

Indlægsseddel: Information til brugeren

Lamotrigin Paranova 25 mg tabletter

lamotrigin

Læs denne indlægsseddel grundigt, inden du begynder at tage dette lægemiddel, da den indeholder vigtige oplysninger.

- Gem indlægssedlen. Du kan få brug for at læse den igen.
- Spørg lægen eller apotekspersonalet, hvis der er mere, du vil vide.
- Lægen har ordineret Lamotrigin Paranova til dig personligt. Lad derfor være med at give medicinen til andre. Det kan være skadeligt for andre, selvom de har de samme symptomer, som du har.
- Kontakt lægen eller apotekspersonalet, hvis du får bivirkninger, herunder bivirkninger, som ikke er nævnt her. Se punkt 4.

Se den nyeste indlægsseddel på www.indlægsseddel.dk

Oversigt over indlægssedlen:

1. Virkning og anvendelse
2. Det skal du vide, før du begynder at tage Lamotrigin Paranova
3. Sådan skal du tage Lamotrigin Paranova
4. Bivirkninger
5. Opbevaring
6. Pakningsstørrelser og yderligere oplysninger

1. VIRKNING OG ANVENDELSE

Lamotrigin Paranova tilhører en gruppe af medicin, der kaldes *antiepileptika*. Det anvendes til behandling af to tilstande – **epilepsi** og **bipolar sygdom**.

Lamotrigin Paranova **behandler epilepsi** ved at blokere for de signaler i hjernen, der udløser epileptiske anfald.

- Lamotrigin Paranova kan anvendes alene eller sammen med anden medicin til behandling af epilepsi hos voksne og børn fra 13 år og derover. Lamotrigin Paranova kan også anvendes sammen med anden medicin til behandling af de anfald, der opstår i forbindelse med sygdommen Lennox-Gastauts syndrom.
- Lamotrigin Paranova kan anvendes med eller uden anden medicin til behandling af disse sygdomme hos børn mellem 2 og 12 år. Det kan anvendes alene til behandling af en type epilepsi, der kaldes typisk absence-epilepsi.

Lamotrigin Paranova virker også mod bipolar sygdom

Personer med bipolar sygdom (også kaldet mani-depressiv sygdom) har voldsomme humørsvingninger med maniske perioder (opstemthed eller eufori), som veksler mellem perioder med depression (dyb nedtrykthed eller modløshed). Lamotrigin Paranova kan anvendes alene eller sammen med andre lægemidler til forebyggelse af de perioder med depression, der opstår ved bipolar sygdom, hos voksne i alderen 18 år og derover. Det vides endnu ikke, hvordan Lamotrigin Paranova udløser denne effekt i hjernen.

2. DET SKAL DU VIDE, FØR DU BEGYNDER AT TAGE LAMOTRIGIN PARANOVA

Lægen kan have foreskrevet anden anvendelse eller dosering end angivet i denne information. Følg altid lægens anvisning og oplysningerne på doseringsetiketten.

Tag ikke Lamotrigin Paranova:

- hvis du er allergisk over for lamotrigin eller et af de øvrige indholdsstoffer i Lamotrigin Paranova (angivet i punkt 6).

Hvis dette gælder for dig:

Kontakt lægen og lad være med at tage Lamotrigin Paranova.

Advarsler og forsigtighedsregler

Kontakt lægen eller apotekspersonalet, før du tager Lamotrigin Paranova:

- **hvis du har nyreproblemer**
- **hvis du nogensinde har fået udslæt**, efter du har taget lamotrigin eller anden medicin til behandling af bipolar sygdom eller epilepsi
- **hvis du nogensinde har fået meningitis, efter du har taget lamotrigin** (læs beskrivelsen af disse symptomer i afsnittet "Sjældne bivirkninger" under punkt 4)
- **hvis du allerede tager medicin, der indeholder lamotrigin**
- **hvis du har Brugada syndrom**. Brugada syndrom er en genetisk sygdom, der resulterer i unormal elektrisk aktivitet i hjertet. Uregelmæssigheder, der ses på elektrokardiogram (EKG), og som kan medføre arytmier (unormal hjerterytme), kan udløses af lamotrigin. Tal med din læge, hvis du har denne tilstand.

Hvis noget af dette gælder for dig:

Kontakt lægen, som kan nedsætte din dosis eller beslutte, at Lamotrigin Paranova ikke er en hensigtsmæssig behandling til dig.

Vigtig information om potentielt alvorlige reaktioner

Få patienter, der tager Lamotrigin Paranova, får en allergisk reaktion eller en potentiel alvorlig hudreaktion, som kan udvikle sig til et mere alvorligt problem, hvis det ikke behandles. Disse kan omfatte Stevens-Johnsons syndrom (SJS), toksisk epidermal nekrolyse (TEN) eller lægemiddelfremkaldt udslæt med eosinofili og systemiske symptomer (DRESS). Du skal kende de symptomer, som du skal holde øje med, mens du tager Lamotrigin Paranova.

Læs beskrivelsen af symptomerne i punkt 4 i denne indlægsseddel under overskriften "Mulige livstruende bivirkninger: søg lægehjælp med det samme".

Hæmofagocytisk lymfocytose (HLH)

Der er rapporter om en sjælden, men meget alvorlig immunsystemreaktion hos patienter, der tager lamotrigin. Kontakt straks lægen eller apotekspersonalet, hvis du oplever et af følgende symptomer, mens du tager lamotrigin: feber, udslæt, neurologiske symptomer (fx rystelser, forvirring, unormal hjernefunktion).

Tanker om at skade dig selv eller selvmord

Antiepileptika anvendes til behandling af flere sygdomme, herunder epilepsi og bipolar sygdom. Patienter med bipolar sygdom kan sommetider have tanker om at skade sig selv eller begå selvmord. Hvis du har bipolar sygdom, kan du have disse tanker:

- når du starter behandlingen
- hvis du tidligere har haft tanker om at skade dig selv eller om at begå selvmord
- hvis du er under 25 år.

Hvis du har foruroligende tanker eller oplevelser, eller hvis du bemærker, at du får det værre eller udvikler nye symptomer, mens du tager Lamotrigin Paranova:

Søg straks lægehjælp, eller tag på det nærmeste hospital for at få hjælp.

Det kan hjælpe at fortælle et familiemedlem, pårørende eller en god ven, at du kan blive deprimeret eller have væsentlige ændringer i dit humør, og bede dem om at læse denne indlægsseddel. Du kan bede dem fortælle dig, hvis de bliver bekymrede over din depression eller andre ændringer i din opførsel.

En lille andel af de personer, der behandles med epilepsimedicin, såsom Lamotrigin Paranova, har haft selvmordstanker eller tanker om at gøre skade på sig selv. Hvis du på noget tidspunkt får sådanne tanker, skal du straks kontakte din læge.

Hvis du tager Lamotrigin Paranova til behandling af epilepsi

Nogle typer af epileptiske anfald kan i nogle tilfælde blive værre eller forekomme oftere, mens du tager Lamotrigin Paranova. Nogle patienter kan få voldsomme epileptiske anfald, der kan give alvorlige helbredsproblemer. Hvis du oftere får dine anfald, eller hvis du får et voldsomt anfald, mens du tager Lamotrigin Paranova:

Søg straks lægehjælp.

Lamotrigin Paranova må ikke gives til børn og unge under 18 år til behandling af bipolar sygdom.

Medicin til behandling af depression eller andre psykiske problemer øger risikoen for selvmordstanker og selvmordsadfærd hos børn og unge under 18 år.

Brug af anden medicin sammen med Lamotrigin Paranova

Fortæl det altid til lægen eller apotekspersonalet, hvis du tager anden medicin eller har gjort det for nylig. Dette gælder også medicin, som ikke er købt på recept.

Du skal fortælle det til din læge, hvis du tager andre lægemidler mod epilepsi eller psykiske problemer. Dette skal du gøre for at være sikker på, at du får den rigtige dosis af Lamotrigin Paranova. Disse lægemidler omfatter:

- **oxcarbazepin, felbamaf, gabapentin, levetiracetam, pregabalin, topiramaf** eller **zonisamid**, der anvendes til behandling af **epilepsi**
- **lithium, olanzapin eller aripiprazol**, der anvendes til behandling af **psykiske problemer**
- **bupropion**, der anvendes til behandling af **psykiske problemer** eller til **rygeafvænning**.

Kontakt lægen, hvis du tager nogen af disse lægemidler.

Nogle lægemidler kan påvirke virkningen af Lamotrigin Paranova eller gøre det mere sandsynligt, at man får bivirkninger.

Disse omfatter:

- **valproat**, der bruges til behandling af **epilepsi og psykiske problemer**
- **carbamazepin**, der bruges til behandling af **epilepsi og psykiske problemer**
- **phenytoin, primidon eller phenobarbital**, der bruges til behandling af **epilepsi**
- **risperidon**, der bruges til behandling af **psykiske problemer**
- **rifampicin**, som er et **antibiotikum**
- medicin, der anvendes til behandling af hiv-infektion (en kombination af lopinavir og ritonavir eller atazanavir og ritonavir)
- **hormonelle præventionsmidler**, såsom p-piller (se *nedenfor*).

Kontakt lægen, hvis du tager eller begynder eller stopper med at tage nogle af disse lægemidler.

Hormonelle præventionsmidler (såsom p-piller) kan påvirke Lamotrigin Paranovas virkning

Din læge kan anbefale, at du anvender en bestemt type hormonelt præventionsmiddel eller en anden type prævention, såsom kondomer, pessar eller spiral. Hvis du tager et hormonelt præventionsmiddel som f.eks. p-piller, vil din læge muligvis tage blodprøver for at kontrollere niveauet af lamotrigin i dit blod. Hvis du anvender et hormonelt præventionsmiddel, eller hvis du har planer om at begynde at tage et hormonelt præventionsmiddel:

Kontakt lægen, som vil fortælle dig om egnede præventionsmidler.

Lamotrigin Paranova kan også påvirke de hormonelle præventionsmidlers virkning, selvom det er usandsynligt, at det skulle gøre dem mindre effektive. Hvis du tager et hormonelt præventionsmiddel, og du bemærker ændringer i menstruationsmønsteret, som f.eks. gennembrudsblødning eller pletblødning mellem menstruationer:

Kontakt lægen. Det kan være tegn på, at Lamotrigin Paranova påvirker virkningen af dit præventionsmiddel.

Graviditet og amning

Hvis du er gravid eller ammer, har mistanke om, at du er gravid, eller planlægger at blive gravid, skal du spørge din læge eller apotekspersonalet til råds, før du tager dette lægemiddel.

- **Du må ikke stoppe behandlingen uden at have talt med din læge.** Dette er især vigtigt, hvis du har epilepsi.
- Graviditet kan ændre Lamotrigin Paranovas virkning, så det kan være nødvendigt at tage blodprøver, og din dosis af Lamotrigin Paranova kan blive justeret.
- Der kan være let øget risiko for fødselsdefekter, herunder læbespalte eller ganespalte, hvis Lamotrigin Paranova tages under de tre første måneder af graviditeten.
- Din læge kan anbefale, at du tager ekstra folsyre, hvis du planlægger at blive gravid samt under graviditeten.

Kontakt lægen eller apotekspersonalet før du tager dette lægemiddel, hvis du ammer eller har planer om at amme. Det aktive stof i Lamotrigin Paranova passerer over i modermælken og kan påvirke dit barn. Din læge vil fortælle dig om fordele og ulemper ved amning, mens du tager Lamotrigin, og vil undersøge dit barn ind imellem, hvorvidt dødsghed, udslæt eller ringe vægtøgning opstår, hvis du vælger at amme. Informer din læge, hvis du observerer nogen af disse symptomer hos din baby.

Trafik- og arbejdssikkerhed

Lamotrigin kan forårsage svimmelhed og dobbeltsyn.

Du må ikke føre motorkøretøj og betjene maskiner, medmindre du er sikker på, at du ikke er påvirket.

Hvis du har epilepsi, skal du tale med din læge om at føre motorkøretøj og betjene maskiner.

Lamotrigin Paranova indeholder lactose

Kontakt lægen før du tager denne medicin, hvis lægen har fortalt dig, at du ikke tåler visse sukkerarter.

3. SÅDAN SKAL DU TAGE LAMOTRIGIN PARANOVA

Tag altid lægemidlet nøjagtigt efter lægens eller apotekspersonalets anvisning. Er du i tvivl, så spørg lægen eller apotekspersonalet.

Hvor meget Lamotrigin Paranova skal du tage

Det kan tage et stykke tid at finde frem til den optimale dosis af Lamotrigin Paranova til dig. Din dosis afhænger af:

- din alder
- om du tager Lamotrigin Paranova sammen med anden medicin
- om du har problemer med nyrerne eller leveren.

I første omgang vil lægen ordinere en lav dosis og herefter gradvist øge denne dosis i løbet af nogle få uger, indtil du når en dosis, der passer til dig (kaldet den *effektive dosis*). **Tag aldrig mere Lamotrigin Paranova, end lægen har foreskrevet.**

Den normale effektive dosis af Lamotrigin Paranova til voksne og børn over 13 år og derover ligger mellem 100 mg og 400 mg dagligt.

Til børn i alderen 2-12 år afhænger den effektive dosis af deres kropsvægt. Det er normalt mellem 1 mg og 15 mg for hvert kilo, barnet vejer. Den maksimale vedligeholdelsesdosis er 200 mg dagligt.

Anvendelse af Lamotrigin Paranova frarådes til børn under 2 år.

Sådan skal du tage Lamotrigin Paranova

Du skal tage Lamotrigin Paranova 1 eller 2 gange om dagen, som foreskrevet af din læge. Lamotrigin Paranova kan tages med eller uden mad. Din læge kan også bestemme, at du skal begynde eller stoppe med at tage anden medicin, afhængigt af hvilken sygdom du behandles for, og hvordan du reagerer på behandlingen.

25 mg, 100 mg, 200 mg tabletter:

Tabletten har kun delekærv for at muliggøre deling af tabletten, så den er nemmere at sluge. Tabletten må ikke tykkes eller sluges.

50 mg tabletter:

Tabletten skal sluges hel. Tabletten må ikke deles, tykkes eller knuses.

- **Synk tabletterne hele.** Delekærven er kun beregnet til, at du kan dele tabletten, hvis du har svært ved at sluge den hel. Formålet med delekærven er ikke at kunne dele tabletten i to lige store doser.
- **Tag altid den fulde dosis,** som din læge har foreskrevet. Du må aldrig kun tage en del af en tablet.

Hvis du har taget for meget Lamotrigin Paranova

Kontakt straks lægen eller skadestuen, hvis du har taget flere Lamotrigin Paranova tabletter, end der står her, eller flere end lægen har foreskrevet, og du føler dig utilpas. Om muligt skal du vise lægen pakningen med Lamotrigin Paranova.

Hvis du har taget for meget **Lamotrigin Paranova, er der større risiko for, at du får alvorlige bivirkninger, der kan være livsfarlige.**

En overdosis af Lamotrigin Paranova kan give følgende symptomer:

- Hurtige, ufrivillige øjenbevægelser.
- Klodsethed og manglende koordinationsevne, der påvirker balancen.
- Ændringer i hjerterytmen (kan normalt ses ved ekg).
- Bevidstløshed, krampeanfald eller koma.

Hvis du har glemt at tage Lamotrigin Paranova

Du må ikke tage en dobbeltdosis som erstatning for den glemte dosis. Tag den næste dosis til sædvanlig tid.

Hvis du har glemt at tage flere doser af Lamotrigin Paranova: **Spørg lægen til råds om, hvordan du skal fortsætte behandlingen.** Det er vigtigt, at du gør dette.

Hvis du holder op med at tage Lamotrigin Paranova

Spørg lægen eller apotekspersonalet, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Du må **ikke stoppe** med at tage Lamotrigin Paranova uden først at konsultere din læge.

Tag Lamotrigin Paranova så længe, din læge anbefaler det. Du må ikke stoppe, medmindre din læge siger, at du skal.

4. BIVIRKNINGER

Dette lægemiddel kan som al anden medicin give bivirkninger, men ikke alle får bivirkninger.

Mulige livstruende bivirkninger: søg lægehjælp med det samme.

En lille andel af de personer, der tager Lamotrigin Paranova, får allergiske reaktioner eller hudreaktioner, der kan være livstruende, og som kan udvikle sig til mere alvorlige problemer, hvis de ikke behandles.

Der er størst sandsynlighed for, at disse symptomer forekommer i løbet af behandlingens første måneder, især hvis begyndelsesdosis er for høj, eller hvis dosis er blevet forøget for hurtigt, eller hvis Lamotrigin Paranova tages sammen med et lægemiddel, der hedder *valproat*. Nogle af disse symptomer er mere almindelige hos børn, så forældre skal være opmærksomme på at holde øje med eventuelle symptomer.

Symptomer på disse reaktioner omfatter:

- **hududslæt eller rødme**, som kan udvikle sig til livstruende hudproblemer, herunder udbredt udslæt med blæredannelse og afskalning af huden, især omkring munden, næsen, øjnene og kønsdelene, omfattende afskalning af huden, (mere end 30 % af legemsoverfladen - *toksisk epidermal nekrolyse*), eller omfattende udslæt med påvirkning af lever, blod og andre organer (*DRESS-syndrom*, som også kaldes svær overfølsomhedssyndrom)
- **sår i munden, halsen, næsen eller på kønsdelene**
- **ømhed i munden eller røde eller hævede øjne**
- **høj feber**, influenzalignende symptomer eller døsighed
- **hævelse i ansigtet eller hævede kirtler** i halsen, armhulerne eller lysken
- **uventet blødning eller blå mærker**, eller at dine fingre bliver blå
- **ondt i halsen** eller flere infektioner (såsom forkølelse) end normalt
- forhøjet niveau af leverenzymen i blodprøver
- forhøjet niveau af en bestemt type hvide blodlegemer (eosinofile celler)
- forstørrede lymfeknuder
- påvirkning af kroppens organer, herunder lever og nyrer.

I mange tilfælde er disse symptomer tegn på mindre alvorlige bivirkninger, **men du skal være klar over, at de muligvis kan være livstruende og kan udvikle sig til mere alvorlige problemer**, såsom organsvigt, hvis de ikke behandles. Hvis du bemærker nogle af disse symptomer: **Kontakt straks lægen**. Din læge kan beslutte at undersøge din lever, dine nyrer eller dit blod, og du får muligvis at vide, at du skal stoppe med at tage Lamotrigin Paranova. Hvis du har alvorlige hudproblemer, må du aldrig begynde at tage Lamotrigin Paranova igen.

Hæmofagocytisk lymfohistiocytose (HLH)

(se punkt. 2: Det skal du vide, før du begynder at tage Lamotrigin Paranova)

Meget almindelige bivirkninger (kan forekomme hos **flere end 1 ud af 10** patienter):

- Hovedpine
- Hududslæt.

Almindelige bivirkninger (kan forekomme hos **op til 1 ud af 10** patienter):

- Aggression eller irritabilitet.
- Søvnighed eller døsighed.
- Svimmelhed.
- Rysten eller skælven.
- Søvnbesvær.
- Ophidselse.
- Diarré.
- Mundtørhed.
- Kvalme eller opkastning.
- Træthed.
- Smerter i ryggen eller led eller andre steder.

Ikke almindelige bivirkninger (kan forekomme hos **op til 1 ud af 100** patienter):

- Klodsethed og manglende koordinationsevne.
- Dobbeltsyn eller sløret syn.
- Usædvanligt hårtab eller udtynding af håret.

Sjældne bivirkninger (kan forekomme hos **op til 1 ud af 1.000** patienter):

- En livstruende hudreaktion (Stevens-Johnson syndrom): (se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- En gruppe af symptomer, herunder:
feber, kvalme, opkastning, hovedpine, nakkestivhed, overfølsomhed over for skarpt lys. Dette kan skyldes en betændelsestilstand i hjernen og rygsøjlen (*meningitis*). Disse symptomer forsvinder som regel, når behandlingen bliver stoppet. **Kontakt lægen**, hvis symptomerne fortsætter eller bliver værre.
- Hurtige, ukontrollerede øjenbevægelser.
- Kløende øjne med udflåd og skorper på øjenlågene (øjenbetændelse).

Meget sjældne bivirkninger (kan forekomme hos **op til 1 ud af 10.000** patienter):

- En livstruende hudreaktion (toksisk epidermal nekrolyse) (se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- Svær overfølsomhedsreaktion (DRESS): se også informationen i begyndelsen af punkt 4.
- Høj feber(se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- Hævelser i ansigtet eller hævede kirtler på halsen, i armhulerne eller i lysken(se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- Ændringer i leverfunktionen, hvilket kan ses i blodprøver, eller leversvigt (se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- Alvorlige problemer med blodets størkningsevne, hvilket kan give uventede blødninger eller blå mærker (se også informationen i begyndelsen af punkt 4).
- Ændringer, der muligvis kan ses i blodprøver, herunder fald i antallet af røde blodlegemer, fald i antallet af hvide blodlegemer, fald i antallet af blodplader, fald i antallet af alle disse typer celler samt en knoglemarvslidelse.
- Hallucinationer (du ser og hører ting, som ikke er virkelige).
- Forvirring.
- Usikkerhed på benene ved bevægelse.
- Ukontrollerede kropsbevægelser (*tics*), ukontrollerede muskelspasmer i øjne, hoved og overkrop eller andre unormale kropsbevægelser som spjæt, rystelser eller stivhed.
- Hyppigere anfald hos personer med epilepsi.
- Forværring af symptomerne på Parkinsons sygdom hos personer med denne lidelse.
- Lupus-lignende reaktioner (symptomer kan inkludere: ryg- eller ledsmerter der sommetider kan være ledsaget af feber og/eller generelt dårligt helbred).
- Hæmofagocytisk lymfohistiocytose (HLH) (se punkt 2: Det skal du vide, før du begynder at tage Lamotrigin Paranova).

Bivirkninger hvor hyppigheden ikke er kendt (kan ikke estimeres ud fra forhåndenværende data):

- Der er rapporteret om knoglelidelser, herunder afkalkning af knoglerne, knogleskørhed og knoglebrud. Tal med din læge eller apotekspersonalet, hvis du er i langtidsbehandling med epilepsimedicin, har knogleskørhed eller tager medicin med binyrebarkhormon.
- Mareridt.
- Lavere immunitet på grund af lavere niveauer af antistoffer kaldet immunoglobuliner i blodet. Immunoglobuliner hjælper med at beskytte mod infektion.

Indberetning af bivirkninger

Hvis du oplever bivirkninger, bør du tale med din læge eller apoteket. Dette gælder også mulige bivirkninger, som ikke er medtaget i denne indlægsseddel. Du eller dine pårørende kan også indberette bivirkninger direkte til Lægemiddelstyrelsen via de oplysninger, der fremgår herunder.

Lægemiddelstyrelsen

Axel Heides Gade 1

DK-2300 København S

Websted: www.meldenbivirkning.dk

Ved at indrapportere bivirkninger kan du hjælpe med at fremskaffe mere information om sikkerheden af dette lægemiddel.

5. OPBEVARING

- Opbevar Lamotrigin Paranova utilgængeligt for børn.
- Brug ikke Lamotrigin Paranova efter den udløbsdato, der står på pakningen (efter EXP). Udløbsdatoen er den sidste dag i den nævnte måned.
- Spørg på apoteket, hvordan du skal bortskaffe medicinrester. Af hensyn til miljøet må du ikke smide medicinrester i afløbet, toilettet eller skraldespanden.

6. PAKNINGSSTØRRELSER OG YDERLIGERE OPLYSNINGER

Lamotrigin Paranova indeholder:

- Aktivt stof: Lamotrigin 25 mg
- Øvrige indholdsstoffer: Lactosemonohydrat, mikrokrystallinsk cellulose, prægelatiniseret majsstivelse, povidon K-30, kolloid vandfri silica, natriumstivelsesglykolat (type A), magnesiumstearat.

Udseende og pakningsstørrelser:

Lamotrigin Paranova 25 mg tabletter er hvide til råhvide, rombeformede tabletter, præget med tallet "93" på den ene side og med delekærv mellem de to tal "3" og "9" på den anden side af tabletten. **Tabletten har kun delekærv for at muliggøre deling af tabletten, så den er nemmere at sluge.** Tabletten kan **ikke** deles i to lige store doser.

Lamotrigin Paranova 25 mg fås i pakningsstørrelsen 60 tabletter.

Indehaver af markedsføringstilladelsen:

Paranova Danmark A/S
Marielundvej 46D
2730 Herlev

Frigivet af:

Paranova Pack A/S
Marielundvej 46D, 2. tv
DK-2730 Herlev

Denne indlægsseddel blev senest ændret 10/2019