



ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

Anticonceptie in de Schijnwerpers

Carolien Kerstholt



Welkom bij ons feestje van Titus Health Care, 15 jaar!

- Anticonceptiezorg hoort bij verloskundigen
- Nieuwe maatschappelijke uitdagingen
 - Verschuiving in anticonceptiegebruik
 - Pijnbestrijding bij plaatsing van een spiraal
 - Steeds meer verloskundigen plaatsen een implantatiestaafje
 - Nieuw tarief voor anticonceptie counseling



Wie stonden er toen in de schijnwerpers?

Top Hits 2009

- Lady Gaga – Just Dance, Papparazzi, Poker Face
- I gotta Feeling – Black Eyed Peas
- Kesha – TikTok => voordat er TikTok was





2009



A vertical list of numbers from 2 to 12, each on a yellow background. The numbers are placed on a green background with a grid pattern. The numbers 4, 8, 10, and 11 have handwritten text next to them.

2	
3	
4	5725 45wo 13"
5	
6	
7	
8	5700 45wo 15"
9	
10	5725 03 M 124
11	5700 22 ZA 18-
12	



Wat deed jij 15 jaar geleden, in 2009?





2009: Titus Health Care wordt geboren!



T-Safe[®]



WIJ WILLEN HET VERSCHIL MAKEN IN HET DAGELIJKS LEVEN VAN DE VROUW

Door:

- **Nieuwe gynaecologische producten** beschikbaar te maken
- Te investeren in **trainingen en scholingen** voor zorgverleners



Het aantal vrouwen dat elk jaar kiest voor een koperspiraal!





2011 – 1^e trainingen verloskundigen





Staatscourant van het Koninkrijk der Nederlanden

Datum publicatie	Organisatie	Jaargang en nummer	Rubriek	Datum ondertekening
29-08-2014 09:14	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport	Staatscourant 2014, 23083	Besluiten van algemene strekking	28-07-2014

- Vanaf 1 september 2014 bevoegd om de pil en het spiraaltje voor te schrijven.
- Vanaf 1 oktober 2015 bevoegd om alle anticonceptiemiddelen voor te schrijven.
- Vanaf 1 januari 2016 verrichtingen-tarief toegekend door NZA





En toen de verzekeraars nog...

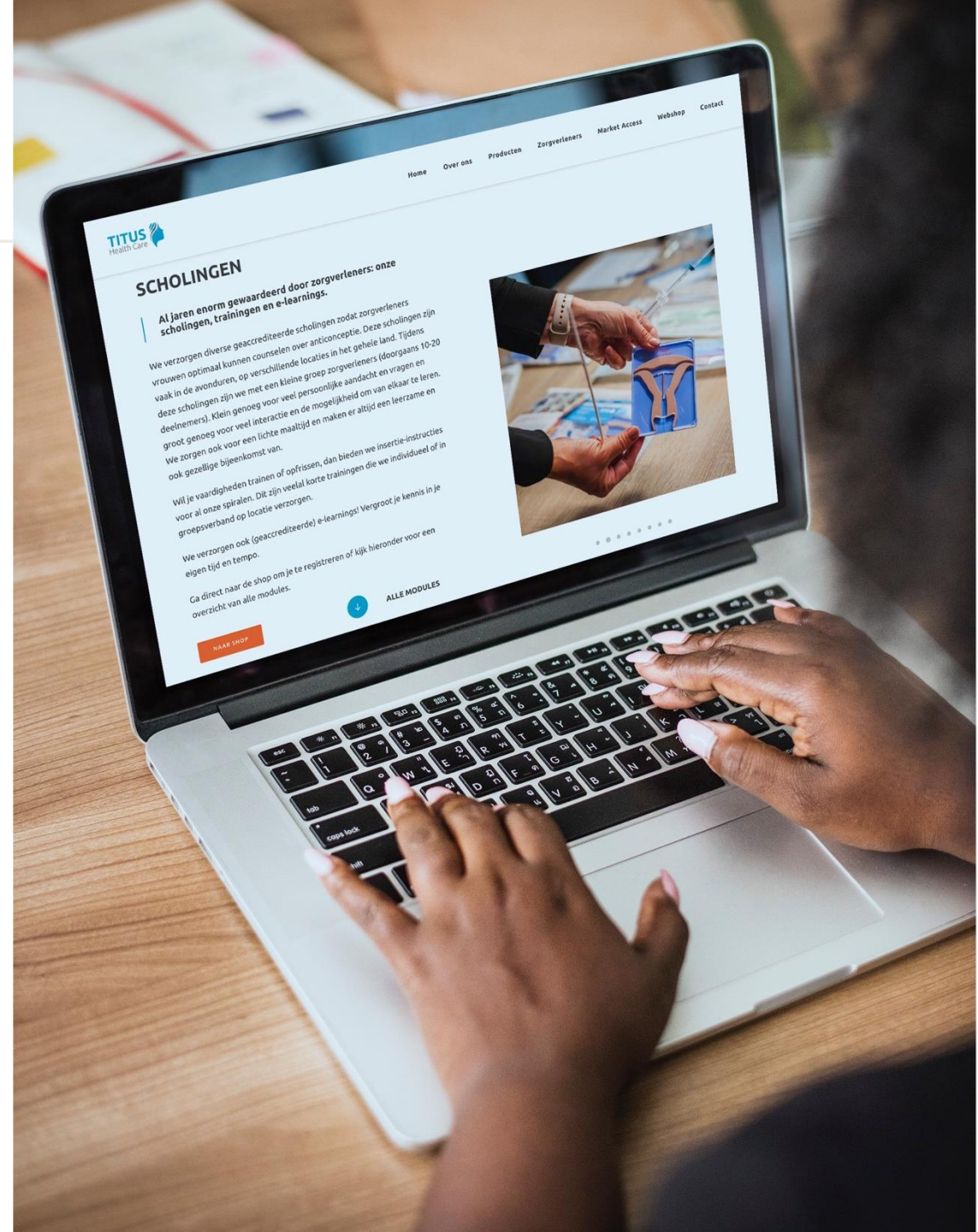




Start-up Service

Hoe zet je een spreekuur op?

- Website
- Instrumenten
- Brief huisartsen & gynaecologen
- Tips & tricks

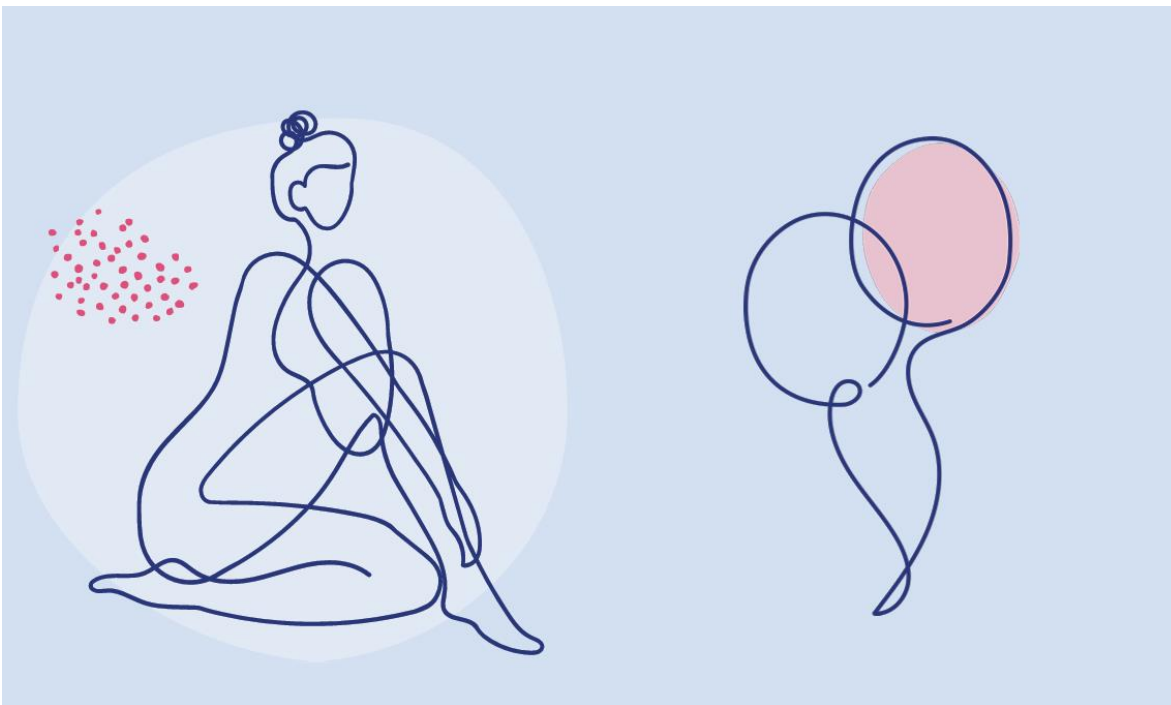




Spiraalplaatsen.nl - zichtbaarheid

spiraal
plaatsen

[het spiraaltje](#) [plaatsing](#) [alternatieven](#) [lokaties](#) [FAQ](#)





Ontwikkeling in anticonceptie vieren!

	2012	2024
Verloskundigen die anticonceptiezorg leveren	20	900
Jaarlijks getrainde zorgprofessionals	40	2.000
Spiralen geplaatst door verloskundigen per jaar	1.000	30.000

#NEVERSTOPLEARNING



Verloskundigen die anticonceptiezorg leveren

2009:
20



2024:
900



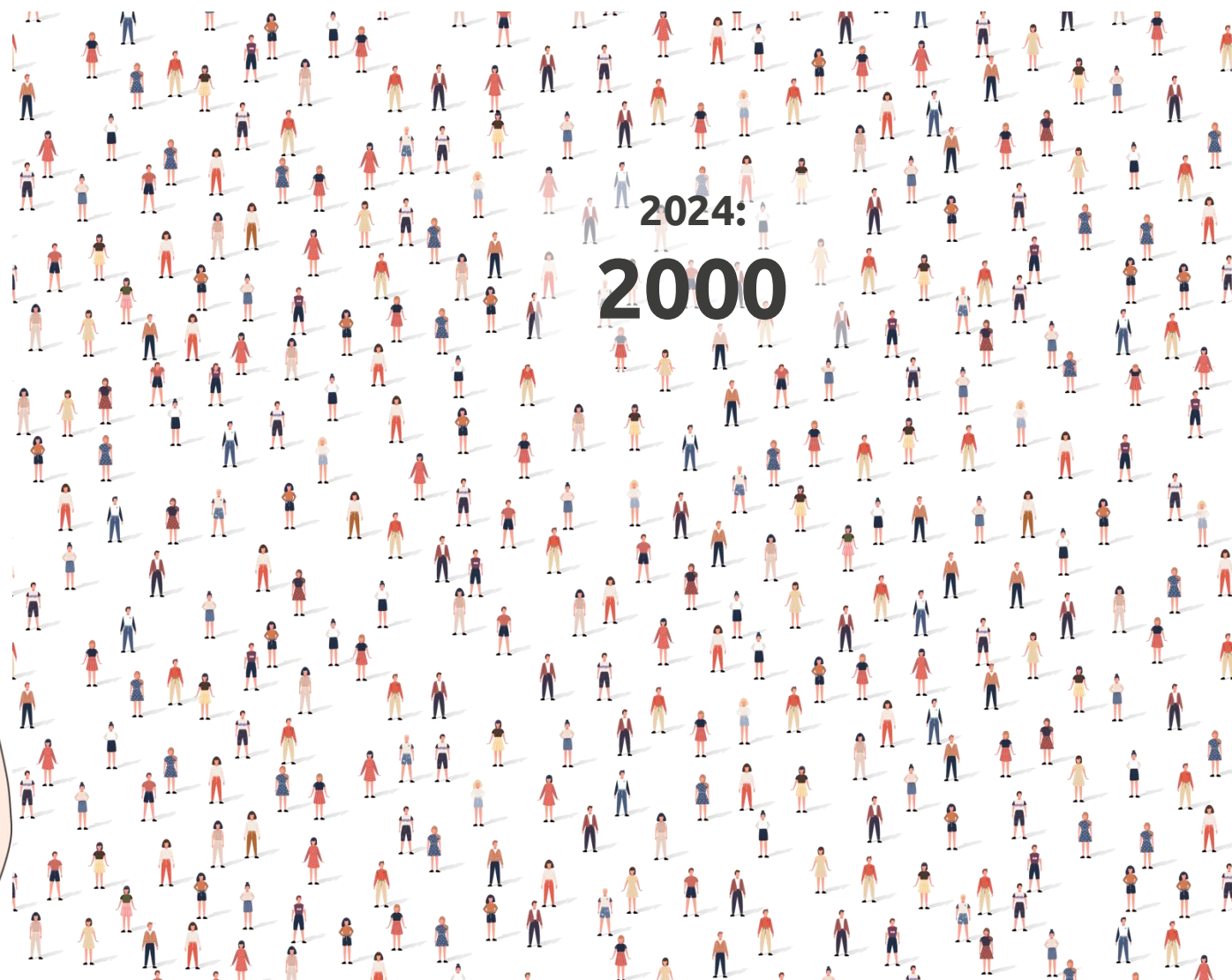


Aantal zorgverleners die jaarlijks worden getraind

2009:
40

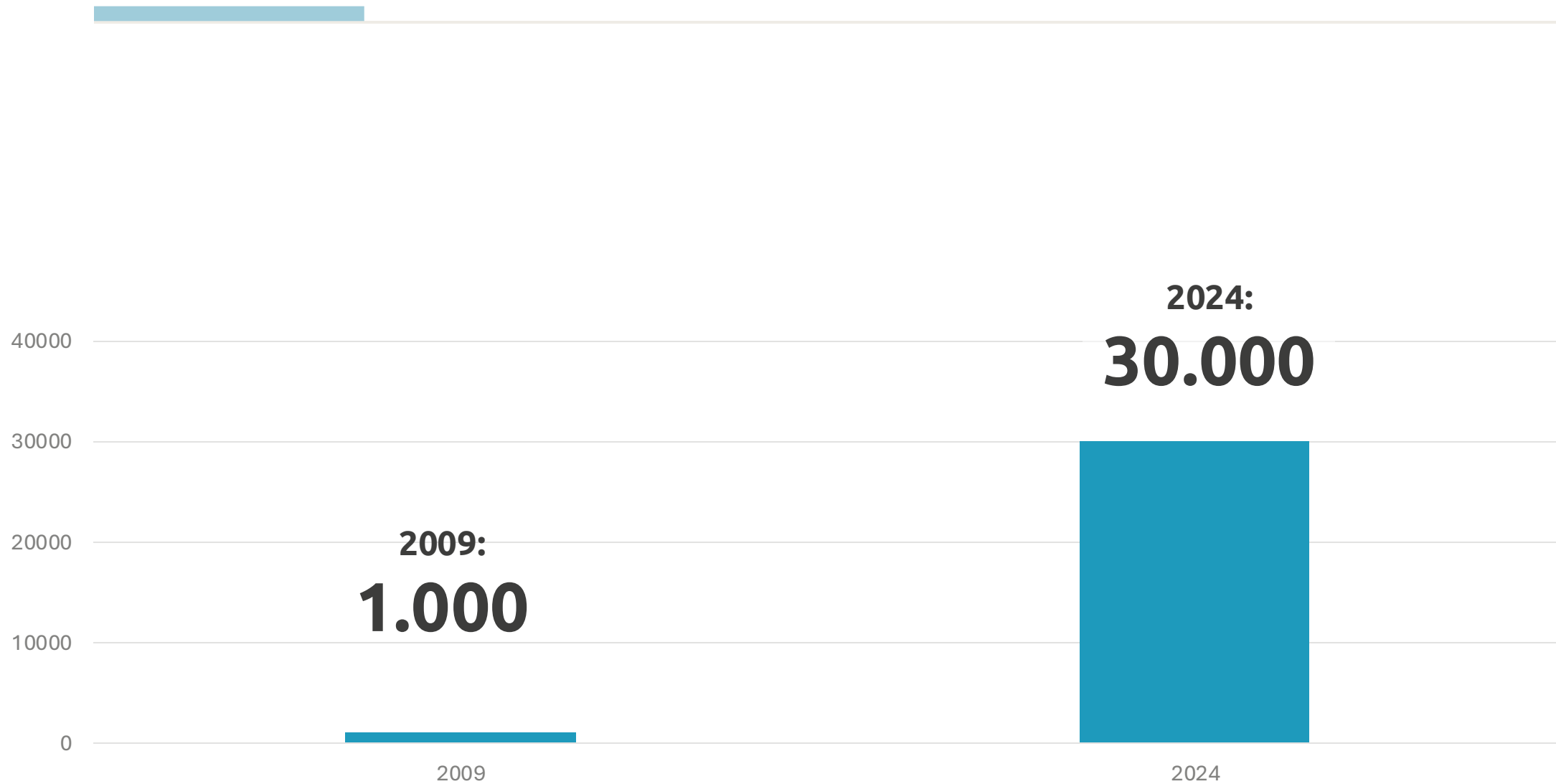


2024:
2000



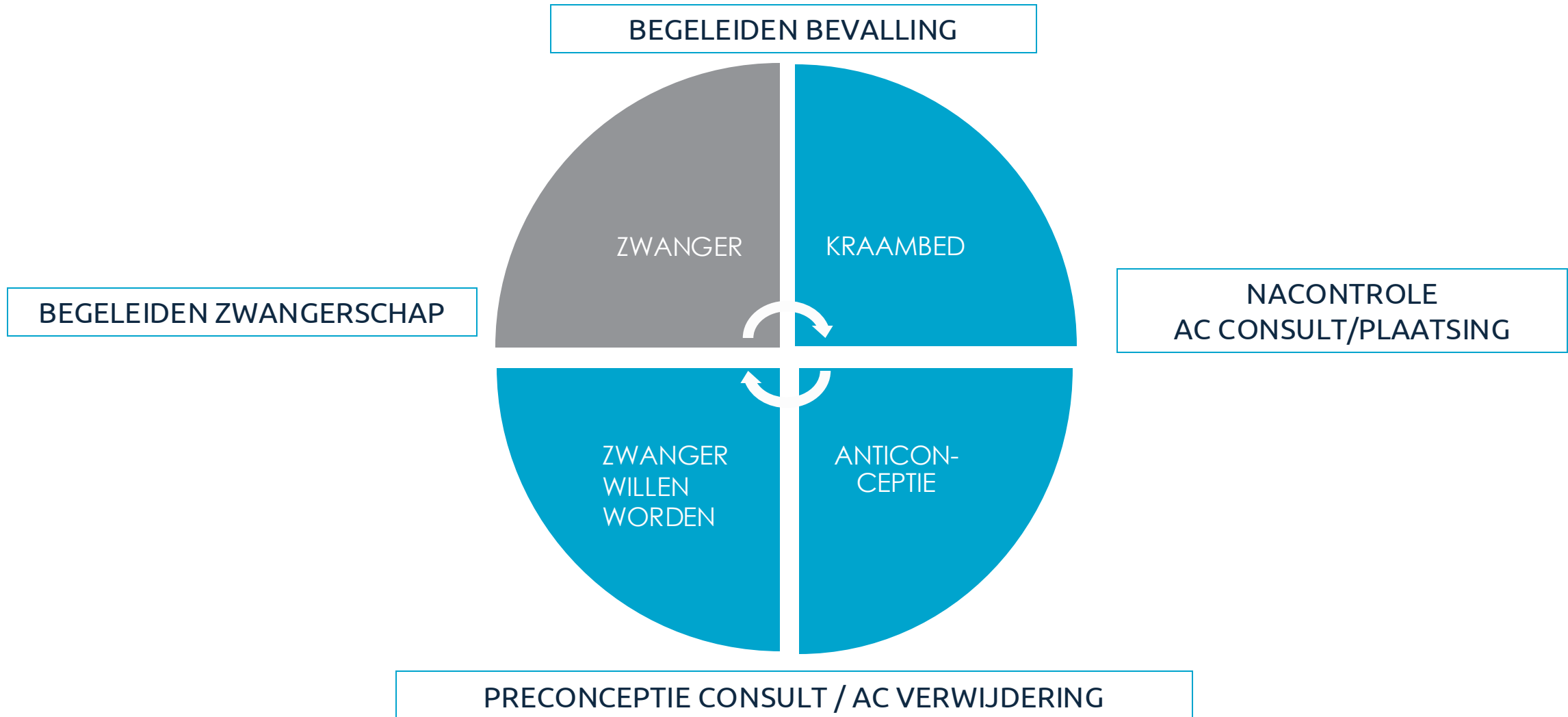


Aantal spiralen geplaatst door verloskundigen





De cirkel is rond!





Steeds meer anticonceptiezorg in de 1^e lijn

Vink et al. *BMC Primary Care* (2024) 25:294
<https://doi.org/10.1186/s12875-024-02546-7>

BMC Primary Care

RESEARCH

Open Access

Regional variation in health care substitution for intrauterine device insertion: a retrospective cohort study



Maarten D. Vink^{1,2*}, France R. Portrait¹, Tim van Wezep³, Xander Koolman¹, Ben W. Mol⁴ and Eric J. van der Hijden^{1,5}

Abstract

Background Rising health care costs are a major concern in most Western countries. The substitution of healthcare stands as a strategic approach aimed at mitigating costs while offering medical services in proximity to patients' residences. An illustrative instance involves the migration of outpatient hospital care to primary care settings. Notably, the insertion of intrauterine devices (IUDs) can be safely executed within primary care contexts. In order to establish a pragmatic objective for the rate of IUD substitution, we conducted an evaluation of regional disparities in healthcare substitution pertaining to the insertion of intrauterine devices. Furthermore, we investigated disparities in the follow-up ultrasound and reinsertion of IUDs between primary and secondary healthcare environments.

Methods All women who underwent IUD insertion in Dutch primary care (by general practitioners and midwives) and secondary care (by hospital physicians) between January 1, 2016, and December 31, 2020 were included. The main outcome measures were the case-mix adjusted IUD insertion rates at the regional level by care setting and the proportions requiring follow-up ultrasound and IUD reinsertion within three months.

Results Of the 840,766 IUD placements, 74% were inserted in primary care and 26% in secondary care. The proportion inserted in primary care increased from 70% in 2016 to 77% in 2020. The observed substitution rate ranged from 58 to 82% between regions. Compared with health care professionals in primary care, those in secondary care performed more ultrasounds to verify IUD placement (23% vs. 3%; p-value < 0.01) and more IUD reinsertions within three months (6% vs. 2%; p-value < 0.01).

Conclusions IUDs are increasingly being inserted in Dutch primary care, with peak regional IUD insertion care substitution rates at ≥ 80%. IUD insertion care substitution to primary care appears to be associated with significantly fewer women having follow-up ultrasound or IUD reinsertion within three months.

Keywords Care substitution, IUD insertion, Medical practice variation, Contraception, Cohort study

Retrospectieve observationele cohortstudie

2016 – 2020

840.766 IUD plaatsingen

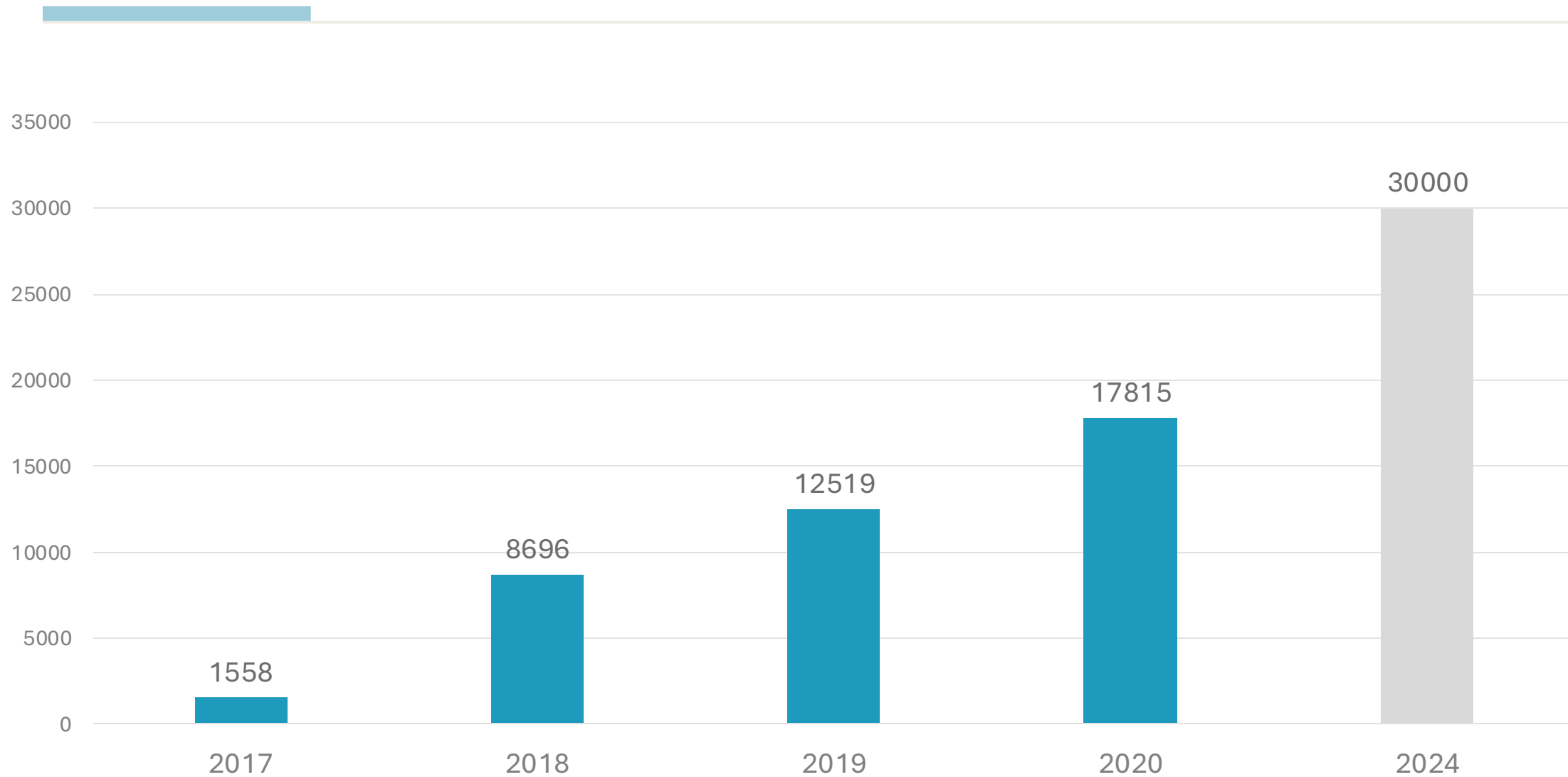
Stijging inserties in de 1^e lijn

70% => 2016

77% => 2020



Spiralen geplaatst door verloskundigen





Verdeling IUD plaatsingen per type zorgverlener

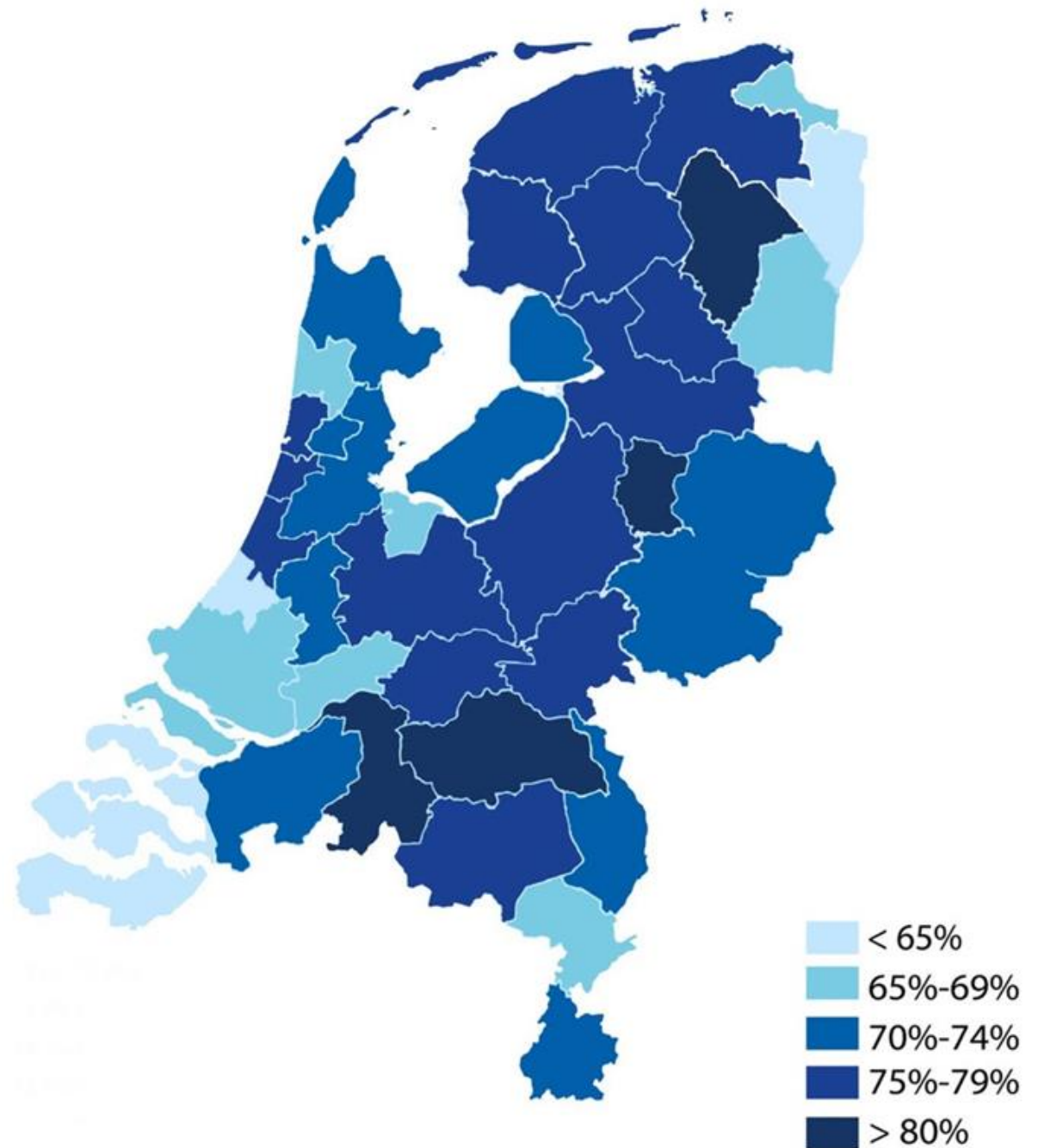
	2016	2020	
Totaal aantal IUD	153.296	181.812	
Huisarts	106.742	123.607	
	70%	68%	
Verloskundige	0	17.815	
	0%	10%	↑
Gynaecoloog	46.554	40.390	
	30%	22%	↓



IUD geplaatst in 1^e lijn

Verhouding IUD-plaatsingen
1e lijn versus 2e lijn

2016 - 2020





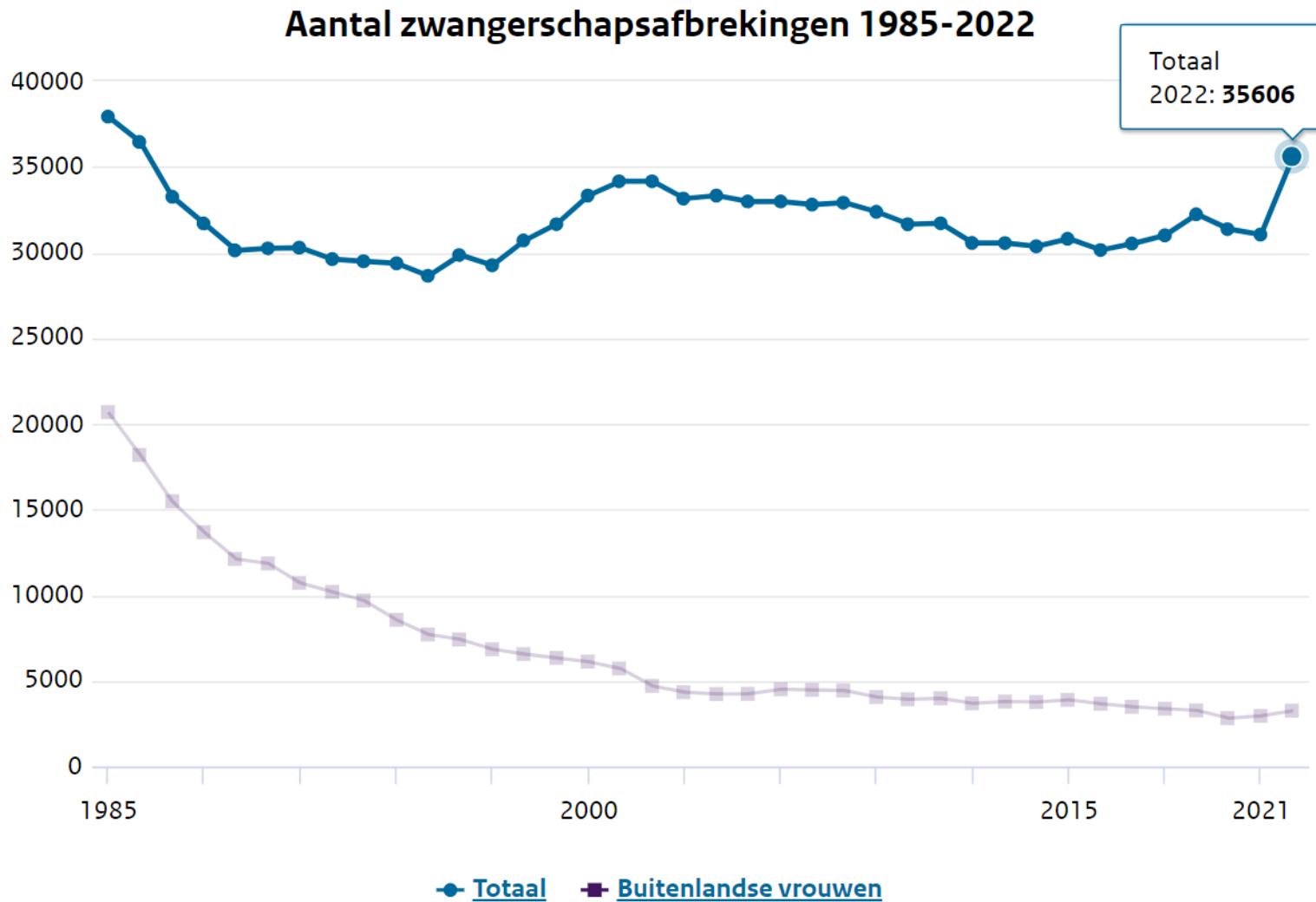
ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

Trends in Anticonceptie

– ontwikkeling blijft nodig

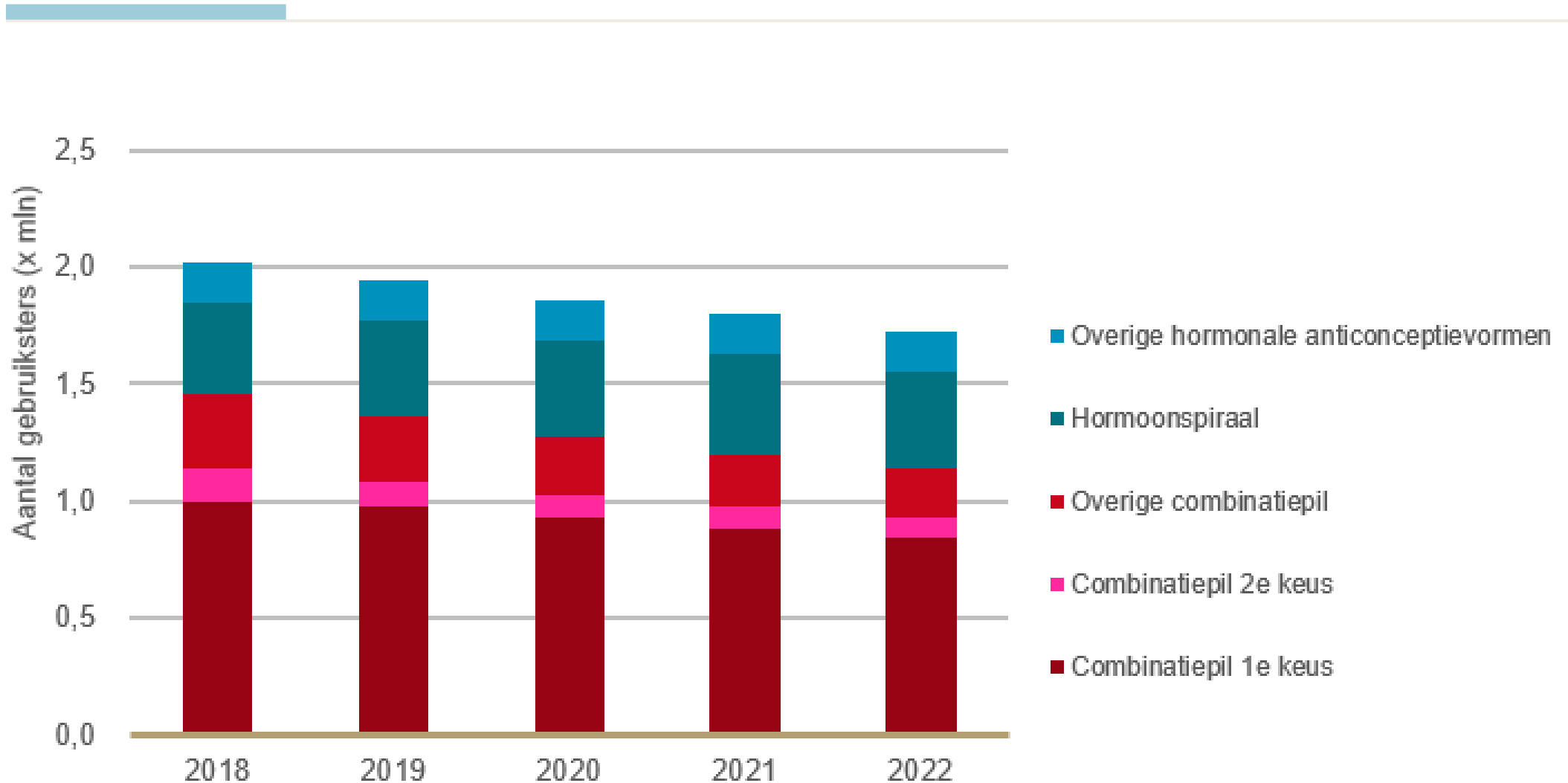


Aantal zwangerschapsafbrekingen





SFK: 'Daling aantal gebruiksters hormonale anticonceptiva al jaren gaande.'





Seks onder je 25^e - Rutgers



Seks
ONDER
Je 25^e

Onderzoek in 2012, 2017 en 2023

Jongeren van 13 tot 25 jaar

Jongeren zijn zowel via scholen voor voortgezet onderwijs geworven, als via een steekproef van het CBS uit de Basisregistratie Personen (BRP)

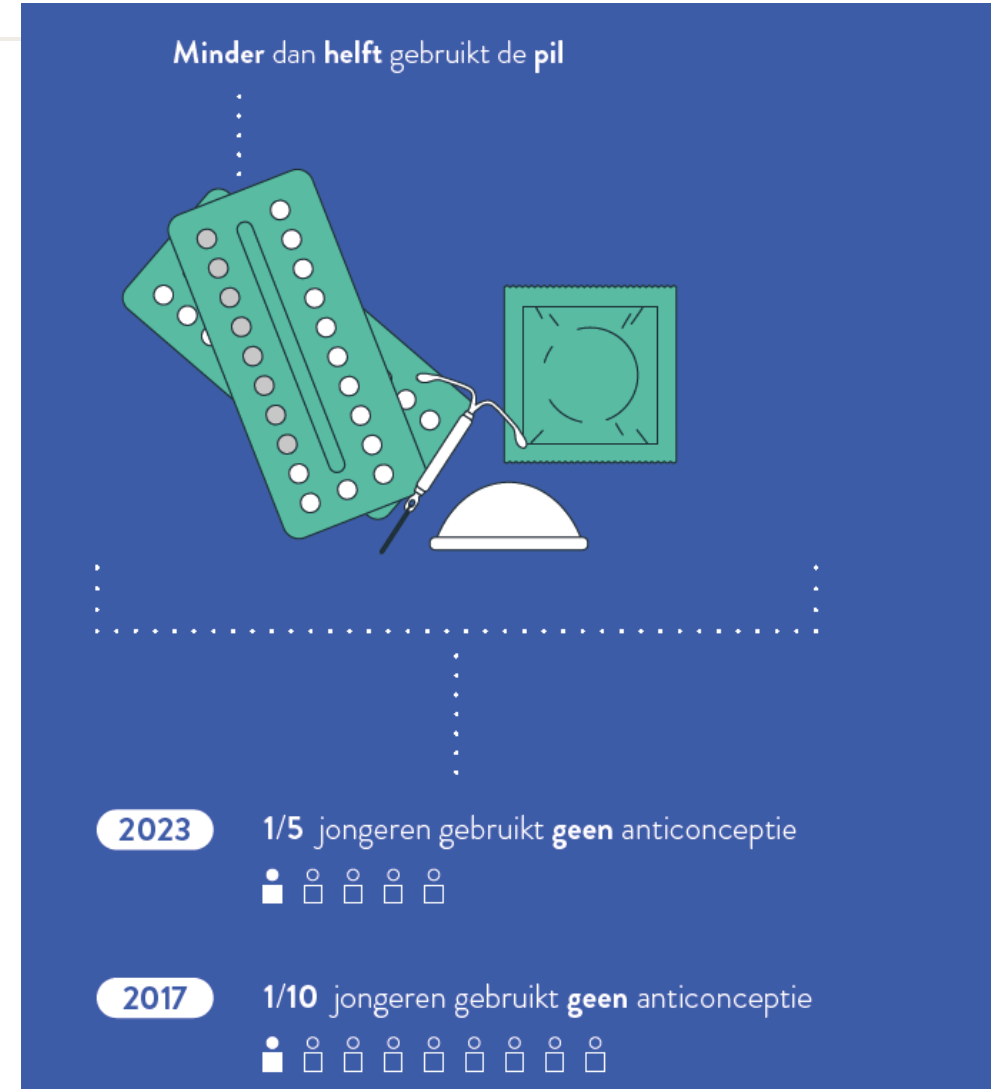
n = 10.620



Anticonceptiegebruik onder de 25

Huidige methode: 13- 16 jaar	2023
Geen	28%
De pil	54%
De pil + condooms	15%
Condooms	3%
Anders	1%

Huidige methode: 17- 24 jaar	2012	2023
Geen	9%	20%
De pil	63%	39%
De pil + condooms	13%	7%
Condooms	6%	8%
Spiraal	6%	21%
Anders	3%	5%





Anticonceptiegebruik onder de 25

Redenen om geen anticonceptie te gebruiken (16-24 jaar)

Reden	Percentage
Wil geen hormonen	52%
Laatste tijd geen seks met jongens	37%
Last van bijwerkingen	33%
Ben zwanger/wil zwanger worden	10%
Anders	9%
Te duur	6%
We kunnen niet zwanger worden	2%
Mag niet van mijn ouders	2%





WAT MAAKT DAT VROUWEN VOOR HORMOONVRIJ KIEZEN?

Systematic review, 2021

Resultaten: 8 thema's

Ervaringen bij hormonale anticonceptie:

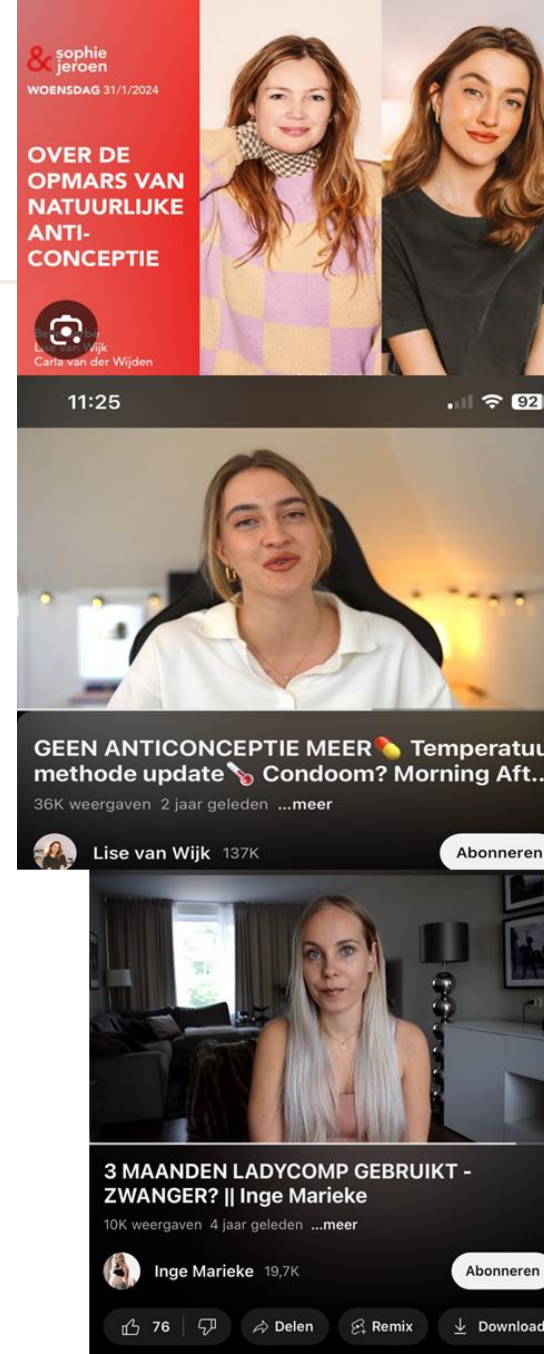
- Problemen gerelateerd aan fysieke bijwerkingen
- Veranderingen in mentale gezondheid
- Negatieve impact op seksualiteit
- Zorgen over toekomstige vruchtbaarheid
- Visie op natuurlijkheid
- Zorgen over menstruatie
- Angsten en zorgen over bijwerkingen en gezondheid
- Bagatelliseren van bijwerkingen door zorgverlener





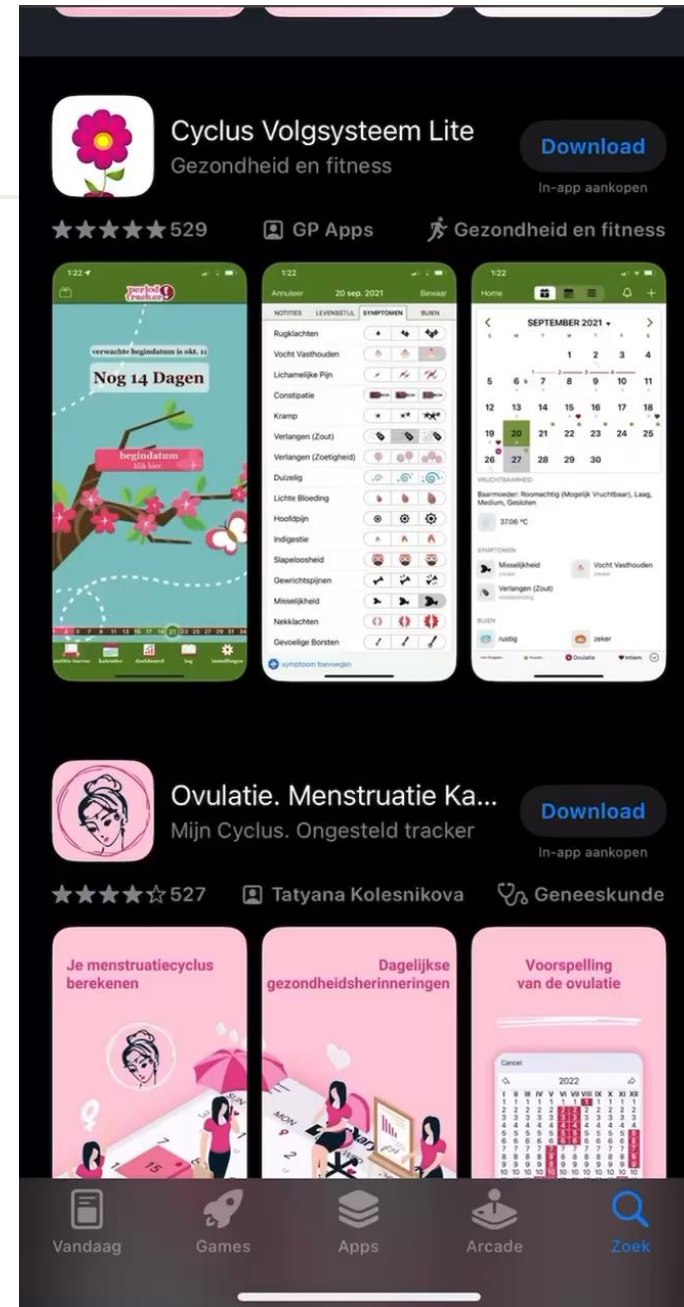
De rol van sociale media

- Eenzijdige informatie
- Negatief over hormonale anticonceptie, voornamelijk de pil
- Oproep om daarmee te stoppen
- Aanprijzend voor natuurlijke methodes / apps





MAAR HOEVEEL VAN DIE APPS ZIJN ER?



datum

januari 2024

projectnummer

NL1501AA

auteurs

Marit van de Pijl
Hanneke de Graaf
Ineke van der Vlugt
Rutgers

copyright

© Rutgers 2024

Het gebruik van natuurlijke methoden om een zwangerschap te voorkomen

Een vragenlijstonderzoek onder seksueel
actieve vrouwen van 18 tot en met 29 jaar

HET GEBRUIK VAN NATUURLIJKE METHODEN OM ZWANGERSCHAP TE VOORKOMEN - RUTGERS

- Een vragenlijstonderzoek onder seksueel actieve vrouwen van 18 tot en met 29 jaar
- In januari 2024 gepubliceerd
- $n = 1648$

14% gebruikt een natuurlijke methode
(vruchtbare dagen bijhouden of terugtrekken)



NHG - advies natuurlijke methoden

NHG: “Alleen de koperspiraal is een betrouwbare niet-hormonale methode.”

Veel aandacht social media voor bijwerkingen hormonale anticonceptie.

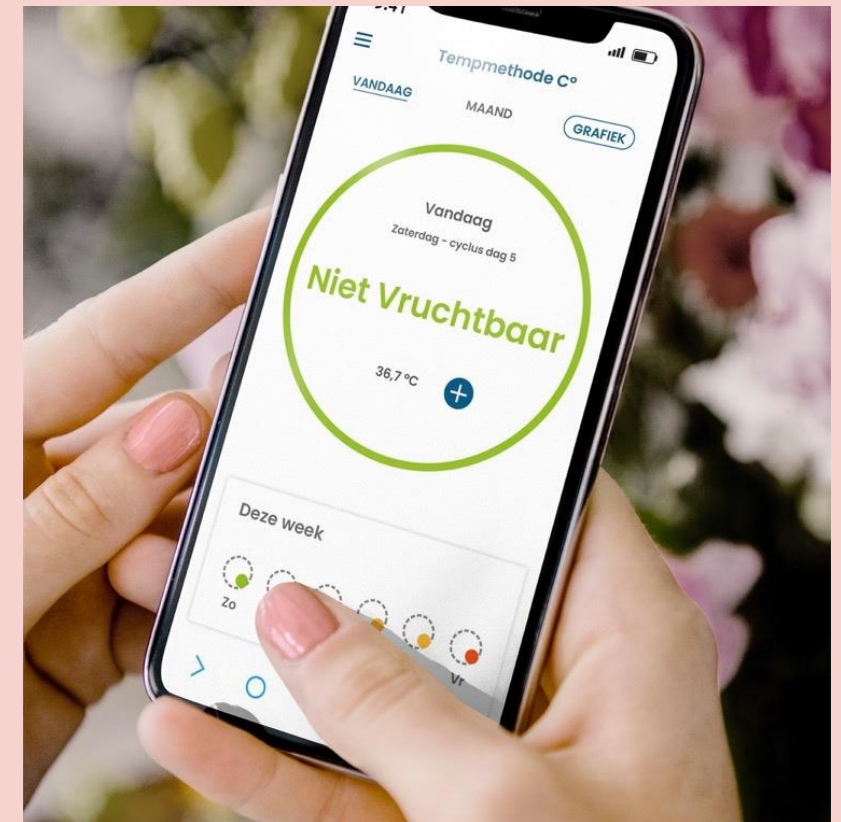
Meer jonge vrouwen kiezen voor natuurlijke methodes zoals Daysy® en NaturalCycles®.

Nadeel: veel minder betrouwbaar.

Vaker voorkeur voor niet-hormonale anticonceptiemethodes

Mede door sociale media kiezen steeds meer jonge patiënten voor niet-hormonale anticonceptiemethodes, zoals methodes die rekening houden met vruchtbare dagen. Dit worden in de media ook wel 'natuurlijke methodes' genoemd.

Nadeel hiervan is dat ze veel minder betrouwbaar zijn dan hormonale methodes. Alleen de koperspiraal is een betrouwbare niet-hormonale methode. Het is belangrijk dat patiënten op basis van betrouwbare informatie kiezen voor een anticonceptiemethode die bij hen past. De huisarts kan hier een rol in spelen.

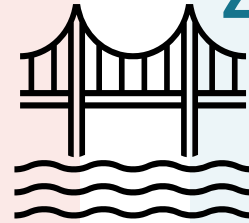




Ervaringsverhalen vs. medische kennis

Sociale media

- Ervaringen van anderen
- Persoonlijke zoektocht
- Bijwerkingen



Zorgverleners

- Medische / wetenschappelijke taal
- Korte tijd
- Focus op betrouwbaarheid





LOWE-trial: gestructureerde counseling shared desicion-making

Intervention material



- Educational video



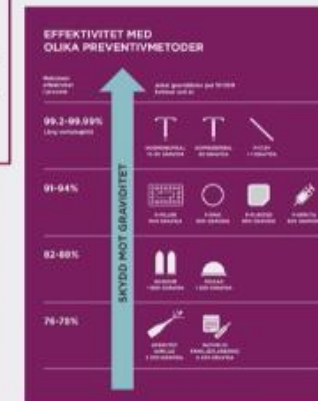
- 4 Key questions

Structured study questions

Four key questions to be asked after the participant has seen the educational video:

- 1. How would you deal with a pregnancy if it were to occur at the moment?**
 - Abort?
 - Abort don't ... need of an abort as contraceptive method.
 - The abort can cause thrombosing, however the most effective contraceptive is still the effect according to the reproductive life plan and wish to have pregnancy.
- 2. For how long are you planning to use your contraceptive?**
 - More than a year – emphasize LARC and patient needs
 - Less than a year – emphasize GPR, LARC, patient needs
- 3. Do you experience a sense of pain and if yes, can you please describe it?**
 - Most common on demand for depot MPA is effectively decreasing menstrual pain. Hormonal IUD is especially effective.
- 4. Can you please describe your reasons of choosing a certain method?**
 - Most common on demand for depot MPA is effectively decreasing menstrual bleeding. Hormonal IUD is especially effective.

- Effectiveness chart



- Box with contraceptive models





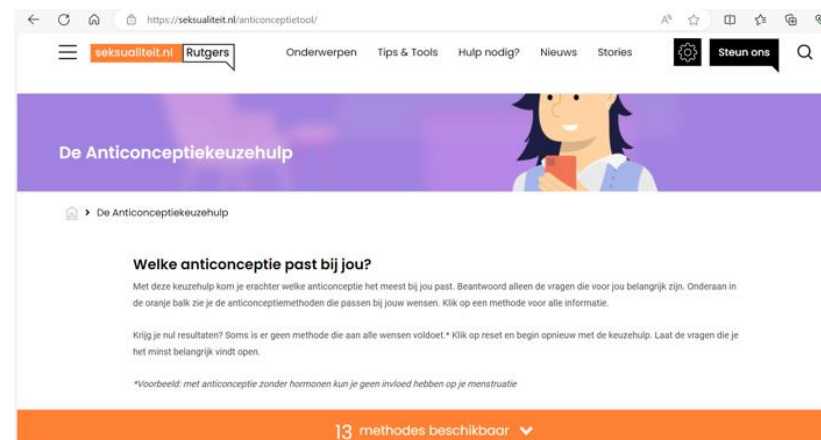
Websites & Hulpmiddelen

- Anticonceptievoorjou.nl (online keuzetool)
- Sense.info (voor jongeren)
- Seksualiteit.nl (volwassenen)
- Zanzu.nl (voor niet Nederlandstaligen)
- Seksindepriktijk.nl (voor zorgprofessionals)
- Twijfeltelefoon



TWIJFEL TELEFOON

Anticonceptie





Nieuw: Lespakket voor Scholen!

Seks & anticonceptie

Lespakket middelbare scholen

Waarom?

Voor bovenbouw leerlingen is seks en anticonceptie een belangrijk onderwerp. Veel informatie vinden jongeren online, helaas gaat er ook veel misinformatie rond op social media. Daarom is het belangrijk dat leerlingen op school betrouwbare informatie krijgen over dit onderwerp.

Voor wie?

Het Lespakket Seks & Anticonceptie is bedoeld als ondersteuning voor lessen over anticonceptie in bovenbouwklassen van middelbare scholen. Zowel docenten als gastdocenten kunnen dit pakket inzetten. Het pakket heeft een 'pick&mix' opzet: iedere docent kan zelf kiezen welke onderdelen hij of zij inzet.

QUIZtime

Quiz voor in de klas

Alle leerlingen kunnen meedoen en (anoniem) tegen elkaar strijden. Een goede methode om laagdrempelig het kennisniveau te meten.



De Anticonceptie grabbelzak

De grabbelzak bevat kaartjes met de afbeeldingen van anticonceptiemiddelen. Leerlingen kunnen een kaartje trekken en met elkaar proberen te achterhalen wat er op het kaartje staat en wat ze over het middel weten.



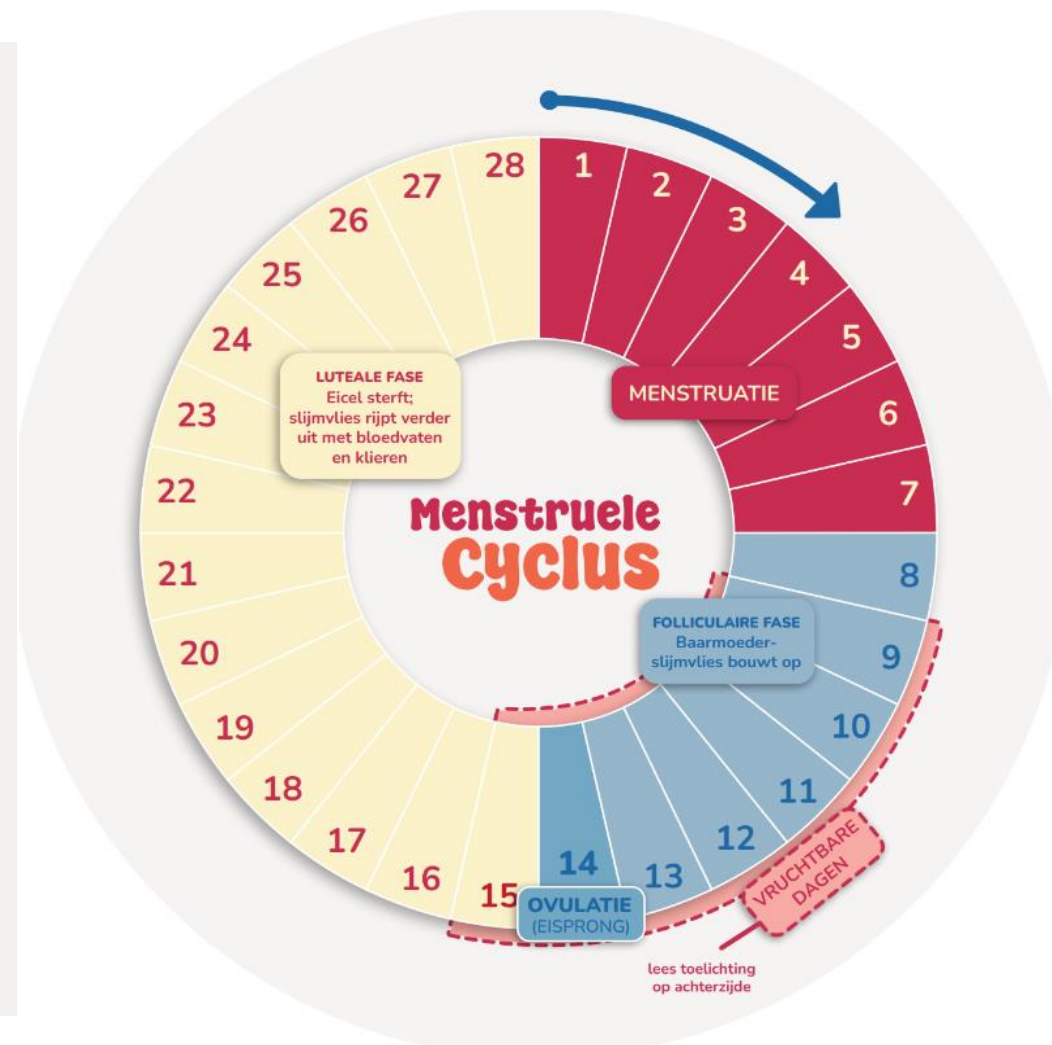
Lesmateriaal

PowerPoint-presentatie voor docent met vragen over seksualiteit en anticonceptie om met de klas te bespreken. Daarnaast een uitleg van de meest gebruikte anticonceptiemiddelen.



Informatiemateriaal

- Demonstratiematerialen van een koperspiraal, hormoonspiraal, implantatiestaafje, pilstrip en condoms
- Uitdeelmateriaal (bij voorkeur de 'uitvouwfolder-AC-voor-jou')
- Cycluskaart (voor uitleg menstruele cyclus en vruchtbaarheid)





ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

How painful is IUD placement?



Pijnbestrijding bij spiraalplaatsing



Wat is er aan de hand?

NOS Nieuws • Dinsdag 20 augustus, 16:41

Spiraal laten zetten doet pijn, maar voorlopig geen extra pijnbestrijding

Opinie: Neem vrouwen serieus. Verbeter de pijnbestrijding bij het plaatsen van een spiraal

Eén op de vijf vrouwen in Nederland [laat een spiraal plaatsen](#). Toch moeten zij de zeer ingrijpende en pijnlijke ingreep slechts met milde pijnstilling ondergaan. Dat doet middeleeuws aan, betogen Alina Chakh en Eva de Goeij.

Alina Chakh en Eva de Goeij 16 april 2024, 14:20

NOS Nieuws • Zondag 25 augustus, 19:36

Huisartsen gaan richtlijn voor pijnbestrijding bij plaatsen spiraal toch herzien



NOS Nieuws • Maandag 26 augustus, 20:16

'Pijnbestrijding bij plaatsen spiraal trekt vrouwen misschien wel over de streep'

**'DE BAARMOEDER VERDIENT ZORG
ZONDER PIJN': CROWDFUNDING
GESTART VOOR ONDERZOEK NAAR
PIJN BIJ SPIRAALTJES**





Internationale ontwikkelingen rondom pijnbestrijding



TikTok's #IUD is Killing a GOOD LARC!

Dr. Chapa's Clinical Pearls. • 23 dec 2022



00:00

Obstet Gynecol. 2023 January 01; 141(1): 215-217. doi:10.1097/AOG.0000000000005027.

TikTok, #IUD, and User Experience With Intrauterine Devices Reported on Social Media

CDC gives doctors new IUD insertion guidelines after TikTok outcry

TikTok users recently shared their experience

Offer better pain relief for IUD insertions and removals

White: One of the reasons this took so long is because many people have minimal to no [pain with an IUD insertion](#). They just don't make a TikTok about it. That

36,248 Signatures

50,000 Next Goal

Support now

Getting An IUD Inserted Can Really, Really Hurt. Here's What You Can Do About It

Don't let the pain factor prevent you from accessing the most effective form of birth control around.

“Having my IUD inserted hurt more than **breaking my wrist**.”

After social media outcry, CDC tells doctors to better manage IUD pain

Many women say doctors ignore their concerns and have posted videos documenting their distressing procedure.

‘I fainted due to the pain’: Why are women not being offered anaesthetic for the contraceptive coil?

IUD insertion pain is complicated. Doctors say the new CDC guidelines are only a start.

The updated advice expands the ways doctors can use lidocaine, but the numbing agent won't help alleviate the cramping that comes with IUD insertion.



Aangepaste richtlijnen in Amerika en de UK

CDC gives doctors new IUD insertion guidelines after TikTok outcry

TikTok users recently shared their experiences with extreme pain during IUD insertion



Anticonceptie gebruik in Nederland (2017 vs. 2023)

Tabel 5.7.1 Verschuivingen in anticonceptiemiddel (% vrouwen 18-49 jaar die ooit penis-in-vagina seks hadden)

	2017 n=7521	2023 n=4727
Niets	34	41 [△]
De pil	26	22 [▽]
Condooms	10	11
De pil en condooms tegelijkertijd	4	2 [▽]
Een spiraaltje (koper- of hormoonspiraal)	17	21 [△]
Zelf gesteriliseerd	2	x
Partner gesteriliseerd	4	x
Iets anders	4	3

^{▽/△}= lager/hoger dan in 2017, $p < .01$, Cramer's $V < .10$.



Hoeveel vrouwen ervaren extreme pijn bij het plaatsen van een spiraal volgens jou?

<5%

de meeste vrouwen kunnen prima zonder extra pijnbestrijding.

+/- 20%

voor die groep zou ik graag pijnbestrijding willen aanbieden.

>33%

eigenlijk zou je standaard een extra vorm van pijnbestrijding moeten gebruiken.



Wie gebruikt er nu al pijnbestrijding?



Ja, ik gebruik nu al andere (lokale) pijnbestrijding.



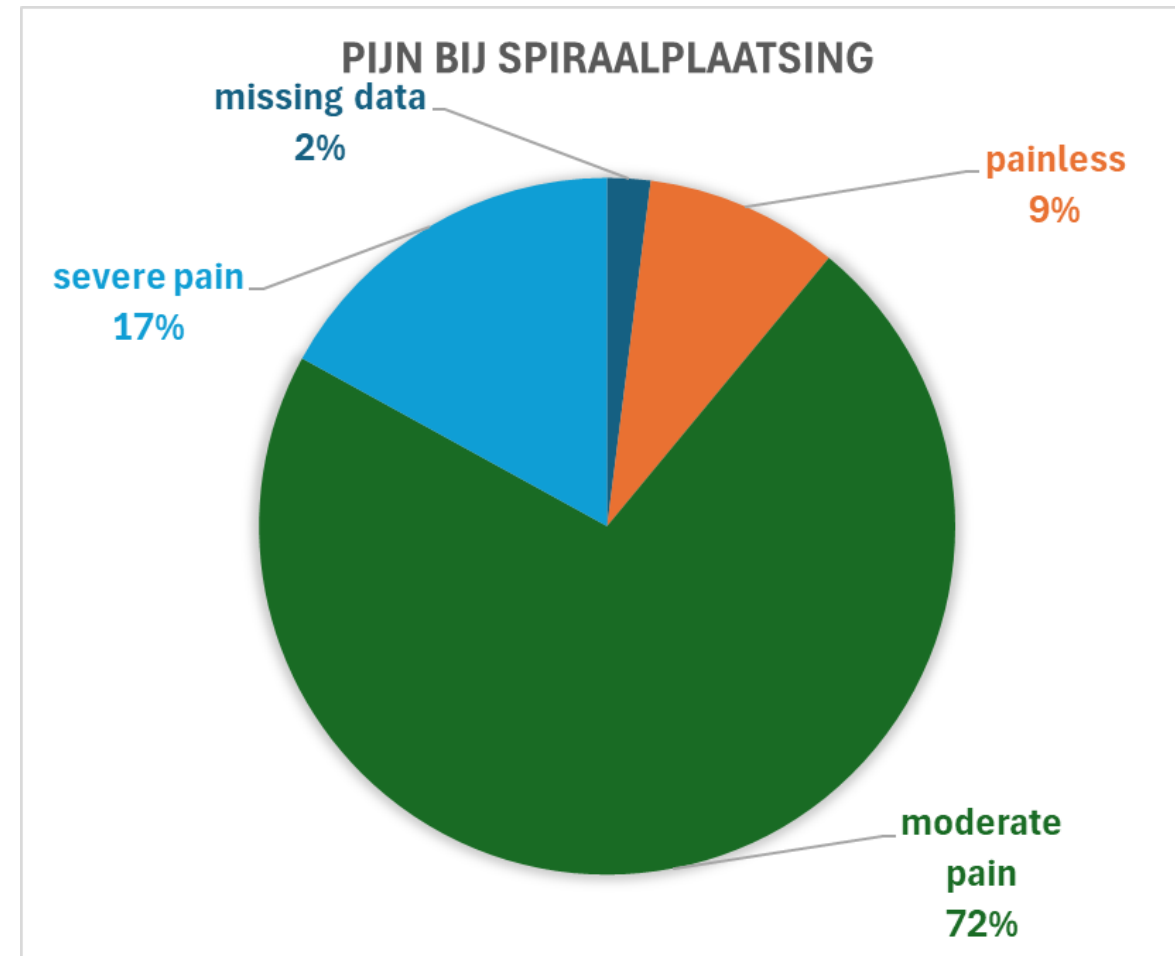
Nee, ik raad geen andere pijnbestrijding aan.



17% van de nullipara vrouwen ervaren extreme pijn

- Zweeds onderzoek,
- Plaatsing hormoonspiraal door verloskundigen
- 224 nullipara
 - 6 plaatsingen niet gelukt
- Geen VAS scores gebruikt
- Tevredenheid met methode uiteindelijk hoog

- short-lasting pain
- some discomfort during the insertion





Jongere vrouwen hebben meer hevige pijn beleving

Table 4 Patients' assessment of pain during insertion, *n* (%)

<i>Assessment of pain</i>	<i>≤ 20 years (n = 114)</i>	<i>21–30 years (n = 84)</i>	<i>≥ 31 years (n = 26)</i>	<i>Total (n = 224)</i>
None	9 (7.9)	5 (6.0)	5 (19.2)	19 (8.5)
Moderate	81 (71.0)	64 (76.2)	17 (65.4)	162 (72.3)
Severe	22 (19.3)	15 (17.8)	2 (7.7)	39 (17.4)
Total	112	84	24	220*



Wat is er van invloed op de pijnbeleving?

Fysieke factoren:

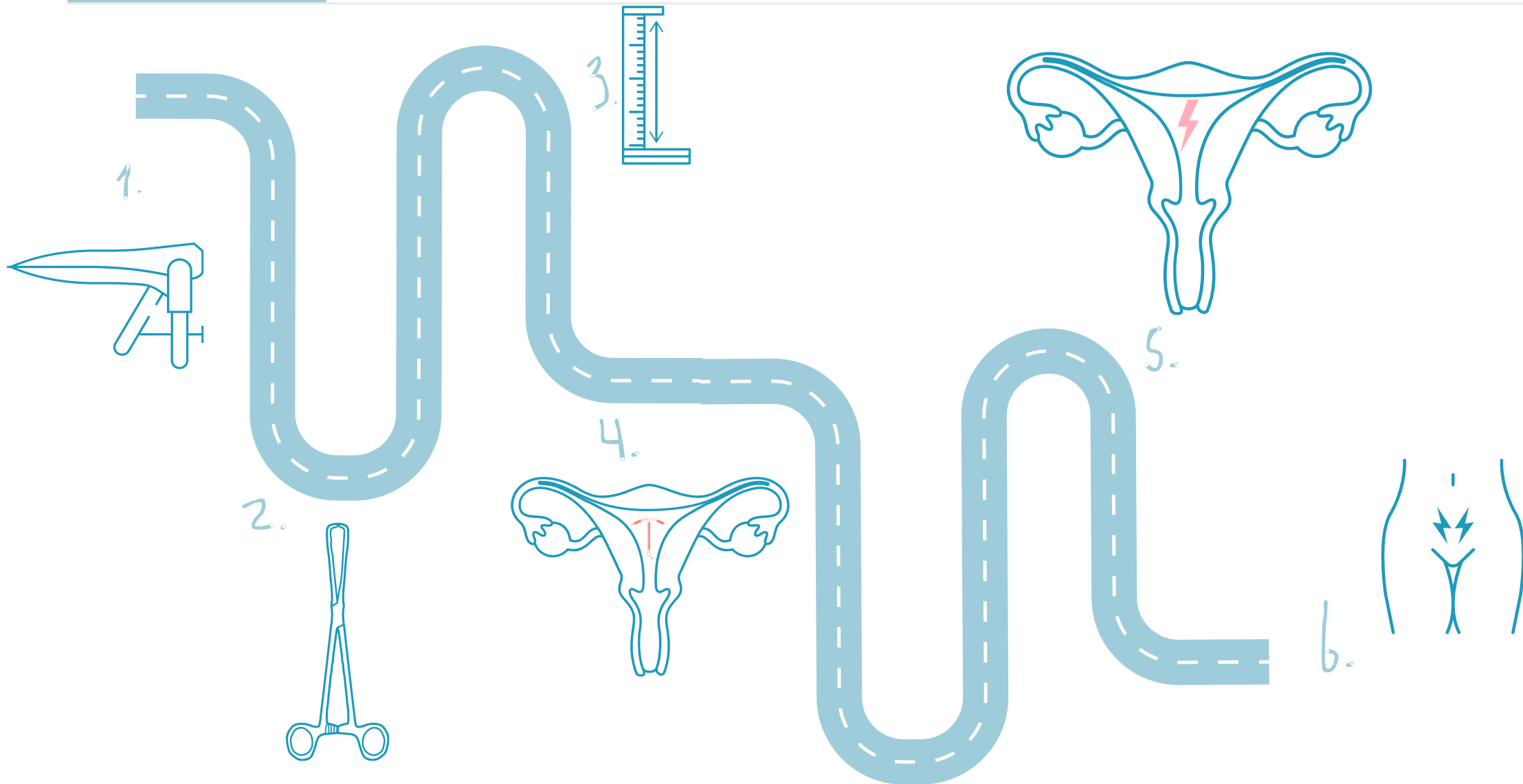
- Pariteit
- Lactatie
- Uteruslengte
- Dysmenorroe
- Menstruatie
- Ligging uterus (antefexie / retroflexie)

Psychologische en socioculturele factoren:

- Angst voor pijn
- Negatieve ervaringen in het verleden
- Ervaringen van vrienden of familie
- Opleidingsniveau
- Angststoornis of stemmingswisselingen
- Seksueel trauma



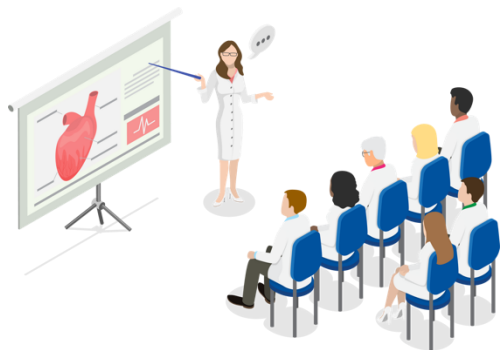
Pijnmomenten tijdens spiraal plaatsing





Pijnbestrijdingsmethodes

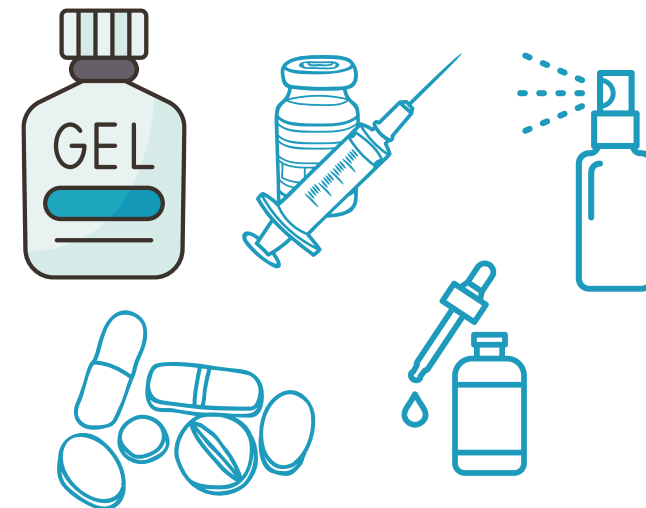
1



2



3





Farmacologische opties

Lidocaïne spray (10%)

- Inwerktijd: 5 minuten. , wordt nu ook gebruikt voor het hechten.

EMLA-crème (lidocaïne / prilocaïne)

- Inwerktijd: 5-10 minuten. Wordt nu ook gebruikt voor verdoving van tandvlees en cervicale toepassing wordt genoemd.

Gel (Lidocaïne of Mepivocaïne)

- Inwerktijd: 5-10 minuten. In onderzoek effectiviteit aangetoond waarbij verloskundige ook de toepassing deden.

Paracervicale blok injectie lidocaïne

- Nadeel: prikjes zelf doen ook pijn



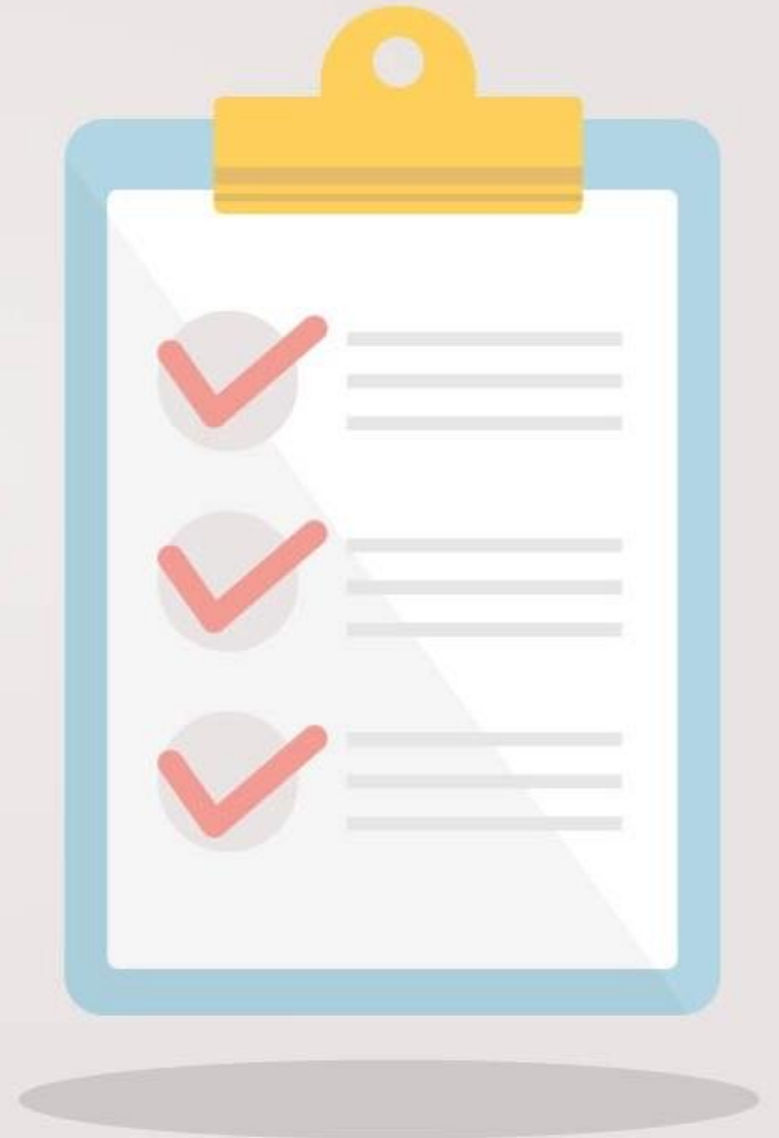
Carevix – vrouwvriendelijk tenaculum





Aanbevelingen voor in de praktijk

- Deel ook de positieve verhalen.
- Sta open voor vragen rondom pijnbestrijding.
- Maak op basis van risicofactoren een inschatting met betrekking tot iemands pijnbeleving.
- Bespreek welke opties er al mogelijk zijn.
- Laat vrouwen zelf een afweging maken.





ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

Naast spiralen...

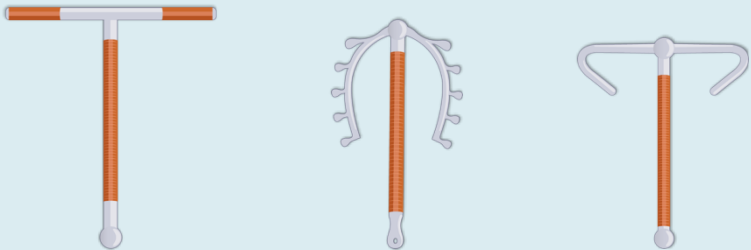
...plaatsen ook steeds meer verloskundigen het implantatiestaafje!



LARC: LONG-ACTING REVERSIBLE CONTRACEPTION

HORMOONVRIJ

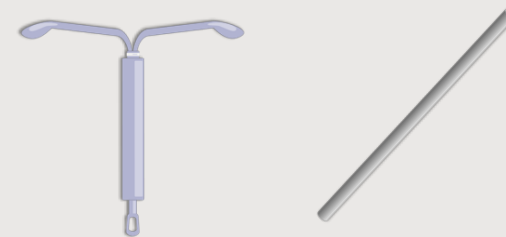
KOPER IUD



HORMOONHOUDEND

HORMOON IUD

IMPLANTATIESTAAFJE





Implantatiestaafje



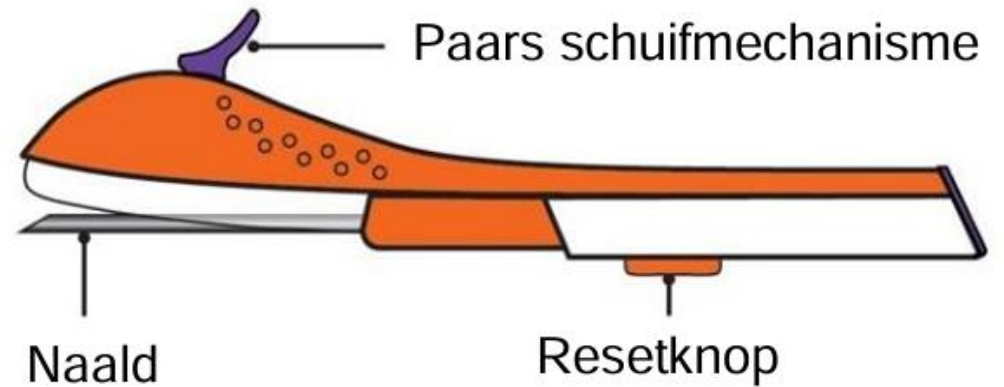
ORGANON
Here for her health

TITUS
Health Care



Trainingsapplicator

Zijaanzicht





Indicatie uitbreiding implantatiestaafje

Na abortus of miskraam 1^e trimester

- Kan direct ingebracht worden.
- Indien ingebracht binnen 5 dagen, zijn aanvullende anticonceptieve maatregelen niet nodig.

Na abortus of miskraam 2^e trimester of bevalling

- Kan direct ingebracht worden.
- Bij zowel vrouwen die borstvoeding geven als vrouwen die geen borstvoeding geven.
- Indien ingebracht binnen 21 dagen, zijn aanvullende anticonceptieve maatregelen niet nodig.



Behandelopties onregelmatig bloedingspatroon bij implantatiestaafje

Keuze- volgorde	Behandeling
1	COC dagelijks voor 21 dagen, gevolgd door een stopweek van 7 dagen. Gebruik tot 3 maanden. ¹
2	Hoge dosis cyclisch progestageen tot 3 maanden (medroxyprogesteronacetaat 10 mg 2dd of norethisteron 5 mg 2dd gedurende 21 dagen met een stopweek van 7 dagen). ²
3	POP , voornamelijk een desogestrel POP (dagelijks), gebruik tot 3 maanden. ³
4	NSAID's , voornamelijk COX-2-remmers, dagelijks voor 5-10 dagen. ⁴
5	Tranexaminezuur 500 mg 2dd voor 5 dagen. ⁵

Ondersteunend bewijs:

1. **Beperkt** gepubliceerd bewijs maar **effectief in de praktijk**
2. **Geen** gepubliceerd bewijs, maar **effectief in de praktijk**
3. **Geen** gepubliceerd bewijs, maar **mogelijk effectief in sommige gevallen**
4. **Enigszins** gepubliceerd bewijs, maar **mogelijk effectief in de praktijk**
5. **Beperkt** gepubliceerd bewijs, maar **mogelijk effectief in de praktijk**



ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

Anticonceptieconsult

- nu nog verder verbeterd!



Nieuwe tarieven voor Anticonceptie Counseling

Vanaf 1 januari 2025 tarief voor anticonceptiecounseling en echocontrole door verloskundigen:

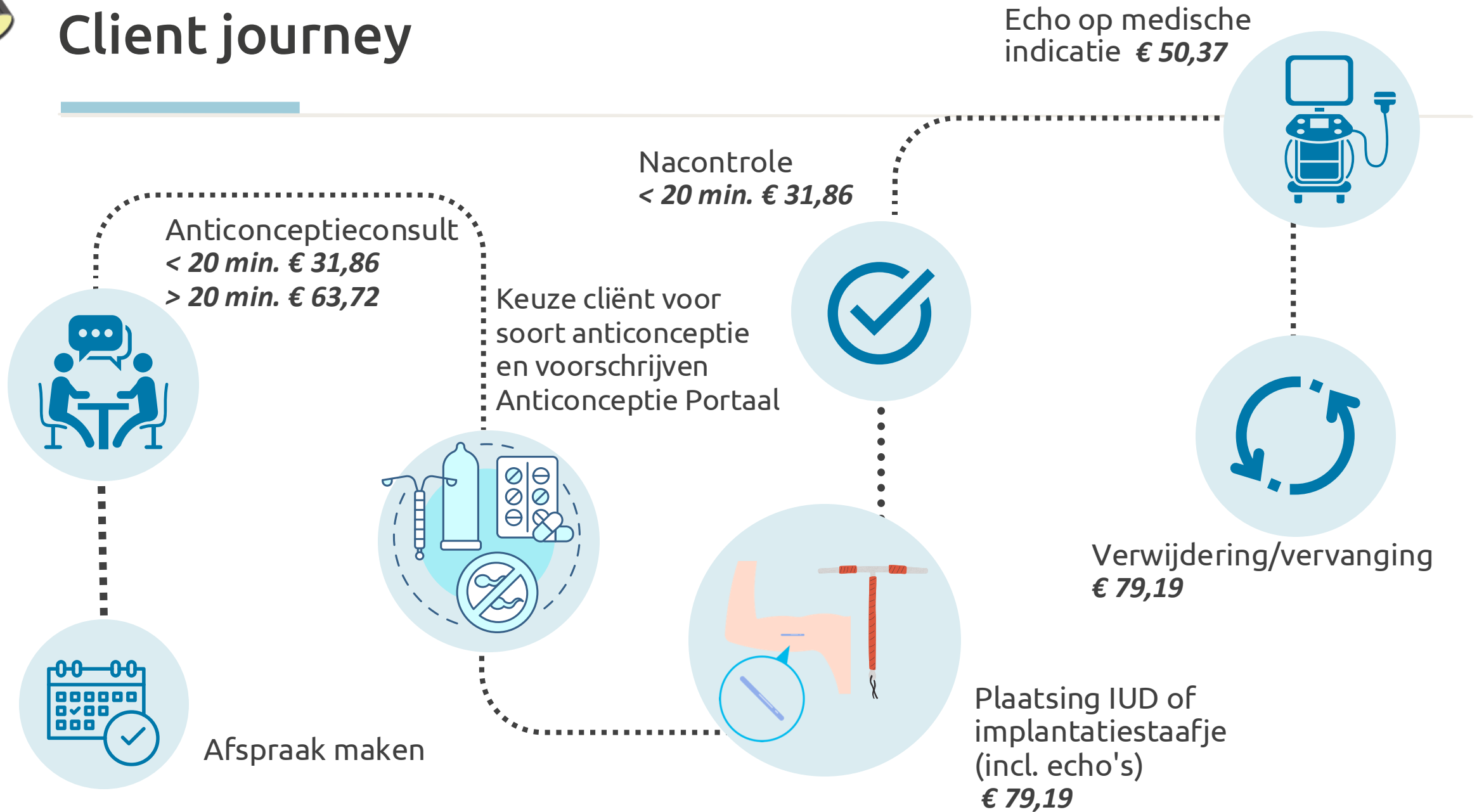
- Consult voor vrouw met kinderwens of anticonceptievraag, korter dan 20 minuten € 31,86
- Consult voor vrouw met kinderwens of anticonceptievraag, 20 minuten en langer € 63,72
- Echo ter controle van de ligging van een IUD op medische indicatie € 50,37



**Bereid je voor!
Maak het bekend in je regio!**



Client journey





Anticonceptieportaal

VERVANGINGSREGELING ALLE SPIRALEN

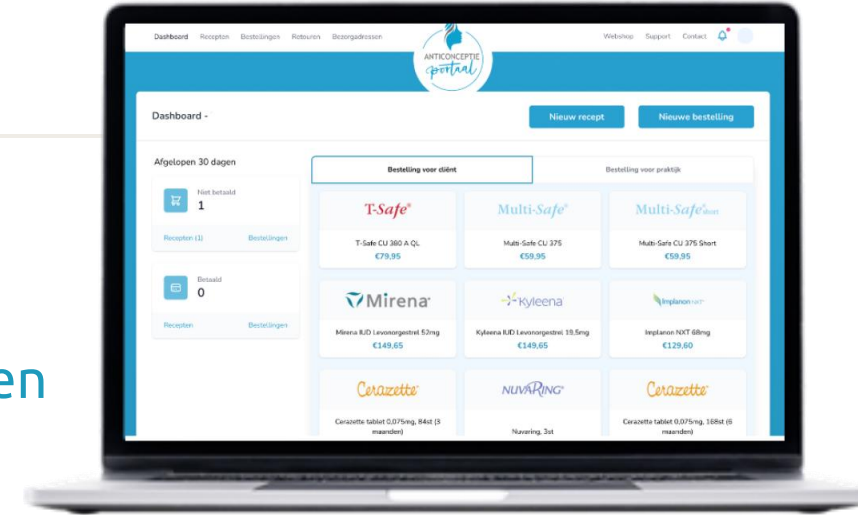
Via het Anticonceptieportaal kan je gemakkelijk gebruik maken van de (kosteloze) vervangingsregeling.

Voor hormoon- én koperspiralen

VOORSCHRIJVEN ANTICONCEPTIEPIL

- Microgynon 30
- Yaz
- Yasmin

ALLE INFORMATIE OP [ANTICONCEPTIEPORTAAL.NL](https://anticonceptieportaal.nl)





Take Home Messages



Anticonceptiezorg hoort bij verloskundigen



Samen oplossingen zoeken voor nieuwe uitdagingen



Dag van de Vrouwenzorg 2025



5 juni 2025
DE FABRIQUE
Utrecht

Dagkaart
€275





ANTICONCEPTIE IN DE SCHIJNWERPERS

Dank voor je aandacht
