



Montebellos Vennekreds



På tværs
Livskvalitet
Stille og roligt

Nr. 37 · December 2015

- Nye ambassadører og nye medlemmer

Jesper Q. Vest har været på Montebello her i efteråret og fungerede som Vennekredsens ambassadør og min hjælpekasserer. Han tegnede syv nye medlemmer, og med de fem, der selv har fundet vej siden sidste blad, er vi nu oppe på 167 medlemmer. Tak til Jesper for indsatsen. Vi håber, trenden fortsætter.

På indmeldelsesblanketterne bad vi de nye skrive evt. ideer til fremtiden, og her har Johanne skrevet »Indendørs varmtvandsbassin« og Lone har skrevet »rask og smertefri«. To forståelige ønsker.

Det Montebello, vi kender, har desværre ikke lige umiddelbart mulighed for at etablere yderligere bassinfaciliteter, mens rask og smertefri er det mål, vi alle arbejder hen imod.

Efter generalforsamlingen i maj snakkede vi Livskvalitet. Også her var mange gode og »fromme« ønsker for det gode liv. Kig med på side 15, hvilke værdier, vi havde i fokus.

Efteråret er bl.a. gået med kommunale budgetforhandlinger. Der er blevet skåret

ned på mange vigtige områder, og prioriteringen har været en svær pille at sluge rundt om i landet.

Montebellos fremtid var igen i spil, men fik heldigvis lov at bestå. I den forbindelse havde Carsten Harder en storstilet indsamling af underskrifter i gang. Underskrifter, der nåede rettidigt frem til at komme i betragtning ved forhandlingerne. Tak til Carsten for indsatsen.

Med årets sidste blad vil jeg traditionen tro sende en tak til jer alle for støtten og en særlig tak til BB Consulting for endnu et år med godt samarbejde.

Tak til alle på Montebello for at gøre en betydelig indsats for de mange, der har været på ophold.

I ønskes alle en glædelig jul og et sundt og lykkefyldt nyt år.

*På bestyrelsens vegne
Solveig*

- Vi fortsætter og forbedrer

Budget 2016

Så er budgettet for Region Hovedstaden vedtaget den 9. oktober 2015, og Montebello overlevede endnu en gang. Jeg vil gerne på alle ansattes vegne sige tusinde tak for jeres støtte, det har varmet rigtig meget i et forløb, der selvfølgelig har været hårdt for alle. Ingen forbliver uberørte af, at deres arbejdsplads er truet med lukning.

Vi ser nu fremad og tænker allerede på kommende forbedringer.

Renoveringer

Først i det nye år vil vi gå i gang med en tiltrængt renovering af patienttoiletterne ved receptionen. Udover at renovere de to toiletter, der er for nuværende, vil der også blive etableret et handicaptoilet.

Vi havde planlagt, at denne renovering skulle foregå her i september /oktober 2015, men da Nordsjællands hospital manglede penge på dette års budget, har vi udskudt dette til 2016, sådan at vores overskud kan være medvirkende til at mindske det samlede underskud.

Patientsikkerhed

Patienter, der indlægges på Montebello til intensiv specialiseret genoptræning, er normalt selvhjulpne og ikke syge som sådan.

Men alligevel er vi meget opmærksomme på, at alle medarbejdere hvert år gennemgår undervisning i, hvordan de skal handle, hvis en patient får hjertestop.

Vi har Hjertestartere og gennemgår hvert år proceduren, så vi er sikre på, at alle kan det, hvis det uheldige skulle ske.

Her ser i nogle medarbejdere i gang med undervisningen.



Aftale med SOS

Siden man i Danmark den 1. august 2014 valgte at det gule sygesikringskort ikke længere skulle dække hjemtransport ved sygdom, og heller ikke give gratis behandling i Spanien, har vi arbejdet meget med at finde en løsning, der kunne tilgode alle vores patienter.

Problemet er, at når man skal indlægges i udlandet, kan man ikke selv tegne en forsikring, her er forsikringsselskaberne meget tilbageholdende.

Når man skal behandles på et sygehus, skal man have det blå sygesikringskort med, så behandles man helt som befolkningen, der bor i det land man er i. Her i Spanien betyder det, at man får gratis behandling på de offentlige sygehuse.

Det har betydet, at vi ikke længere kan bruge Xanit, som er et privat hospital, da regionen ikke vil betale for det.

Det betyder også, at vi havde et problem med de patienter, der havde været indlagte og skulle hjem, enten med ambulancefly eller med ledsagelse af eks. en narkoselæge.

I første omgang valgte vi at betale fra Montebello, men det har været vigtigt for os at få en aftale med SOS, så vi sikrer, at der er lægelig ekspertise bag vurderingen, når patientens transport skal vurderes.

Denne aftale er nu indgået medio 2015, sådan at SOS har et beredskab, vi kan bruge, hvis vi skulle komme i en sådan situation.

Tak for endnu et godt år i samarbejdets tegn

Da dette er det sidste nyt fra mig i år, vil jeg benytte lejligheden til at ønske jer alle en rigtig dejlig julemåned, med hygge og samvær med dem, der står jer nær.

Tusinde tak for et godt samarbejde i det forløbne år, jeg ser frem til mange gode års samarbejde til gavn for Montebello. Og hvem ved, måske bliver 2016 året, hvor det længe ønskede bibliotek bliver til noget?

Mange gode julehilsner fra

*Jette Søe,
Afdelingsleder, MPP*



Kontingent

Medlemskab kan fornyes ved at overføre penge til Djurslands Bank, reg. nr. 7300 konto nr. 0001097721.

Husk at skrive dit navn i tekstfeltet.

Medlemskab koster pt. kr. 150,- om året, nye kan melde sig ind via hjemmesiden eller kontakt til Solveig. Se side 19

Siden sidst

Siden sidst er vores medlemmer begyndt at sende penge for kontingentet næste år. Det er vi rigtig glade for, for det sparer os på det administrative, jo færre, vi skal sende opkrævninger til. Jeg sender opkrævninger ud i februar, men hvis du vil lette arbejdsbyrden, så indbetal gerne de 150,- inden.

Vi benytter Djurslands Bank reg. nr. 7300 kontonr. 0001097721, (husk at skrive dit navn ved betalingen).

Vi har julebowlet, se fotos herunder. Det blev en løssluppen dag, hvor vi hyggede og morede os med internationale venner fra og på Egmont Højskolen.

Vi håber på stor tilslutning til næste års aktiviteter, først og fremmest generalforsamlingsweekenden i bededagsferien 21.-24. april, hvor vi får besøg af vores æresmedlemmer, Keld og Gitte, der fredag aften fortæller om cykelturen til Montebello i august; og Søren, der vandrede fra Skagen med kurs mod Faxe underholder lørdag aften.

*På kærligt gensyn
Solveig*

Rettelse:

Stort undskyld til Gitte, der i sidste blad blev gjort 10 år ældre pga. en trykfejl, jeg ikke opdagede i korrekturen. Gitte og Keld cyklede i august fra Aabenraa til Montebello, og undervejs fyldte Gitte 40 år.



Af Solveig Hansen og Kim Mønsted Rix

»Tværprofessionelt samarbejde fylder mere og mere i Dagens Danmark.

I sundhedsvæsenet er det især centreret om forebyggelse, behandling og Patientforløb. Tværfaglighed fremstår som et positivt ladet ord og signalerer helhed, dynamik og sammenhæng i Sundhedsvæsenet.

Sådan indleder Kim en Tværprofessionel afleveringsopgave og henviser til nogle af de tiltag, som Sundhedsstyrelsen og regeringen har indført de seneste ti år. Efter en kort præsentation af Montebello præciserer Kim, med henvisning til Statusnotat Montebello, 2015:

»Montebello er normeret til 1675 pt. årligt. Der er ca. 100 pt. af gangen og der udskiftes 33 pt. hver lørdag hele året rundt. Træningen på Montebello foregår på hold, som de følger under hele opholdet. Hertil kommer træning på tværgående hold, individuel træning efter behov og selvtræning.«

Kim hedder Kim Mønsted Rix og er fysioterapeutstuderende på VIA i Aarhus. Han har læst til fysioterapeut i knap halvandet år, er 30 år og bor sammen med sin kæreste Ditte i Aarhus C.

I februar 2015 kom Kim til skade på en skitur til Schweiz:

- jeg kørte frontalt ind i en metalstolpe på kælk og knuste halvdelen af mit underben.

Den første læge i Schweiz, som tilså Kim, var usikker på, om han ville komme til at gå igen. Kim blev opereret og fik sat et eksternt fiksfations stativ på det venstre ben.



Selfie af Kim

Fire dage senere blev han fløjet til Danmark og blev efter tre dage opereret igen.

Kim fortæller:

- Siden min udskrivelse fra Aarhus Universitetshospital har jeg gået til fast genoptræning hos en fysioterapeut på Ortopædisk genoptræning på Marseborgcentret samtidigt med, at jeg har trænet derhjemme.

- I juli var jeg så heldig at høre om Montebello igennem min svigermor, som selv havde været på et ophold dernede – jeg

skyndte mig at læse mere på internettet og kontaktede derefter egen læge.

Lægen fik sendt en henvisning afsted til Montebelloadministrationen på Nord-sjællands Hospital, og efter kun en uge fik Kim den positive besked, at han var godkendt til et ophold på Montebello.

VIA var meget forstående overfor situationen. Kim fik lov til at skrive en afløsningsopgave som kompensation for de tre uger, han skulle være væk fra skolen. Opgaven skulle omhandle tværfaglighed og innovation - men ellers var der rimeligt åbne rammer for opgaven. Kim besluttede, at opgaven skulle handle om Montebello og deres arbejdsgang.

Før Kim tog af sted til Montebello, lagde han nogle spørgeskemaer på facebook-siderne »Montebello Spanien Erfaringsudveksling« og »Montebellos venner«, hvorfra de yderligere blev delt på både »MONTEBELLOSVENNEKREDS.DK« og et par private fb-sider.

Svarene fra i alt 100 tidligere patienter dannede grundlag for de problemstillinger, Kim arbejder med i opgaven:

»Manglende opfølgning efter Montebello - og derfor mindre træning i mange tilfælde.«

Og med hensyn til sit eget ophold på Montebello, bedyrer Kim, at det var meget givende og lærerigt:

- Jeg fik en masse ud af det og kunne smide krykken efter hjemkomst – selv om

jeg stadig ikke går helt normalt :)

Vi gengiver her udvalgte dele af opgaven, som vi har fået lov at sende på anmodning fra læsere, der vil dykke dybere ned i det der med tværfaglighed og opfølgning. Kontakt Solveig for at få opgaven, enten på mail eller pr post.

IDÉSORTERING & UDVÆLGELSE

Efter at have gennemgået alle svar stod det klart, at der er et behov for en form for opfølgning efter endt ophold på Montebello.

Der kunne godt være hjælp til træning når man er hjemme igen. Det er fuldstændig overladt til mig selv at finde passende træningsformer (uddrag fra bilag 1)

Rigtig mange steder spekuleres der allerede i sammenhængende patientforløb, kontaktpersonsordning & forløbskoordination. Men det er nyskabende og innovativt i forhold til Montebellos hidtidige mantra, hvor tankegangen har været, at patienterne selv skal være opsøgende og deres egen motivator efter hjemkomst.

(Danske regioner og Dansk sygeplejeråd, s.3,5,7,9)

TRÆNINGSPROGRAMMER

Man kunne rent praktisk afsætte tid til, at terapeuterne i samarbejde med sygeplejerskerne mødes og laver ét standardiseret træningsprogram til hvert enkelt hold henede. Træningsplanerne kunne hver indeholde 10-15 øvelser, hvorefter man i samråd med den enkelte patient hurtigt ville kunne afkrydse tre til fem øvelser, som ville være relevant i den enkeltes situation

- og hvilke øvelser, som pga. kontraindikationer ikke skal eller må udføres.

Én gang hver tredje måned kunne man lave en tværfaglig opfølgning og justering af programmerne.

En billig og simpel måde, hvorpå alle patienter kommer hjem med et træningsprogram i hånden.

SUNDHEDSFAGLIG KOORDINATOR

...Idéen er tænkt som et samfundsmæssigt tiltag, hvor alle borgere i Danmark tildeles en fast koordinator - ligesom man allerede i dag tildeles/vælger egen læge. Det ville være med til at sikre en bred, sammenhængende rehabilitering af både helbredsmæssig, social og beskæftigelsesmæssig karakter. Tovholderne ville ligeledes være med til at skabe en større, tværfaglig sammenhæng og gennemsigtighed på tværs af sektorer.

Tovholder-funktionen kunne varetages af lægeuddannet personale, sygeplejersker eller socialrådgivere med den fornødne indsigt og uddannelse i systemets opbygning.

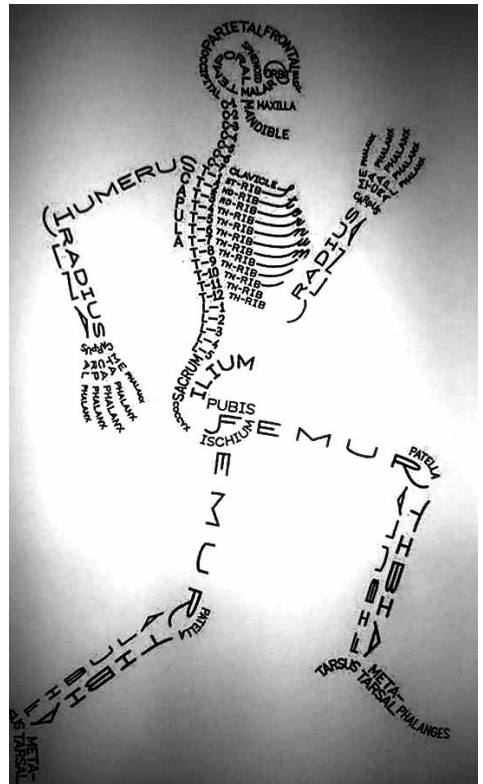
Fra bilag 1)

Hvad kunne gøres bedre i samarbejdet mellem Montebello og sundhedssektoren hjemme i Danmark efter endt ophold?

Der kunne godt være hjælp til træning, når man er hjemme igen. Det er fuldstændig overladt til mig selv at finde passende træningsformer.

15-09-2015 23:45

Det er svært at sige, at der burde være mere kommunikation mellem Montebello og sundhedsvæsenet. For der er jo mange patienter hele tiden, så det er et stort arbejde. Som patient udfylder du selv en blanket om, hvorvidt du ønsker, at din journal må ryge videre i systemet. Så det er vel op til den enkelte. Men, det havde været rart med en udtalelse, man kunne få stukket i hånden, som man i fysisk form kunne have med hjem til sin egen fys/træning. Det ville gøre det nemmere for patienten. Der er jo mange ting, som man skal huske efter sådan et ophold, og man glemmer halvdelen, når man kommer hjem til hverdagen.
15-09-2015 22:41



Fra bilag 2)

Hvad kommer der ud af min research – drøftelser & overvejelser?

Min research har primært bestået af en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse med 100 deltagende respondenter.

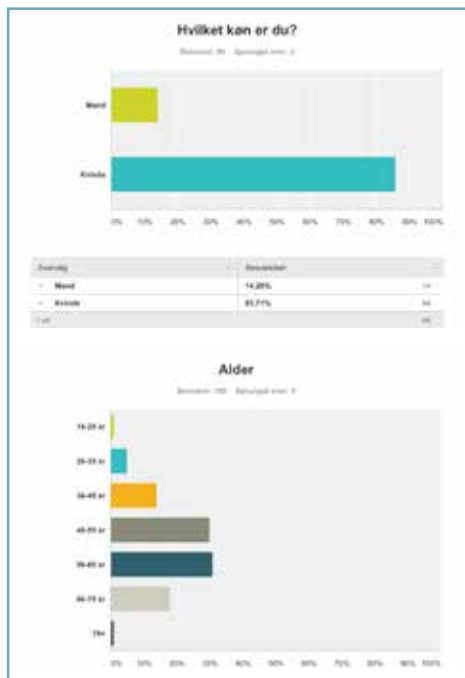
95,35 % svarede, at de ville bruge et opfølgende træningsprogram efter hjemkomst & 94,19 % svarede, at de synes, det ville være en god idé med en form for tovholder/koordinator, som har adgang til deres journal og på den måde kunne tage en opfølgende snak om, hvad der videre skal ske efter endt ophold. Samtidig svarede 94,19 % også, at de ville benytte sig af et sundhedshus i deres nærmiljø, hvis de blot blev sat i kontakt med dette.

Fra bilag 3)

Efter af have analyseret og konkluderet på de mange svar, prøvede Kim nogle af teserne af og fik bl.a. dette svar.

»Jeg synes, det lyder som gode idéer. Tror, vi er mange, der mangler et overblik over, hvilken træning der passer bedst, og

det får man jo en idé om her, men det er jo derhjemme i DK, hvor man har sin hverdag, hvor det egentlige og mest vigtige trænings-arbejde skal foregå, og det ville sikkert være en lettelse for mange at rejse herfra med den tryghed, at der bliver fulgt op på træningen.«



Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?
- så husk at give os besked om din nye adresse.
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,
se oversigt over bestyrelsen side 19.



Alle, Nogen, Enhver og Ingen

Fra Kims opgave, side 5:

»Et team havde fire medlemmer ved navn Alle, Nogen, Enhver og Ingen.

Der var et vigtigt job, der skulle gøres.

Alle var sikre på, at Nogen ville gøre det.

Enhver kunne have gjort det, men Ingen gjorde det.

Nogen blev vred over det, fordi det var Alles job.

Alle troede, at Enhver kunne tage sig af det, men Ingen indså, at Alle nægtede at gøre det.

Det endte med, at Alle bebrejdede Nogen, da Ingen gjorde, hvad Enhver kunne have gjort.«

*(Tværfagligt samarbejde, s. 215 perspektiv og strategi af Per Lauvås & Kirsti Lauvås
Udgivet: 19-09-2006)*

Af Solveig Hansen

I forbindelse med generalforsamlingen i foråret snakkede vi Livskvalitet. Vi tog udgangspunkt i Livskvalitetsspillet, der rummer en lang række begreber og udsagn, der kan betyde noget for vores Livskvalitet. Vi sad hver især og udvalgte 10 sedler med de begreber og udsagn, der tiltalte os mest. (Alle havde fået en kuvert med enslydende sedler samt nogle blanke, hvis man savnede et bestemt begreb eller udsagn i bunken).

Havde vi haft mere tid, havde vi derefter sat os i mindre grupper og snakket os frem til 10 fælles begreber og udsagn for hver gruppe, og vi kunne have sluttet med at finde 10 fælles for alle deltagere. Da tiden var gået med hyggesnak omkring kaffebordet, valgte vi i stedet på skift at læse vores personlige Top 10 højt og knytte de kommentarer til, der faldt os ind.

Der var helt naturligt en del gengangere

i fremlæggelsen, og mange udbrød »Den havde jeg også tænkt på« og der var stor forståelse for hinandens valg – men også mere end én overraskelse undervejs, når der kom begreber og udsagn, som vi andre hurtigt havde sorteret fra – og med de uddybende kommentarer var der både plads til forundring, beundring og jeg tror, flere af os lod tankerne kredse om de italesatte begreber de næste timer/dage; for livskvalitet er så meget mere end det indlysende. Det er ikke altid de oplagte valg, der er de rigtige, eller rettere, det er ikke altid de oplagte valg, der er de eneste rigtige.

Her kommer de begreber og udtryk, vi valgte netop den dag i maj – for som vi blev enige om, så var det jo blot et udtryk for et øjebliksbillede. Så om end noget er dybt forankret i gener og opdragelse, så er det ikke statisk, hvad der betyder noget for vores livskvalitet.



- ♥ At føle ægte kærlighed til et andet menneske
- ♥ At have rigtig gode venner
- ♥ Et godt helbred
- ♥ At have selvtillid
- ♥ Ikke at bære nag
- ♥ At kunne bruge sine sanser
- ♥ Spontanitet og umiddelbarhed
- ♥ At være sig socialt bevidst
- ♥ Et stærkt familiesammenhold
- ♥ Et romantisk samliv
- ♥ At kunne holde husdyr
- ♥ Fri adgang til natur
- ♥ At kunne tåle kritik
- ♥ Tålmodighed
- ♥ At kunne kommunikere med sine omgivelser
- ♥ Tillidsfuldhed
- ♥ At nyde litteratur
- ♥ At være kreativ
- ♥ At kunne rejse som turist
- ♥ At kunne spise sig mætt
- ♥ At kunne samarbejde
- ♥ At kunne skifte mening
- ♥ Hengive sig til fantasi
- ♥ At kunne lege
- ♥ Tolerance
- ♥ Et varieret seksualliv
- ♥ At have og kunne opdrage børn
- ♥ At have et hjem med personligt præg
- ♥ At være selvkritisk
- ♥ At have et fast arbejde
- ♥ Åbenhed
- ♥ At kunne engageres
- ♥ At værne om naturen
- ♥ At acceptere forskellige grupper
- ♥ Solidaritet
- ♥ At holde sig orienteret
- ♥ At kunne dramatisere
- ♥ At være kunstnerisk



Sklerose nedslider kroppen

- Stille og roligt

Artiklen er gengivet med tilladelse fra Skleroseforeningen

52-årige Lisa Knudsen har levet med sklerose i snart 30 år. At hun stille og roligt kan mindre og mindre som årene går, er blevet et livsvilkår. Hun kan ikke gå længere, men hun rider stadig, og står så meget, hun orker. Trods sygdommen lever hun et aktivt liv.

Lisa er netop kommet hjem fra ridning, da jeg ringer hende op i sit hjem i Jordrup uden for Kolding.

»Jeg er lige kommet ned af hesten – må jeg ringe til dig igen om en time?« siger Lisa, der lige skal sunde sig, men ellers holder hovedet højt og lever et aktivt liv. Da hun ringer tilbage, fortæller hun:

»Selv om sklerosen vedvarende, stille og roligt nedslider kroppen, så går jeg til mindst én ting hver dag – ofte to. Eksempelvis fysioterapeut, ergoterapeut og så altså ridning. Min mand, der også lever med sklerose, og jeg bliver hejst op på hesten med en lift. Jeg kan godt stå, men det kniber med at svinge benet op.«

Lisa var sportspige og kontorassistent i et ejendomsfirma, da hun som 22-årig i 1985 fik sit første attack. Hun blev lammet i højre ben og arm, men lægen mente bare, hun skulle hvile lidt. Hun fik først diagnosen, da næste attack kom i 1987.

»Så skulle der ske noget i mit liv,« fortæller Lisa.

»Jeg ville have børn, og det skulle være nu, mens sygdommen ikke generede mig ret meget.«

Året efter fødte Lisa sit første barn. Og to år efter kom det næste.

Og faktisk mærkede hun ikke meget til sklerosen indtil 1997. Pludselig begyndte hun at trække på benet, der slæbte hen ad gulvtæppet.



Sclerose nedslider kroppen



»I de første ti år troede jeg nærmest, at jeg kunne styre sclerosen. Det kunne ikke rigtig ramme mig, der var gået så mange år, uden at jeg mærkede noget. Men det kom tilbage,« siger Lisa.

I årene efter savnede Lisa at tale med nogen med samme sygdom. Først tog hun initiativ til at starte et ungdomsnetværk i Vejle Amt, med støtte fra Scleroseforeningen. Og få år senere, i 2002, tog hun en drastisk konsekvens og flyttede fra sin daværende mand.

Jeg savnede hele tiden mennesker, som fuldt ud forstod min sygdom og hvordan jeg havde det – og det gør man ikke, når man ikke selv lider af den. Og efterhånden var jeg blevet så dårlig, at jeg ikke kunne fortsætte det liv, jeg elskede og

havde levet i mange år – som hjemmegående hos børnene på en landejendom med masser af havearbejde og naturliv. Min krop kunne ikke mere. Jeg blev tilskuer til mit eget liv, og jeg blev så ked af det. Derfor valgte min daværende mand og jeg at bo hver for sig – jeg måtte leve et helt andet liv,« siger Lisa.

Beslutningen var rigtig. Lisa og hendes daværende mand har altid haft et godt forhold, og Lisa har fundet sig en ny mand, Søren, der også har sclerose.

»Vi forstår, hvordan hinanden har det, og nu styrer jeg mit eget liv. Jeg gør de ting, jeg kan og har lyst til,« forklarer Lisa.

De store fremskridt, der i øjeblikket sker indenfor forskning, glæder Lisa meget. Selv fik hun ingen medicin, før hun havde haft sclerose i tolv år, men på det seneste er udviklingen gået hurtigt, og der er resultater af ny forskning hele tiden.

»Det er jo fantastisk, at der endelig sker store fremskridt. Det er hårdt at have en sygdom, hvor der bare ikke er noget at gøre. Så jeg håber, forskningen en dag helt kan forhindre sclerose, slutter Lisa.

*Lisa Knudsen, 52 år
Bor i Jordrup ved Kolding
Førtidspensionist
Gift med Søren
Fik sclerose i 1985 som 22-årig
Er med i Vennekredsens bestyrelse.*

Montebellos Vennekreds 2015

BESTYRELSEN

Formand

Mariann Christensen Lund
Alleen 5
8660 Skanderborg
Tlf. 25 72 20 09
mariann-lund@hotmail.com

Næstformand

Per Jacobsen
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11
per@perjac.dk

Kasserer

Solveig Hansen
Engvej 9
8560 Kolind
Tlf. 41 17 29 45
sol1920@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Janne K. Duckworth
Bøllesmindevej 15
4953 Vesterborg
kun4janne@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Lisa Knudsen
Kærtoften 16
6064 Jordrup
Tlf. 75 55 66 02 / 23 31 42 93
lisa@knudsen.mail.dk

1. Suppleant

Lene Lau
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 26 27 90 94
lene@lenelau.dk

2. Suppleant

Vakant

Bestyrelsen fik mandat til at finde en anden-suppleant, da general-forsamlingen manglede kandidater til posten. Har du lyst at være med til arbejdet for Vennekredsen som anden-suppleant, så kontakt os og fortæl lidt om dig selv, gerne pr. mail eller brev til Solveig.

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.
Redaktør: Solveig Hansen.
Ansvarshavende: Mariann Christensen Lund.

Fotos er venligst udlånt af Kim Mønsted Rix, Montebello, Solveig Hansen og Steen Andreassen.

Annoncesalg, sats og tryk:
BB Consulting · Møllers Bakker 17 · 9541 Suldrup
98 37 97 70
- hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Vores hjemmeside: montebellosvennekreds.dk.
Se også Montebellos hjemmeside, find den under sundhed.dk.