei stilig sak om Eitri-grunder Tom Austad og "høyrande briller" gjorde susen, og Eitri-sjef Torleif Lunde var heil ved i artikkelen.



MED-folk var i media kring 200 gongar i desember.

DESEMBER

For lite frukt i kosten

Nordmenn et mindre frukt enn før, viste ny forskning. Saka gjekk i kring 20 aviser landet rundt, og vår eigen Vegard Lysne var ekspertten som kommenterte godt.

Koronajul og omikron

Becky Cox var ein av virusforskarane våre som svarte journalistane på alle slags koronaspørsmål på slutten av året. TV2-saka enda endatil opp på Island, tøft!



Årets siste godbitar

Vi tek med desse fine rikssakene også, kjekt når god forskning kjem ut til folket.



MED PÅ SOME I DESEMBER: Saka om problemmagar og transplantasjon av avføring nådde flest i desember, 3 211 personar.

OPPSUMMERING

Fagfolk ved det medisinske fakultet ved UiB var i media kring 1 460 gonger i løpet av 2021.

Og her er forskarane som var aller mest i norske media, basert på søk frå Retriever. Pandemisenteret og Vestlandslegen er også søkt på.

1. **Vegard Lysne - 206**
2. **Rebecca Cox - 165**
3. **Pandemisenteret - 136**
4. **Bjørn Bjorvatn - 117**
5. **Ole Frihøj Norheim - 101**
6. **Nina Langeland - 97**
7. **Simon Nitter Dankel - 87**
8. **Esperanza Diaz - 84**
9. **Vestlandslegen - 78**
10. **Elling Ulvestad - 65**
11. **Silje Mæland - 61**
12. **Bjørn Blomberg - 56**
13. **Audun Helge Nerland - 55**
14. **Bettina Husebø - 51**
15. **Kristin Greve-Isdahl Mohn - 43**

MERK: Dette gjev berre ein peikepinn, for det meste av radio- og tv er utelatt i Retriever, samt alle dei hundrevis av internasjonale sakene. Men det er i alle fall ein god gjeng med supre formidlingsevner vi har her!

TAKK FOR HJELPA!