

Not sure if I'm good at *multitasking*



OR bad at CONCENTRATING

Tania Goderis

- ▶ Mama 3 dochters
- ▶ Rug en nek revalidatie / **AZ Alma**
- ▶ Ergonomie / **VerV**
- ▶ Projecten - **eUlift**
- ▶ Beweegschool - **Vitamove**

Hoe een actieplan ergonomie opmaken?



www.verv.be
info@vern.be



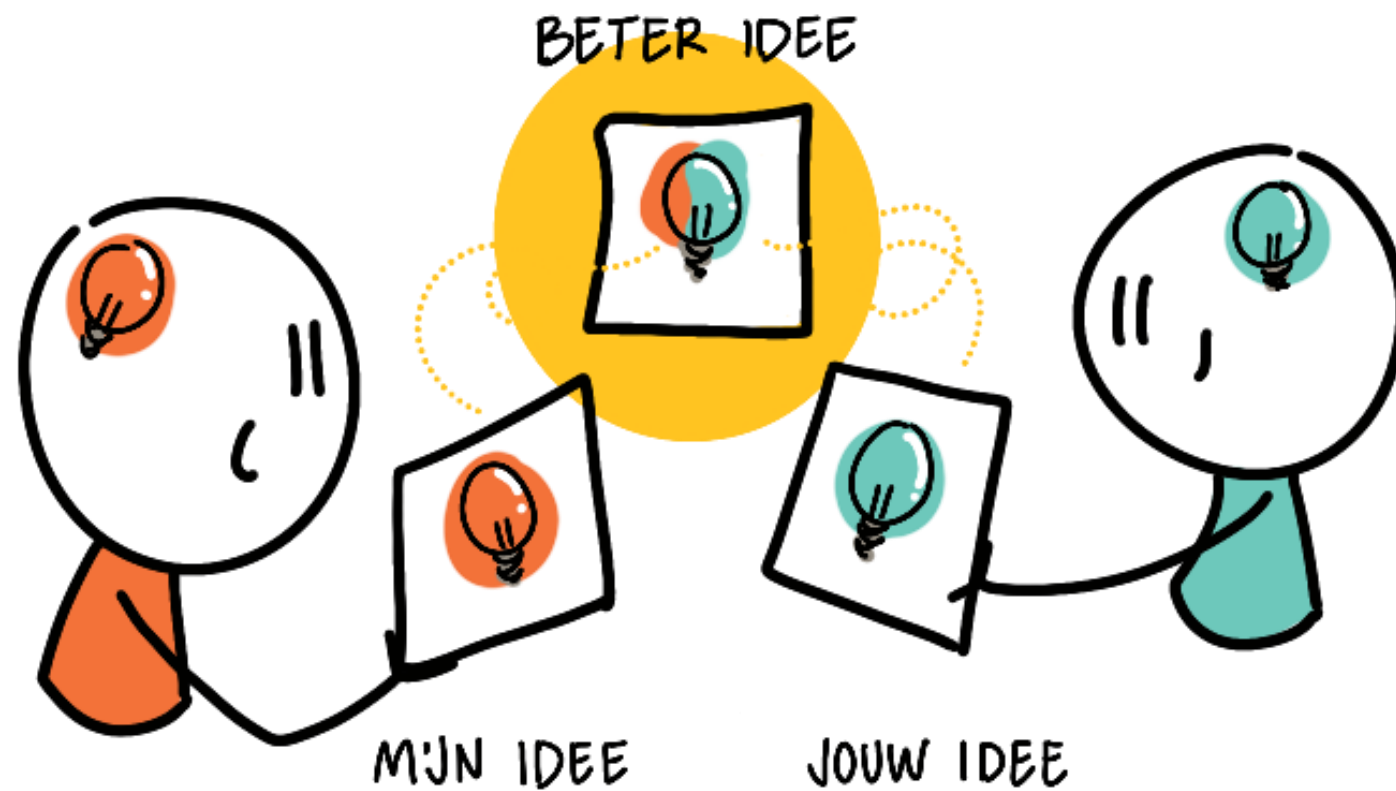
Wat verwacht je van deze presentatie?

23 responses



<https://www.menti.com/alo6nis5a3a9>

45571487



Wat is ergonomie?



www.verv.be

info@verv.be

Ergonomics (or human factors) is the scientific discipline concerned with the understanding of interactions among humans and other elements of a system, and the *profession* that applies **theory, principles, data** and **methods** to design in order to optimize human well-being and overall system performance." (IEA, 2018).



Ergonomie is het aanpassen van de omgeving aan de mens



≡ Let's ≡
START

Kerngegevens AZ Alma



**Bedden
493**



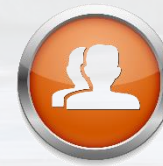
**Medewerkers
1.400**



**Artsen
169**



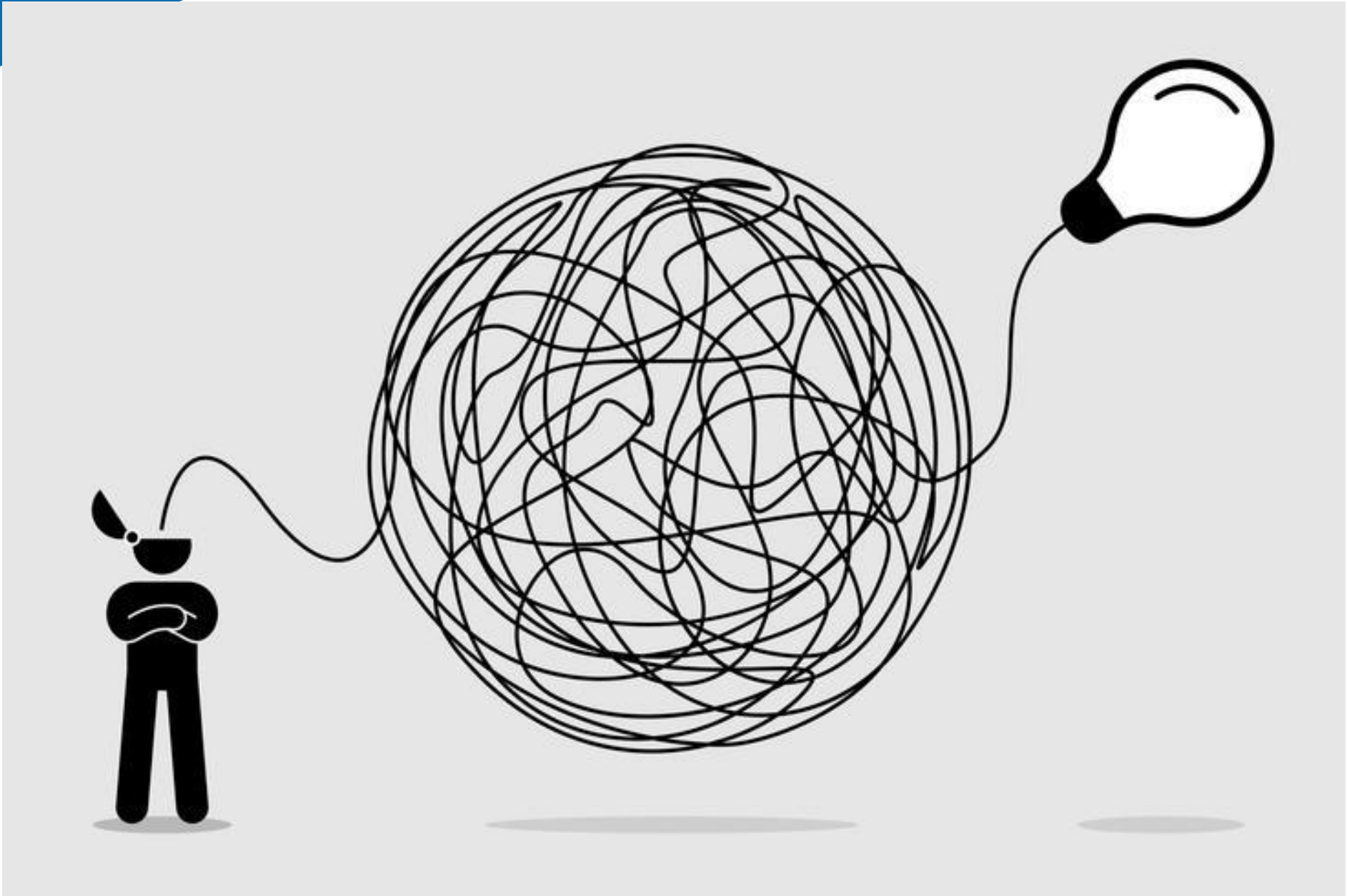
**Patiënten
55.000**



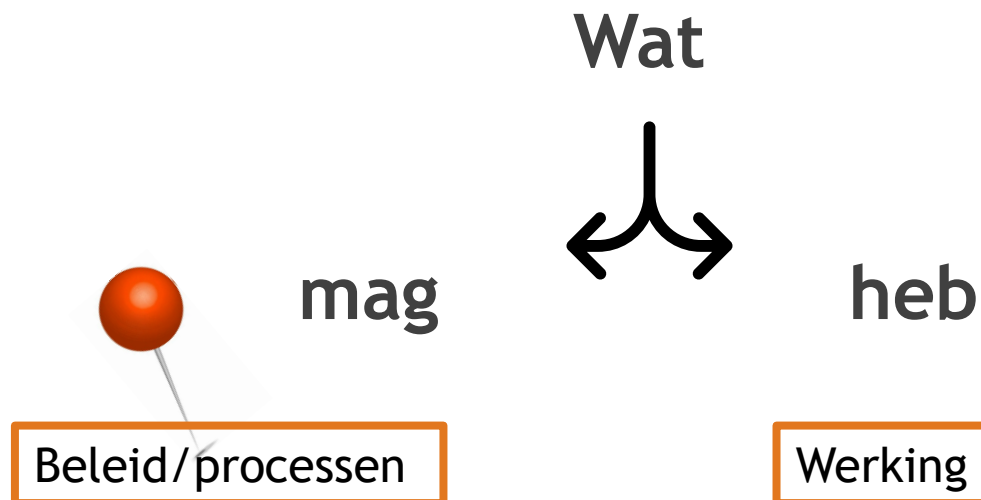
**Polikliniek
242.000**



**Omzet
180 milj.**



2 belangrijkste dingen om te starten?



Beleid

EN SCHUIFT DAT
VEEL, ZO'N MANDAAT?

MAG

OCH...



CHARTER

Praktijkrichtlijnen verplaatsen van
"Gezonde medewerker, gezond"

2019 – 2021

az **alma**
zorg met een hart



Ondergetekenden

Instelling: AZ Alma vzw
Functie: algemeen directeur - dagelijks
Gevestigd te: Ringlaan 15 - 9900 Eeklo

Verklaren zich akkoord met de inhoud van het volgende document
en willen ernaar streven om deze richtlijnen in de praktijk toe te passen:

- Personen kunnen ingedeeld worden in mobiliteitsklassen
- Transfers binnen het bed vereisen steeds een glijzeil of glijlaker vanaf een gedeeltelijk passieve zorgvrager
- Transfers uit het bed gebeuren met een tillift of een gelijkwaardig hulpmiddel vanaf een gedeeltelijk passieve zorgvrager
- Verzorging, wassen/douchen, begeleiding vereisen steeds een hoog-laag voorziening
- Het risico verplaatsen van mensen wordt geëvalueerd met de Vlaamse Tilthermometer

Datum: 20/05/2020

Handtekening

Motmans R.

voor AZ Alma
Handtekening

Goderis Vania

Naam

Roeland Motmans

Voorzitter VerV

Goderis Vania

Functie

coördinator
ergocoach

CHARTER

Praktijkrichtlijnen verplaatsen van personen
"Gezonde medewerker, gezonde zorg"

2022 – 2027

Logo instelling



Beroepsvereniging voor Ergonomie

Ondergetekenden

vzw AZ Alma
Instelling: Ringlaan 15
9900 Eeklo
Functie: Rudy Maertens
Gevestigd te: algemeen directeur - CEO

Verklaren zich akkoord met de inhoud van het volgende document,
en willen ernaar streven om deze richtlijnen in de praktijk toe te passen.:

- Personen kunnen ingedeeld worden in vijf mobiliteitsklassen
- Transfers binnen het bed vereisen steeds een glijzeil vanaf een gedeeltelijk passieve zorgvrager
- Transfers uit het bed gebeuren met een tillift of een gelijkwaardig hulpmiddel vanaf een gedeeltelijk passieve zorgvrager
- Verzorging, wassen/douchen, begeleiding vereisen steeds een hoog-laag voorziening
- Het risico verplaatsen van mensen wordt geëvalueerd met de VerV Tilthermometer

Praktijkrichtlijn
verplaatsen
van personen



Datum: 1 jan 2022

Handtekening

Motmans R.

Handtekening

Rudy Maertens

Naam

Roeland Motmans

Voorzitter VerV

Rudy Maertens
algemeen directeur - CEO

Handtekening

Goderis Vania

Naam

Goderis Vania

Functie

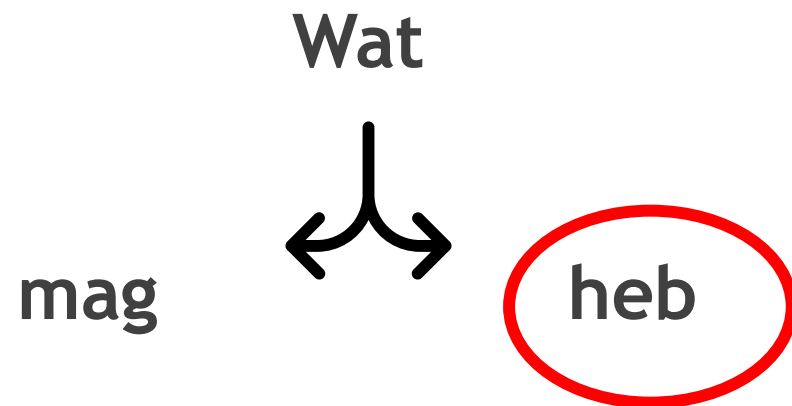
Ergocoachteam



www.verv.be

info@verv.be

2 belangrijkste dingen om te starten?



Topziekenhuis



Medewerkers
1.400

► Diensten

► Soort



Bedden
493



Patiënten
55.000



Artsen
169



Omzet
180 milj.



Polikliniek
242.000

Hoeveel diensten?



"No wonder your arm aches. Shackles should be placed at eye level. Man, it's an ergonomic nightmare down here."

Diensten

ADEMHALING EN ONCOLOGIE - ZE 23

ALGEMEEN SECRETARIAAT

ALGEMENE WAAK

APOTHEEK

ASO HEELKUNDE

BEDRIJFSJURIST

BELEIDSINFORMATIE

BEWEGING EN KORTVERBLIJF - ZE 22

BIOTECHNISCH TEAM

BOEKHOUDING

CARDIOLOGIE

CENTR. MEDISCH ARCHIEF

CONSULTATIE ANESTHESIE PIJNTHERAPIE

CONV DIAB TYPE2 DIA1

DAGBEH. KINDER- EN JEUGDPSYCHIATRIE

DAGZH ONCO EN INTERNE - DAG 11

DAGZIEKENHUIS 12 (pijnkliniek)

DAGZIEKENHUIS 13

DAGZIEKENHUIS GERIATRIE

DERMATOLOGIE

DIEETKEUKEN

DIENST CENTRALE AANKOOP (DCA)

DIENST HR

DIENST ICT

DIENST INSCHRIJVINGEN

DIENST MAGAZIJN EN DISTRIBUTIE

DIENST PR EN COMMUNICATIE

DIRECTIE

DIRECTIEASSISTENT

DIRECTIESECRETARIAAT

FACILITAIR MELDPUNT

FYSISCHE GENEESKUNDE

GASTRO-ENTEROLOGIE

GERIATRIE 41

GERIATRIE 42

GERIATRIE 43

GERIATRIE 44

HART/VAAT/ENDOCRINOLOGIE - ZE 32

HARTBEWAKING EN BEROERTEZORG

HEELKUNDE BEWEGING - ZE 21

INFORMATIEVERW. EPD

INTENSIEVE ZORG

INTERNE LIAISON GERIATRIE

KINDERARTSEN

KWALITEIT & INNOVATIE

KLINISCH LABO

LOGISTIEKERS CAL

MATERNITEIT

MEDISCH PIJNCENTRUM CHRONISCH

MOBIELE EQUIPE

NEUROLOGIE

NKO

NUCLEAIRE GENEESKUNDE

OMBUDSDIENST

ONTHAAL

OOGARTSEN

OPERATIEKWARTIER

ORTHOPEDIE

OMBUDSDIENST

ONTHAAL

OOGARTSEN

OPERATIEKWARTIER

ORTHOPEDIE

PAAZ - ZE 33

PASTORALE DIENST

PATHOLOGISCHE ANATOMIE

PATIENTENBEG KLIN. PSYCHOLOGIE

PATIENTENBEGELEIDING

PEDIATRIE

PNEUMOLOGIE

PRE-OPERATIEF CONSULT

RADIOLOGIE / MED. BEELDVORMING

RECOVERY

REVALIDATIECENTRUM

SCHOONMAAK

SP LOCOMOTORISCH

SP NEUROLOGIE

SPIJSVERTERING - ZE 24

SPOEDGEVALLEN

STAF FAC/MASTERPLAN

STAF FINANCIEN

STERILISATIE CSA

STOMATOLOGIE / MKA

TARIFICATIE & FACTURATIE

TECHNISCHE DIENST

TRANSMURALE SAMENWERKING

UROLOGIE

VAATWAS

VEILIGHEIDSDIENST

VERPL/PARAMED. STAF

VOEDINGSDIENST

ZENUWSTELSEL - ZE 31

ZIEKENHUISHYGIENE

ZORGDATA



Verv

DIENST ICT

www.verv.be

info@vern.be

Topziekenhuis



Zorg

Zorg-ondersteuning

Administratie



0

Welke risico-analyses?

Risico-analyse

Tilthermometer



Risico-radar

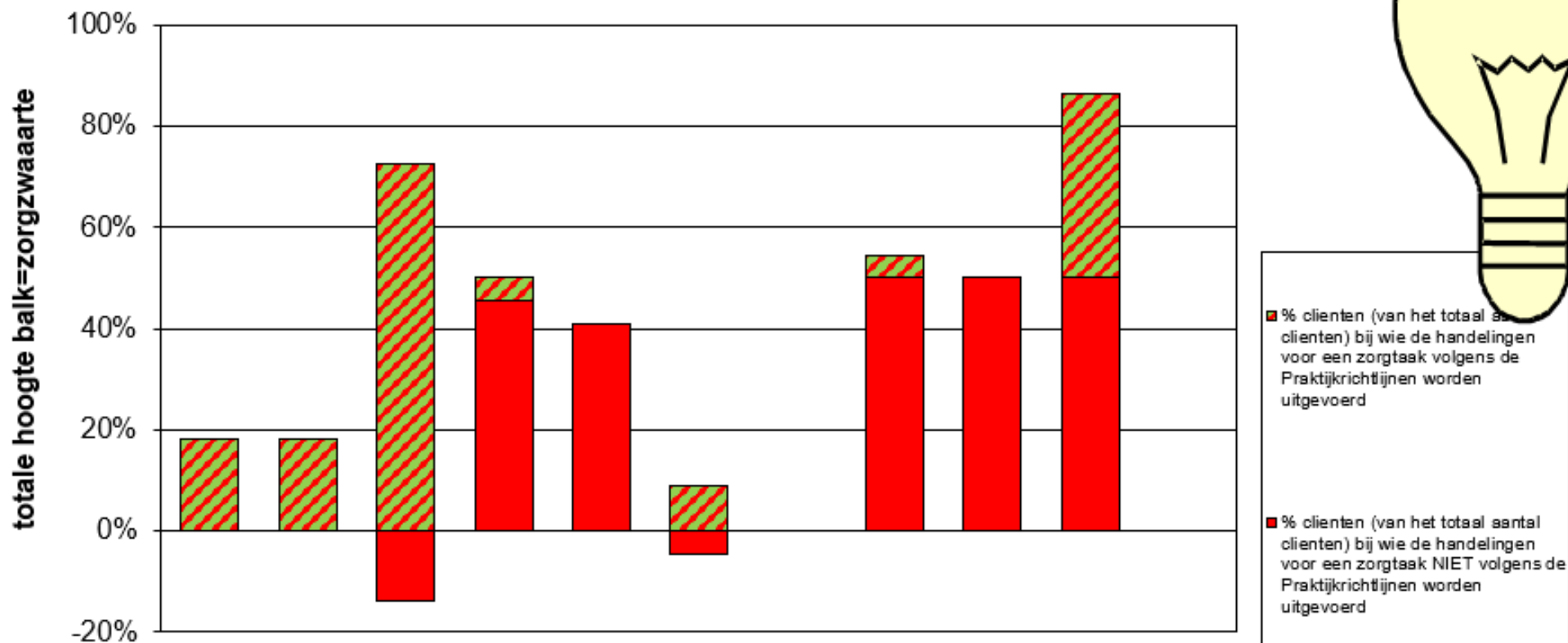
[illegible]

Optidesk



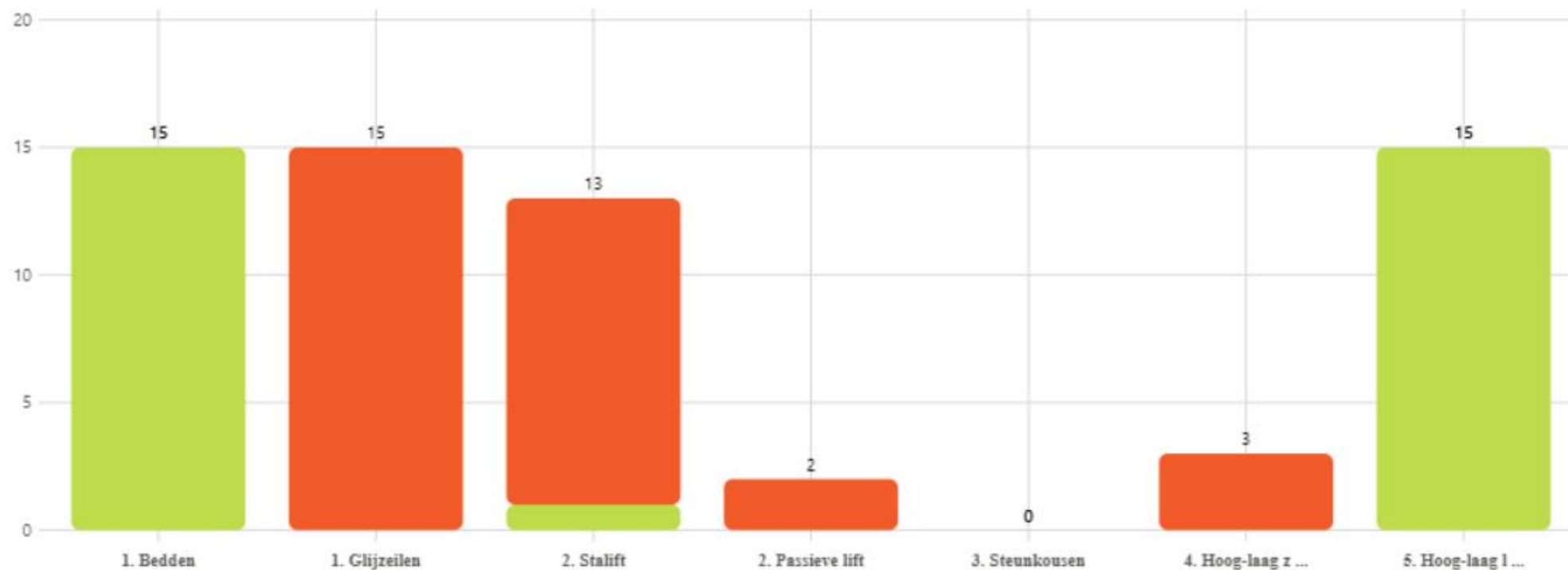
Zorgzwaarte van zorgtaken opgesplitst in een deel "volgens de praktijkrichtlijnen" en een deel "niet volgens de praktijkrichtlijnen"

De gestreepte delen geven aan hoe goed je op weg bent. De rode delen verdienen nog aandacht.



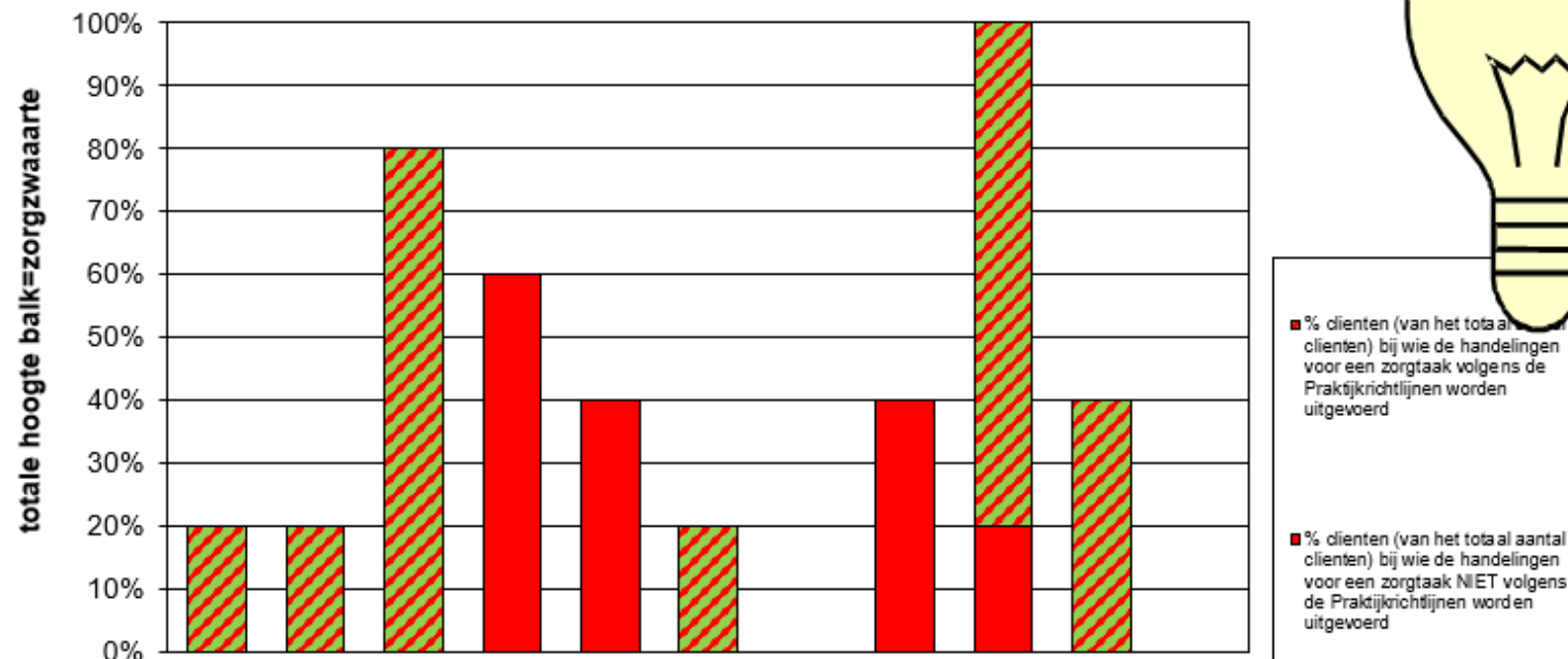
	1. van lig naar lig (EHL)	1. van lig naar lig (glijzeil)	2. binnen grenzen ligondersteuning (EHL)	2. binnen grenzen ligondersteuning (glijzeil)	3. van en naar bed (actieve lift)	3. van en naar bed (passieve lift)	4. steunkousen	5. douchen of wassen zittende client	6. douchen liggende client	7. zit naar sta - wandelen	8. baden client
deel zorgzwaarte volgens praktijkrichtlijnen	18%	18%	73%	5%	0%	9%	0%	5%	0%	36%	0%
deel zorgzwaarte niet volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	-14%	45%	41%	-5%	0%	50%	50%	50%	0%
totale zorgzwaarte	18%	18%	59%	50%	41%	5%	0%	55%	50%	86%	0%

Resultaten in een grafiek



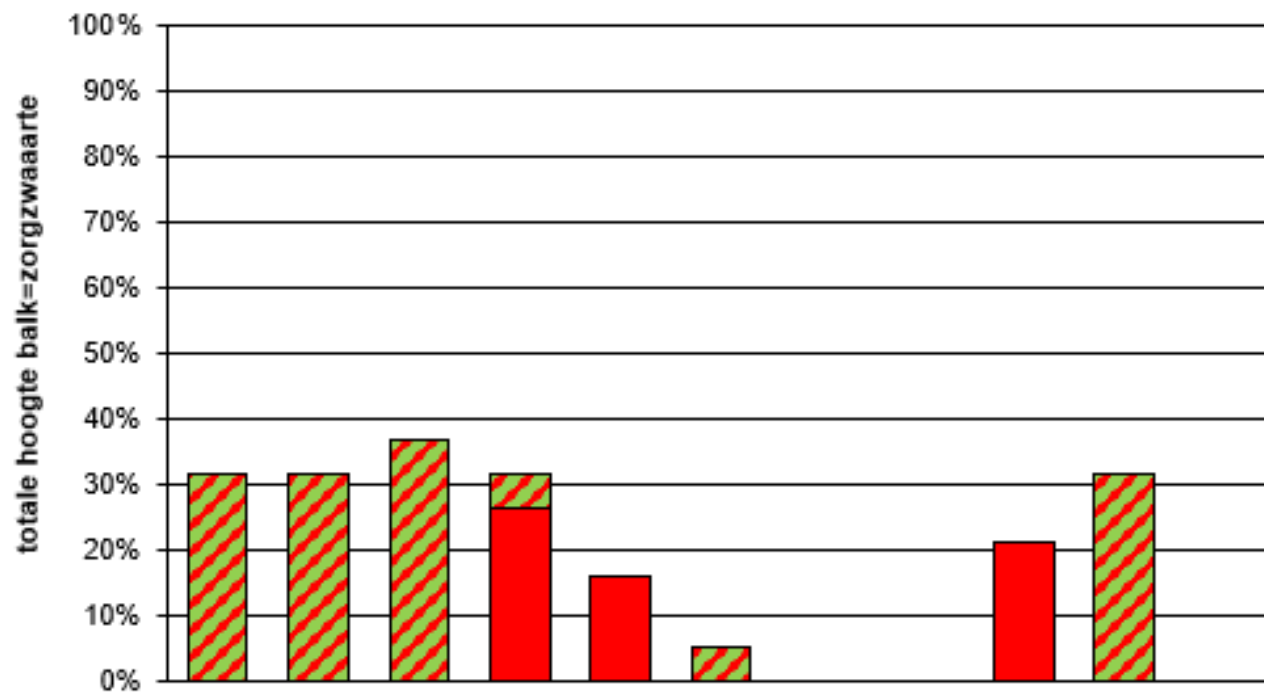
- Volgens de praktijkrichtlijnen
- Niet volgens de praktijkrichtlijnen

Zorgzwaarte van zorgtaken opgesplitst in een deel "volgens de praktijkrichtlijnen" en een deel "niet volgens de praktijkrichtlijnen"



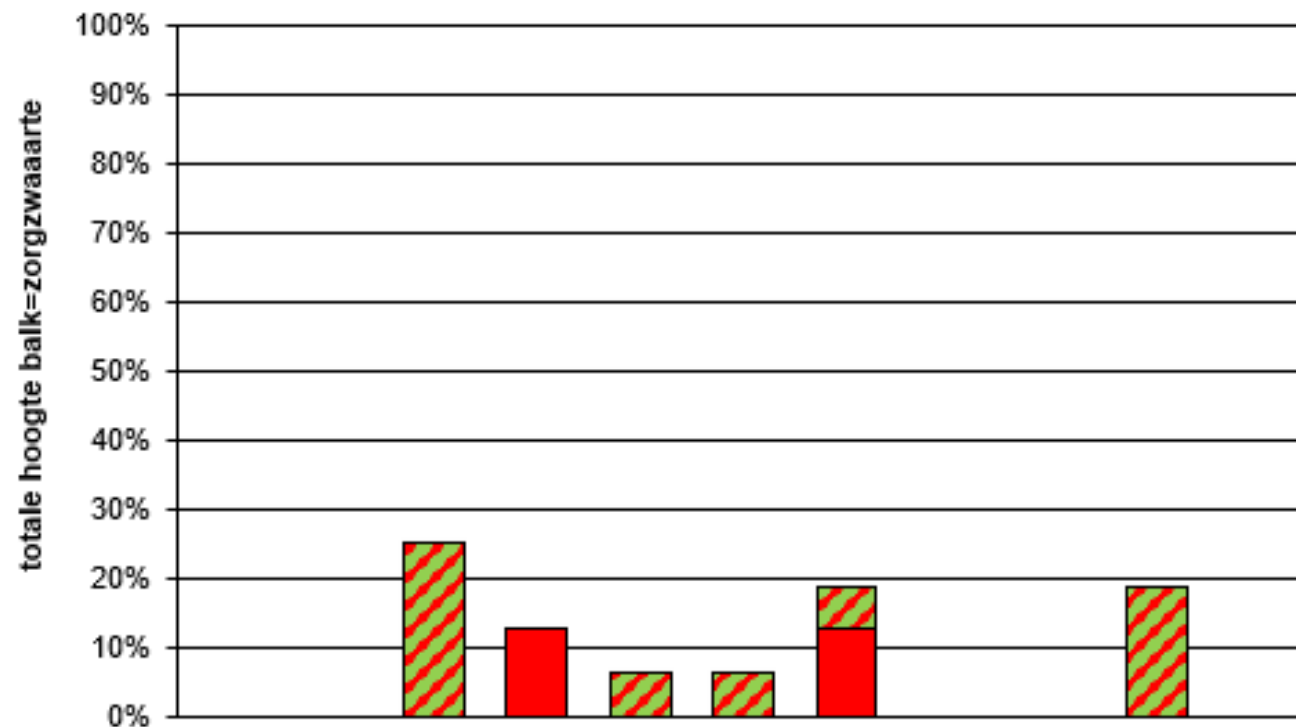
	1. van lig naar lig (EHL)	1. van lig naar lig (glijzeil)	2. binnen grenzen ligondersteuning (EHL)	2. binnen grenzen ligondersteuning (glijzeil)	3. van en naar bed (actieve lift)	3. van en naar bed (passieve lift)	4. steunkousen	5. douchen of wassen zittende cliënt	6. douchen liggende cliënt	7. zit naar sta - wandelen	8. baden cliënt
deel zorgzwaarte volgens praktijkrichtlijnen	20%	20%	80%	0%	0%	20%	0%	0%	80%	40%	0%
deel zorgzwaarte niet volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	0%	60%	40%	0%	0%	40%	20%	0%	0%
totale zorgzwaarte	20%	20%	80%	60%	40%	20%	0%	40%	100%	40%	0%

Zorgzwaarte van zorgtaken opgesplitst in een deel "volgens de praktijkrichtlijnen" en een deel "niet volgens de praktijkrichtlijnen"



	1. van lig naar lig (EHL)	1. van lig naar lig (glijzeil)	2. binnen grenzen liqander-zteuning (EHL)	2. binnen grenzen liqander-zteuning (glijzeil)	3. van en naar bed (actieve lift)	3. van en naar bed (passieve lift)	4. steunen/kouren	5. douchen afwazzen zittende client	6. douchen liqgende client	7. zit naar sta-wandelen	8. baden client
deel zorgzwaarte volgens praktijkrichtlijnen	32%	32%	37%	5%	0%	5%	0%	0%	0%	32%	0%
deel zorgzwaarte niet volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	0%	26%	16%	0%	0%	0%	21%	0%	0%
totale zorgzwaarte	32%	32%	37%	32%	16%	5%	0%	0%	21%	32%	0%

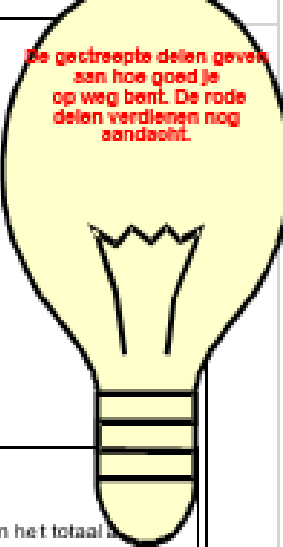
Zorgzwaarte van zorgtaken opgesplitst in een deel "volgens de praktijkrichtlijnen" en een deel "niet volgens de praktijkrichtlijnen"



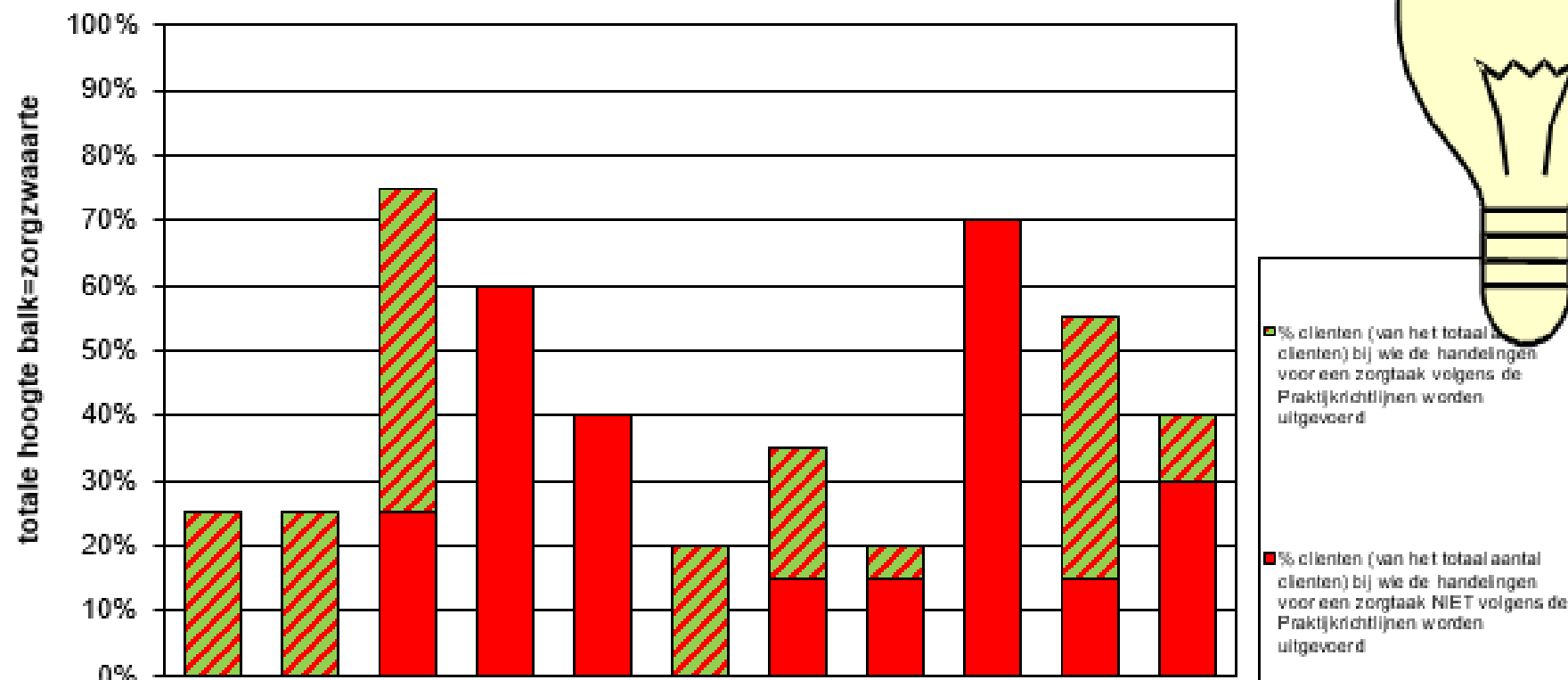
	1. van liq naar liq (EHL)	1. van liq naar liq (glijzeil)	2. binnen grenzen liq onder- steuning (EHL)	2. binnen grenzen liq onder- steuning (glijzeil)	3. van en naar bed (actieve lift)	3. van en naar bed (passieve lift)	4. steun- kousen	5. douchen af waszen zittende client	6. douchen liqgende client	7. zit naar sta- wandelen	8. baden client
deel zorgzwaarte volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	25%	0%	6%	6%	6%	0%	0%	19%	0%
deel zorgzwaarte niet volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	0%	13%	0%	0%	13%	0%	0%	0%	0%
totale zorgzwaarte	0%	0%	25%	13%	6%	6%	19%	0%	0%	19%	0%



Zorgzwaarte van zorgtaken opgesplitst in een deel "volgens de praktijkrichtlijnen" en een deel "niet volgens de praktijkrichtlijnen"



Dienst 6



	1. van liq naar liq (EHL)	1. van liq naar liq (glijzeil)	2. binnen grenzen liq onder-reuning (EHL)	2. binnen grenzen liq onder-reuning (glijzeil)	3. van en naar bed (actieve lift)	3. van en naar bed (passieve lift)	4. steunen-kouren	5. douchen af waszen zittende cliënt	6. douchen liqgende cliënt	7. zit naar sta-wandelen	8. baden cliënt
deel zorgzwaarte volgens praktijkrichtlijnen	25%	25%	50%	0%	0%	20%	20%	5%	0%	40%	10%
deel zorgzwaarte niet volgens praktijkrichtlijnen	0%	0%	25%	60%	40%	0%	15%	15%	70%	15%	30%
totale zorgzwaarte	25%	25%	75%	60%	40%	20%	35%	20%	70%	55%	40%

Dienst 7

	1a Moet u zware lasten tillen?	in, waszakken, zuur- fen, lood	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer?			Hoe zwaar ongeveer gemiddeld?	Ja / Nee?	
			Ja	gastrobakken met groenten zelf wegen en heffen in karren (geen richtlijn op gewicht, kiezen dit zelf).	Meer dan 12 keer per dienst			Minder dan 12 kg/keer	Nee	
	2 Moet u zwaar trekken?	an vaste i, verschuiven plantenbakken, ren, trekken aan het bedden, rijkar	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen?	Hoeveel kg?		Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar):	Ja / Nee?	
			Ja	karren met gastrobakken met groenten uit bibliotheek, in stomer, er terug ui,... + soepkarren (kar met zakken snen op 40	Met 2 handen	Meer dan 25 kg			Nee	
	3 Moet u zwaar duwen?	in meubels, r, rren, duwen van elen	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen?	Hoeveel kg?		Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar):	Ja / Nee?	
			Ja	idem	Met 2 handen	Meer dan 25 kg				
	4a Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken? (meer dan 30° afwijking van een rechte houding)	voedselkarren achine en, gen, bedden eren (OK-sets, s), opdekken	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang ongeveer per keer?			Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? (aantal uur/uren)	Ja / Nee?	
			Ja	bij koude keuken bereidingen (voor enkele te lage tafels), vlees ver van	Tussen 1 en 4 minuten			8		
	9 Moet u ver reiken?	en plaatsen van eren van n, restaurant, karren, en, apotheek, orraadkasten, n	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Is dat meer dan 50 cm van uw schouder af?			Hoe vaak ongeveer?	Ja / Nee?	
			Ja	soms bij gebruik van diepe ketels voor sauzen, soep, puree,... dez kunnen kantelen ikv gemakkelijker maken opscheppen bij	Af en toe			Meer dan 12 keer per uur		
	12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?	in keuken, in- en uitladen, ikarren laden, erk: zie 10).	Ja / Nee?	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang achter elkaar?				Ja / Nee?	
			Ja	Herhaaldelijk groenten scheppen en wegen maar afwisseling met in karren plaatsen, soep scheppen en in zakken sieten (zuur)	Tussen 1 uur en 4 uur per dienst					

WORDCLOUD



Instellen bureaustoel



Analyse - evaluatie

Nu ←
Jaar

Wat nu?

- ▶ Wat/wie hebben we nodig om de ergonomische werking te optimaliseren?
- ▶ Verdelen per 3
- ▶ Elk groep 2 diensten

Vragen?



Goede ideeën

► Hoe borgen?



Ergonomiebeleid



Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie



Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten



VerV

Risico- analyse

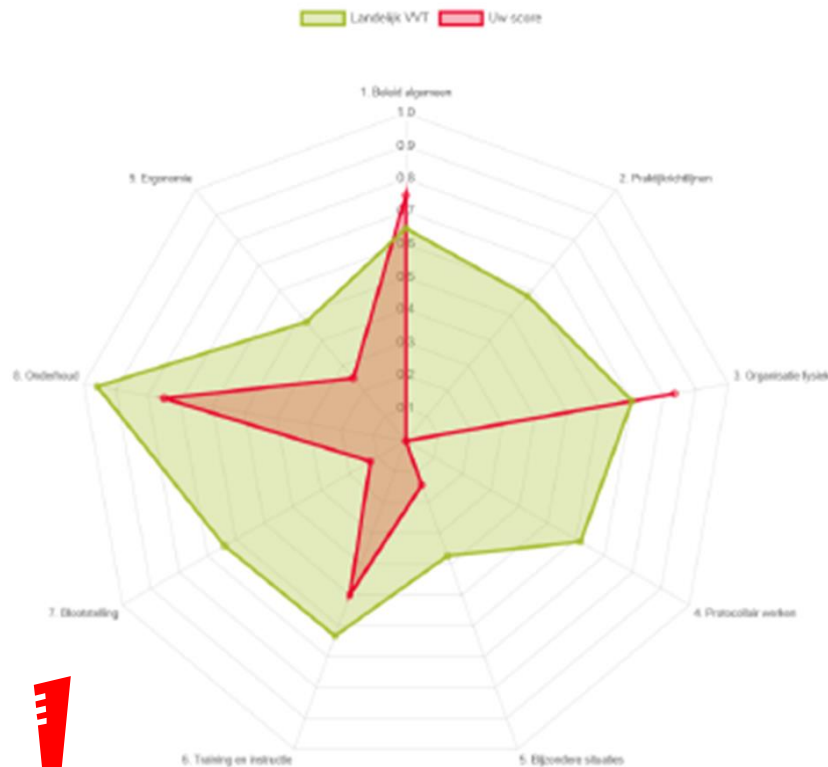
bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie

Beleidspiegel



Geen vergelijking met België

- ▶ Beleid algemeen
- ▶ Praktijkrichtlijnen Fysieke belasting
- ▶ Organisatie Fysiek
- ▶ Protocolair werken
- ▶ Bijzondere situaties
- ▶ Training en instructie
- ▶ Blootstelling
- ▶ Onderhoud
- ▶ Ergonomie

Beleid patiëntentransfers

Het **reduceert** letsels met maar liefst
56%
bij zorgverleners en zorgt voor een
veilig verloop van patiënten transfers

(E et al., 2017)

Wat is het nu?



MOBILITY LEVEL 1
DEPENDENT

MOBILITY LEVEL 2
MODERATE
ASSIST

MOBILITY LEVEL 3
MINIMAL ASSIST

MOBILITY LEVEL 4
MODIFIED
INDEPENDENCE

KWS



Overzichtstabel

Grafieken

Historiek zorgplannen

Lijnen

Vochtbalans

Hemodialyse

CTCAE Nevenwerkingen

V

06-07-2023 15:10

▼

NU

Vernieuw

◀

◀

▶

▶

Overzicht

Openstaande Planning

Katheters & drains

Parameters

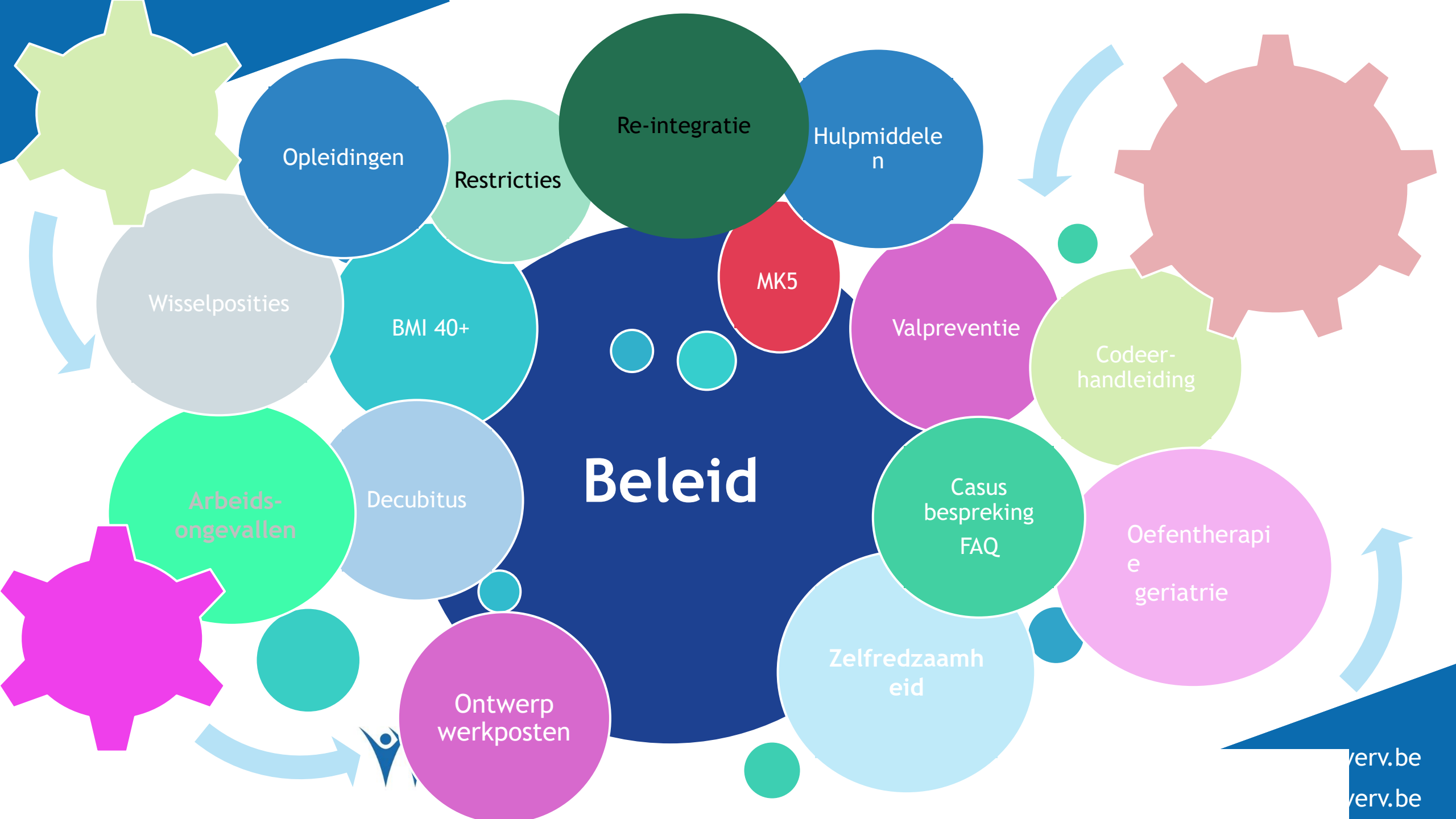
Nota's

Opvolging glycemie

Basiszorg

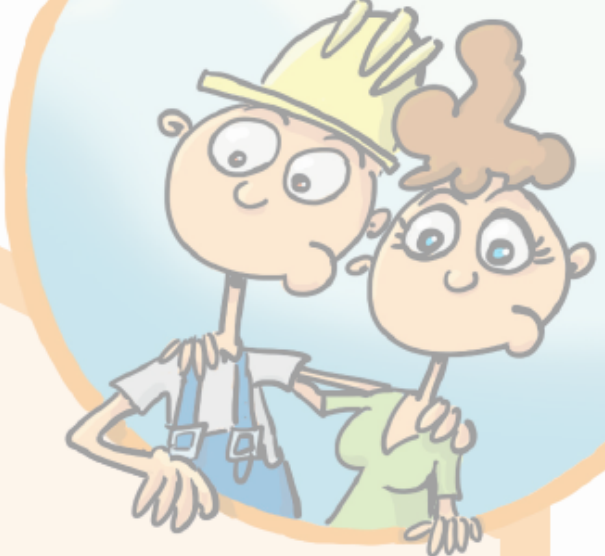
Basis zorgplan Geriatrie dy	Wo 05-07-2023			Do 06-07-2023		
	O	A	N	O	A	N
Hulp urinaire uitscheiding					18u00: Hulp urinaire uitscheiding	4u00: Hulp urinaire uitscheiding
Opvolging urine - Verslag					18u00: Opvolging urine - Verslag	4u00: Opvolging urine - Verslag
Hulp fecale uitscheiding						
Opvolging stoelgang - Verslag						
Installatie patiënt					15u03: Installatie patiënt Onrusthekkens, laagbed	Onrusthekkens, laagbed
Transfers					15u03: Transfers	
Verplaatsen patiënt (In de kamer)					15u03: Verplaatsen patiënt	
Fracture Risk Assessment Tool (FRAX)					Fracture Risk Assessment Tool (FRAX) ⓘ	
Mobiliteitsklassen					15u01: E	
Type voeding					15u03: Type voeding	
Hulp voeding					17u00: Hulp voeding	
					17u00: Observatie voeding	

Duidelijk voor collega's



Materiaal





Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie

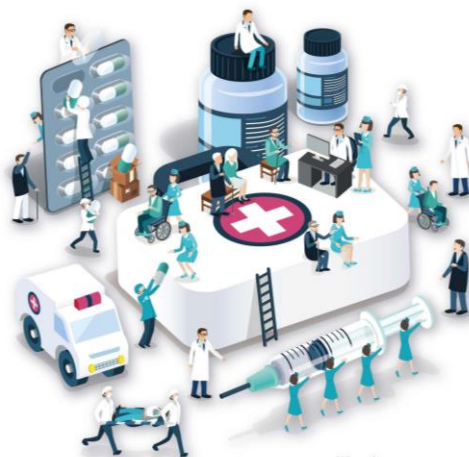
Ontwerp



HANS CRAMPE

LEAN EXPERT

IN ZORG EN WELZIJN



politeia

HERWERKTE
EDITIE

DEFENBOEK NU OOK
BESCHIKBAAR



Zorg
Ondersteuning
Voor en door de sector

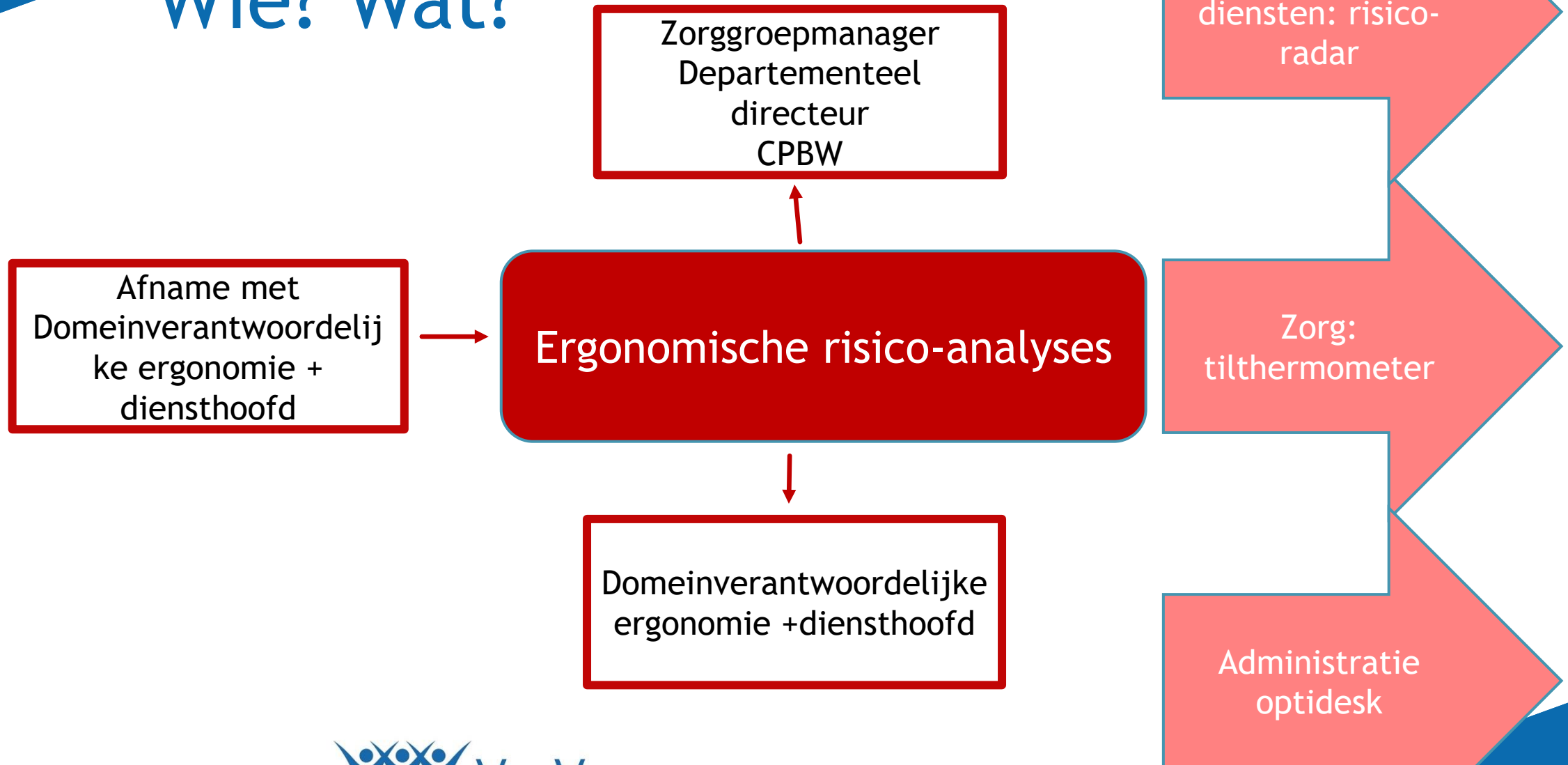
ERGONOMICS

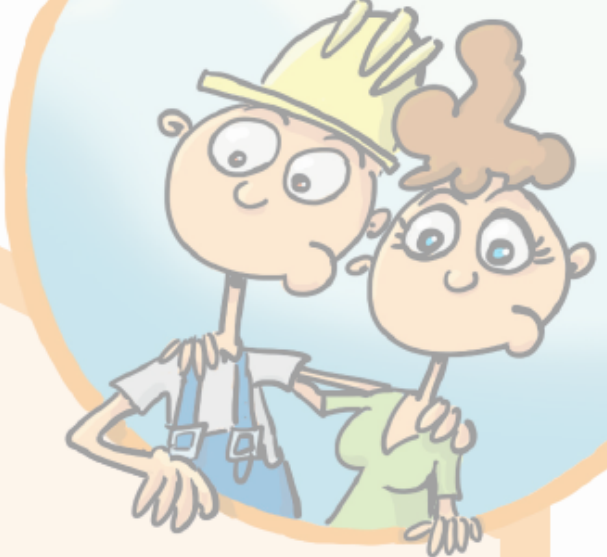
HELPS TO ADAPT JOBS TO THE PEOPLE WHO PERFORM THEM



Ve

Wie? Wat?





Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten



VerV

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie

Opleiding over het veilig omgaan met patiënten kan
het aantal gevallen van letsel gerelateerd aan de
patiëntenzorg verminderen
(Antwi-Afari et al., 2017)



Leerdoelen

Plan van aanpak / strategisch

Begeleiden en motiveren

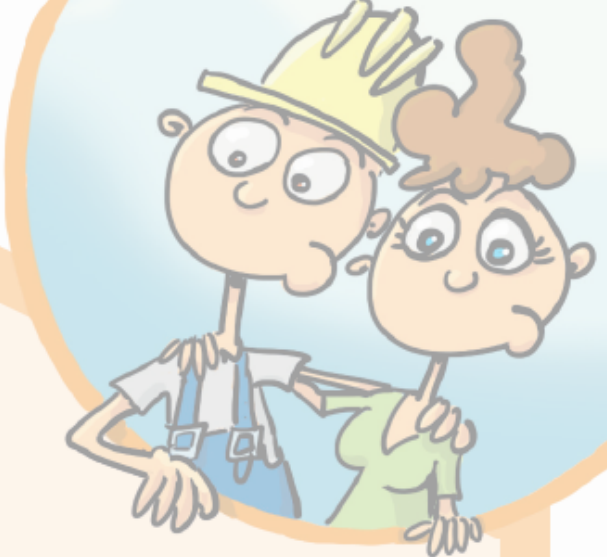
Praktisch / makkelijk bruikbaar

Interactief

In trainingscontext – individuele controle

Op de werkvloer

Combinatie theorie / praktijk / best-practice



Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten



VerV

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie



Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie

Ontwerp

nieuwe
werkposten

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie

Praktijk en communicatie



Maand van de ergonomie

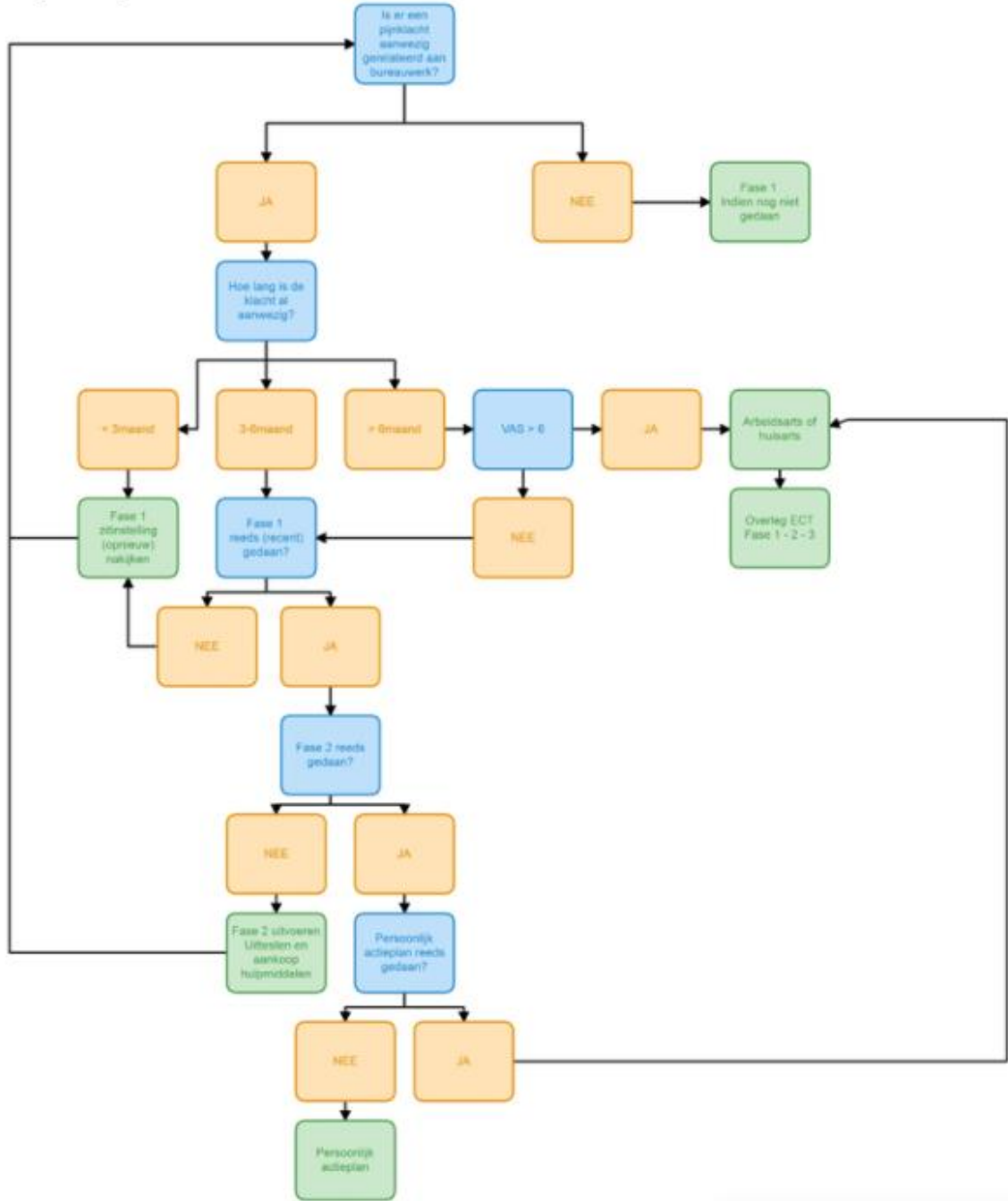
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
					1 Kies voor wat beweging in je vrije tijd	
2 Nieuwe collega's START 2 RUN	3 MK5 how to stay fit als je te lang zit	4 how to stay fit als je te lang zit	5 Domein START 2 RUN	6	 	
9 how to stay fit als je te lang zit START 2 RUN	10 MK5 CLEAN DESK, CLEAR MIND	11 START 2 RUN	12 MK5 START 2 RUN	13		
16 MK5 START 2 RUN	17 CLEAN DESK, CLEAR MIND START 2 RUN	18	19 START 2 RUN	20		
23 MK5 START 2 RUN	24 ECTop VerV 	25 START 2 RUN	26 START 2 RUN	27		
30 Herfstvakantie	31 Herfstvakantie			 Avond carrouse 27/11/23		

Kalender oktober



Hoe gaan we dit doen?

We gaan de weg naar de ideale bureauwerk indelen in 3 fases:



Overzicht hulpmiddelen fase 1

Voetenbank	Na advies ergocoach
Polssteun	Na advies ergocoach

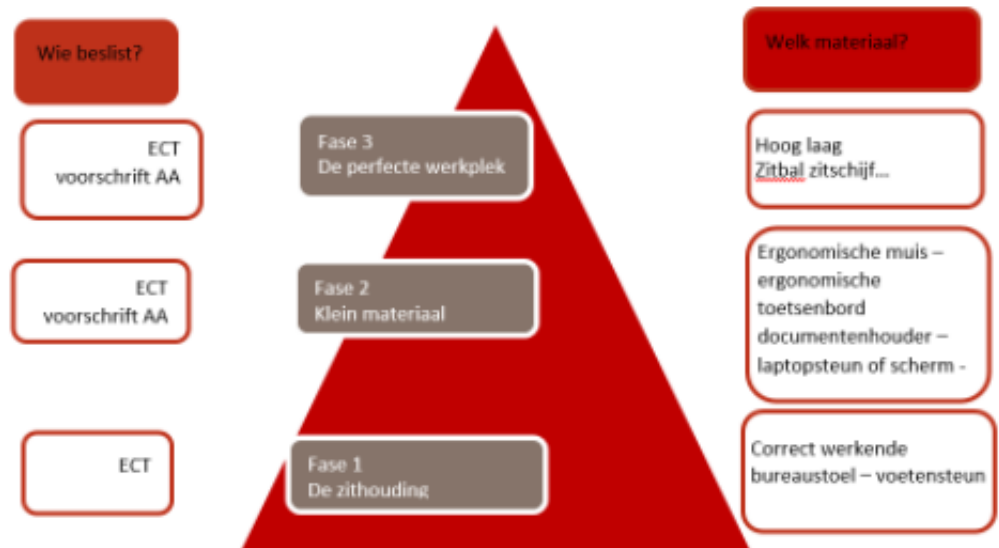
Overzicht hulpmiddelen fase 2 (min na advies fase 1)

Headset	Na advies ergocoach en voorschrift AA
Documentenhouder	Na advies ergocoach en voorschrift AA
Laptopsteun	Na advies ergocoach en voorschrift AA
Ergonomische muis	Na advies ergocoach en voorschrift AA
Ergonomisch toetsenbord	Na advies ergocoach en voorschrift AA

Overzicht hulpmiddelen fase 3

Zitschijf / bal dynamisch zitten	Na advies ergocoach en voorschrift AA
Monitorarm	Na advies ergocoach en voorschrift AA

Overzicht extra hulpmiddelen



+ Handvaten



RENT an ERGOCOACH



Some day my desk will be clean...and it will be glorious!



your  cards
someecards.com

Arbeids- ongevallen

Ergonomiebeleid

gezonde medewerkers / systeemprestatie



Ontwerp

nieuwe
werkposten

Risico- analyse

bestaande
werkposten

Opleiding

hiërarchische
lijn,
ingenieur,
medewerker...

Re- integratie

Praktijk en communicatie



Ergonomische arbeidsongevallen

Datum, tijd en locatie van het incident

Betrokken partijen / Getroffen personen en letsel

Beschrijving van het incident

Dagen arbeidsongeschikt

Veiligheidsmaatregelen en –voorzieningen

Mogelijke **oorzaken**

Preventieve maatregelen / ondernomen acties

- ▶ Kort advies ter plaatse na analyse
- ▶ Dienstspecifieke opleidingen
- ▶ Individuele opleiding
- ▶ Materiaal
- ▶ Aanpassing-procedure
- ▶ ...

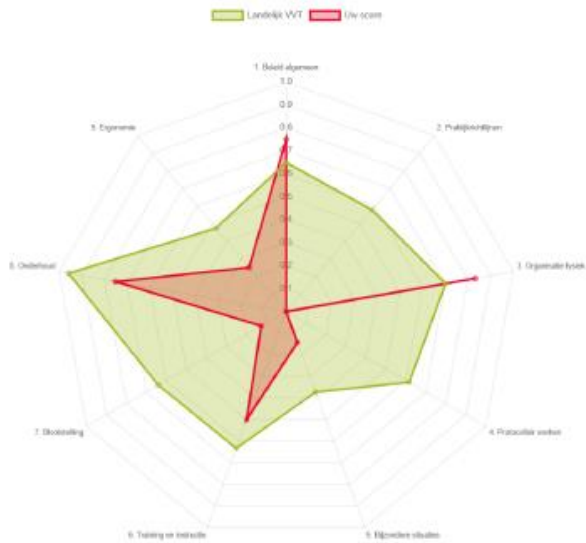
DOEL = 0

! Valkuilen ≠ zwakten

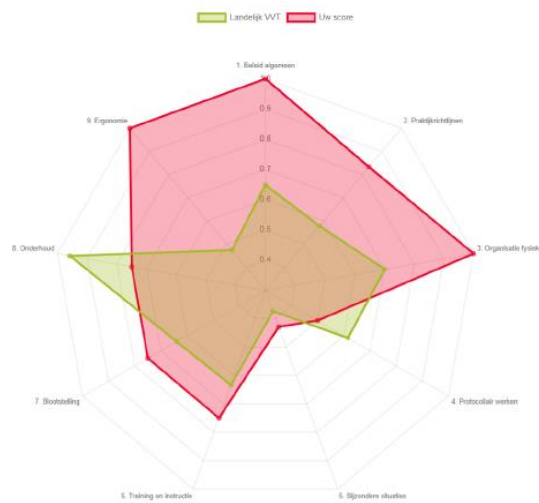
- ▶ Onderbouwen !
- ▶ Communicatie !
- ▶ Aanwezigheid op werkvloer !
- ▶ Haalbare doelen !
- ▶ Tijd!

Beleidspiegel AZ Alma

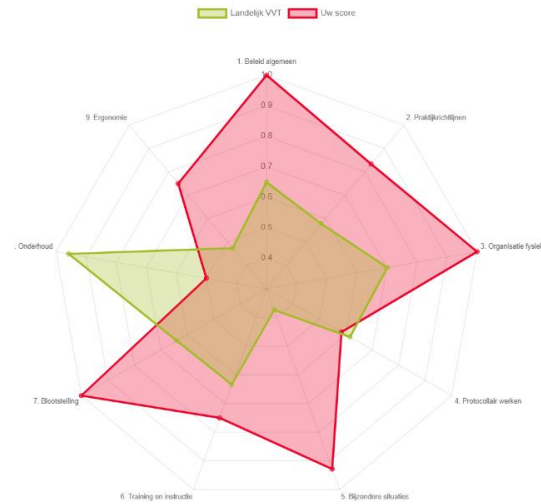
Mei 2019



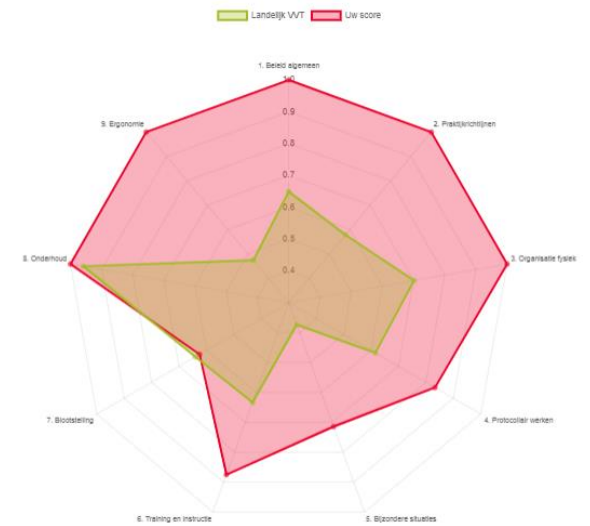
November 2021



November 2022



December 2023



WHAT'S YOUR
STORY