

Bijlage

Immunosuppressiva



EDITIE
2018

Colofon

Geen enkel onderdeel van deze brochure, noch de gehele uitgave mag op welke wijze dan ook worden veeelvoudigd zonder schriftelijke toestemming van de CCUVN.

Oplage

1.000, januari 2018, © CCUVN

Tekst

CCUVN, Woerden

Vormgeving en productie

Grafisch Ontwerp en Productiebureau The Happy Horseman BV, Rotterdam

Prijs brochure

Leden € 1,00

Niet-leden € 1,25

Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

0348 - 42 07 80 (op werkdagen van 10.00 tot 14.30 uur)

info@crohn-colitis.nl

www.crohn-colitis.nl

Volg ons op

Facebook www.facebook.com/CCUVN en www.facebook.com/sbsdarmfalen

Twitter [@CCUVN](https://twitter.com/CCUVN), [@ccuvnshortbowel](https://twitter.com/ccuvnshortbowel)

Instagram www.instagram.com/ccuvnwoerden



Inleiding

Bij u is de diagnose ziekte van Crohn of colitis ulcerosa vastgesteld. Uw behandelend arts heeft in overleg met u ontstekingsremmende medicijnen voorgeschreven. In deze brochure vindt u informatie over de behandeling van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa met medicijnen en hoe u medicatie het best kunt gebruiken. Daarnaast biedt de brochure handige informatie voor het gesprek met uw zorgverlener.

Deze brochure geeft informatie over medicijnen die behoren bij de groep **Immuno-suppressiva** (afweeroonderdrukkende medicatie), en is een bijlage van de medicijnbrochure 14.

In deze brochure wordt alleen deze specifieke groep medicatie behandeld. Voor andere medicatie zoals mesalazinepreparaten, corticosteroïden en biologische geneesmiddelen verwijzen wij u naar de andere bijlagen bij de medicijnbrochure 14.

Mocht u na het lezen van deze informatie vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland. Het adres vindt u voorin deze bijlage.

Immunosuppressiva

Stofnaam	Merknaam
azathioprine	Azafalk®
	Azathioprine
	Imuran®
ciclosporine	Neoral®
	Sandimmune®
6-mercaptopurine mercaptopurine	Puri-Nethol®
methotrexaat	Emthexate®
	Metobject®
	ledertrexate
	methotrexaat
tioguanine	Lanvis®
	Tioguanine
	Thiosix®

Het woord immunosuppressiva betekent letterlijk: “onderdrukkers van het afweersysteem”. In de brochure medicijnen (14), hoofdstuk 3, kunt u lezen hoe het afweer- of immuumsysteem werkt en dat bij te actieve afweer, zoals bij IBD, ook medicijnen gebruikt kunnen worden. Immunosuppressiva remmen overmatige ontstekingsreactie bij IBD.

Hierna vindt u meer informatie over de verschillende immunosuppressiva.

Azathioprine en Mercaptopurine

Werking

Het lichaam zet azathioprine om in de stof 6-mercaptopurine, dat vervolgens in verschillende stapjes wordt omgezet in werkzame producten. Deze medicijnen onderdrukken het afweersysteem en remmen de ontsteking.

Dosering

AZATHIOPRINE

Als begindosering krijgt u meestal een lagere dosering, bijvoorbeeld door: 1 tablet van 50 mg, soms meteen de beoogde dosering zo rond de 1 mg (mercaptopurine) tot 2 mg (Azathioprine) per kg lichaamsgewicht. Deze wordt meestal in één soms in twee keer gegeven. U kunt verbetering in drie tot zes maanden verwachten.

Kinderen met de ziekte van Crohn krijgen meestal eenmaal per dag 2 - 2,5 mg azathioprine per kg lichaamsgewicht.



LET OP

Op basis van de gemeten concentratie in het bloed, kan de dosering van een thiopurine worden aangepast. Deze techniek heet 'Therapeutic drug monitoring'. Er wordt dan gekeken naar de gunstige werking en naar de bijwerkingen van azathioprine of mercaptopurine.

MERCAPTOPURINE

U krijgt mercaptopurine voorgeschreven bij ernstige colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn. De dosering is meestal 1,0 - 1,5 mg per kg lichaamsgewicht eenmaal per dag. Deze dosering geldt ook voor kinderen.

Azathioprine en mercaptopurine worden in hoge dosering gebruikt als cytostaticum. Cytostatica zorgen ervoor dat de celgroei wordt geremd. Het geneesmiddel wordt ingezet bij bepaalde vormen van leukemie. In lagere dosering werken azathioprine en mercaptopurine niet als cytostaticum, maar juist als ontstekingsremmer. Daardoor is het goed in te zetten bij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.

Bijwerkingen

Azathioprine en mercaptopurine kunnen ook in de gebruikelijk dosis, in patiënten, die deze medicijnen op bijzondere wijze omzetten in het lichaam, de aanmaak van nieuwe bloedcellen remmen. Hierdoor kan bloedarmoede, kans op (na)bloedingen en een sterk verminderde afweer ontstaan, soms treedt dit zelfs heel snel op. Uw arts controleert daarom regelmatig uw bloedbeeld en leverfunctie, zeker in de beginfase na het starten van de medicatie.

U kunt last krijgen van maag- of darmklachten (verminderde eetlust, misselijkheid en braken). Door de tabletten vlak na het eten in te nemen of te verdelen over twee porties/doses, kunt u dit soms verhelpen. Azathioprine en mercaptopurine kunnen een enkele keer de diarree bij mensen met de ziekte van Crohn verergeren. Omdat uw afweersysteem wordt onderdrukt, heeft u een verhoogde kans op het krijgen van infecties, bijvoorbeeld van de luchtwegen. Daarnaast kunnen soms de alvleesklier en de lever ontstoken raken. Tenslotte is er op langere termijn een verhoogd risico op huid- of lymfeklierkanker; de absolute kans om deze kwaadaardige aandoeningen te krijgen blijft klein.



LET OP

In de bijsluiter van mercaptopurine wordt het breken van tabletten verboden. Dit als gevolg van wettelijke regels die eigenlijk bedoeld zijn voor hoge doseringen van dit middel. Omdat er geen 25 mg tabletten zijn, kan dit een probleem zijn. Als de apotheker eigen doseringen van 25 mg bereidt, kan om deze medicatie vergoed te krijgen, een formulier van medische noodzaak van uw behandelend arts noodzakelijk zijn.

Bijzonderheden

Door het gebruik van azathioprine of mercaptopurine is uw huid gevoeliger voor zonlicht, waardoor uw huid sneller verbrandt. Vermijd een grote blootstelling aan zonlicht en UV-straling, draag beschermende kleding en gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (50+) om u te beschermen. Draag zonodig een zonnehoed om ook uw oren te beschermen.

Bij gelijktijdig gebruik van thiopurines als azathioprine en mercaptopurine met een anti-jichtmiddel allopurinol verandert de afbraak van deze stoffen in het lichaam. Dit kan leiden tot een betere werking, minder bijwerkingen, maar indien ondeskundig toegepast ook aanleiding zijn tot meer en gevaarlijke bijwerkingen. Hetzelfde geldt, zij het in mindere mate, voor mesalazinepreparaten. Zo kan bij gelijktijdig gebruik van mesalazinepreparaten¹ met azathioprine of mercaptopurine de werking versterkt worden, maar bestaat ook meer kans op bloedafwijkingen. Daarom is het belangrijk dat de arts uw bloed regelmatig controleert. Jaarlijkse vaccinatie tegen de griep wordt aanbevolen. Ook andere vaccinaties worden aanbevolen in een binnenkort te verschijnen richtlijn van het Rijksinstituut van Volksgezondheid.

Zwangerschap

Overleg altijd met uw arts over het gebruik van azathioprine of mercaptopurine wanneer u zwanger wilt worden of dat al bent. Azathioprine en mercaptopurine komen bij het ongeboren kindje terecht. In de meeste gevallen kan een gewone zwangerschap worden verwacht en beïnvloeden deze medicijnen de zwangerschap niet. Hoewel er geen verhoogd risico op aangeboren afwijkingen is vastgesteld, kan het kindje soms wel een lichte vorm van bloedarmoede ontwikkelen of een laag aantal witte bloedcellen hebben.

Borstvoeding

Azathioprine en mercaptopurine komen in de moedermelk terecht. Pas in een hoge dosering zijn ze schadelijk voor uw kind. Deze hoge waarden worden niet bij baby'tjes bereikt wanneer u borstvoeding geeft. De lage waarden bij baby's lijken ongevaarlijk, maar advisering over het wel of niet kunnen geven van borstvoeding varieert van arts tot arts, zowel bij de MDL-artsen als bij andere specialisten. Bespreek met uw arts de voor- en nadelen van het gebruik van azathioprine en mercaptopurine tijdens de periode van borstvoeding.

¹ Meer informatie over mesalazinepreparaten kunt u vinden aan het begin van dit hoofdstuk.

Tioguanine

Tioguanine is een medicijn dat sinds 1966 beschikbaar is voor de behandeling van leukemie. Dit staat in de bijsluiters vermeld en voor veel mensen zorgt dit voor veel onrust. Dit geldt overigens ook voor azathioprine en mercaptopurine. Sinds 2001 wordt tioguanine toegepast bij patiënten met IBD, die niet goed reageren op de andere (meer gebruikelijke) thiopurines, zoals de middelen azathioprine of mercaptopurine. In de afgelopen 15 jaar is er veel onderzoek gedaan naar dit geneesmiddel en in april 2015 is het geneesmiddel Thiosix® voor de behandeling van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa voorwaardelijk geregistreerd.

Tioguanine wordt in het lichaam vrij eenvoudig omgezet in de werkzame stof die het afweersysteem remt. Hierdoor wordt het ontstekingsproces in de darmen onderdrukt en wordt een opvlamming van de ontsteking voorkomen. De klachten zullen hierdoor meestal verminderen. Tioguanine kan voor een langere periode worden voorgeschreven en wordt daarom ingezet als onderhoudstherapie.

Tioguanine werkt hoogstwaarschijnlijk volgens hetzelfde mechanisme als azathioprine en Mercaptopurine. De dosering is meestal rond de 0,3 mg per kg lichaamsgewicht eenmaal per dag. Deze dosering lijkt ook voor kinderen te gelden, maar hier is minder over bekend.

Omdat is gebleken dat tioguanine in lage doseringen ook de werking vermindert van witte bloedcellen, die belangrijk zijn bij de afweer, heeft het middel ook een gunstig effect op de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. De dosering van tioguanine is bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa vele malen lager dan bij de behandeling van kwaadaardige aandoeningen, zoals leukemie, precies zoals dat is bij azathioprine en mercaptopurine. Dit is belangrijk om te weten, aangezien het mogelijk is dat de bijsluiters die u van uw apotheek krijgt, gericht is op mensen met kwaadaardige aandoeningen. Hierdoor zullen de eventuele bijverschijnselen bij u minder vaak voorkomen en milder van aard zijn.

Thiosix bij kinderen: De veiligheid van het middel is nog niet vastgesteld voor gebruik bij kinderen en wordt daarom niet aanbevolen voor kinderen met IBD.

Bijwerkingen

Door de lijst van bijwerkingen kan het lijken dat het middel erger is dan de kwaal. Door het gebruik van een correcte dosering komen bijwerkingen echter minder vaak voor. Als bijwerkingen optreden dan lang niet bij iedereen in dezelfde mate. De belangrijkste bijwerkingen van tioguanine zijn, infecties, bloedingen, leverbeschadiging, verlies aan eetlust, misselijkheid, diarree, buikpijn, ontsteking van de slijmvliezen van mond, keel en slokdarm.

Een verhoogde kans op infecties met bacteriën, schimmels of virussen en het optreden van blauwe plekken of bloedingen, zoals bloedneuzen. Deze bijwerkingen ontstaan doordat het lichaam minder actieve witte bloedcellen of bloedplaatjes aanmaakt.

Soms is het nodig de dosering te verlagen of de volgende toediening uit te stellen. De arts zal uw bloed daarom tijdens de behandeling regelmatig laten controleren. Neem altijd contact op met uw arts bij flinke ontstekingen zoals steenpuisten en andere huidinfecties of aanhoudende infecties als verkoudheid, keelontsteking, griep.

Bijwerkingen of het vermoeden van bijwerkingen, kunt u het beste melden bij uw behandelaar en eventueel bij het Lareb. Ook al staan de bijwerkingen genoemd in de bijsluiters.

Bijzonderheden

Er is discussie in de wetenschap of bij het gebruik van tioguanine vaker bijwerkingen optreden van de lever. Waarschuw uw arts bij een gele verkleuring van huid dan wel oogwit. Om beschadiging te voorkomen zal uw arts uw leverwaarden, naast ander bloedonderzoek, geregeld controleren. Als u, indien noodzakelijk, met dit medicijn stopt, kan de lever meestal – deels – herstellen.

Het is belangrijk om uw arts op de hoogte te stellen van het gebruik van elke andere medicatie, omdat het mogelijk het effect van tioguanine beïnvloedt.

Zwangerschap

Overleg bij een zwangerschapswens altijd vooraf aan het zwanger worden met uw behandelend arts over uw medicatie. Dat geldt voor aanstaande moeders én aanstaande vaders. Er is niet heel veel informatie over de effecten van tioguanine in de zwangerschap. Vooralsnog zijn er geen signalen dat er problemen te verwachten zijn bij goed gedoseerde tioguanine. Bij zeer hoge doseringen, zoals heel soms gebruikt in de oncologie/kankergeneeskunde, is er een kans dat het middel een

aangeboren afwijking bij het kind veroorzaakt. Zwangerschap tijdens zulk intensief gebruik wordt stellig afgeraden.

Borstvoeding

Bij gebruik van tiopurines kan dit in de moedermelk terecht komen, echter in zulke lage doseringen dat het niet aantoonbaar schadelijk is gebleken voor uw kind. Bespreek uw plannen tav borst- of flesvoeding dus altijd met uw behandelend specialist.

Vaccinaties

Meld altijd aan de arts dat u tioguanine gebruikt. Net als alle immuunsuppressiva kan tioguanine de werkzaamheid van sommige soorten vaccins verminderen en de kans op bijwerkingen van de vaccins vergroten. Inentingen met levende vaccins wordt ontraden. Overleg met uw behandelend MDL-arts indien u moet worden gevaccineerd.

Maatregelen

Tioguanine is geregistreerd voor de behandeling van leukemie. Vandaar dat u in de bijsluiter strenge hygiënische adviezen aantreft. In de (veel lagere) dosering waarin tioguanine wordt gebruikt in de behandeling van de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa volstaat u met normale hygiëne.

Ziet u bij het openmaken van de verpakking kapotte tabletten? Sluit de verpakking dan weer goed en breng deze terug naar de apotheek.

Methotrexaat

Werking

Methotrexaat onderdrukt het afweersysteem en remt ontstekingen.

Dosering

Methotrexaat is alleen bij de ziekte van Crohn goed onderzocht. Het effect bij colitis ulcerosa is beperkt en alleen toepasbaar in uitzonderlijke gevallen. De dosering hangt af van de activiteit van de ziekte van Crohn. Waarschijnlijk krijgt u een dosering van 15 tot 25 mg eenmaal per week. Deze doseringen worden in de huid of in een spier ingebracht, omdat methotrexaat minder goed via de darmen wordt opgenomen.

Bijwerkingen

Binnen een paar uur na toediening kunt u last krijgen van misselijkheid, braken, diarree en hoofdpijn.

Uw huid wordt gevoeliger voor zonlicht, waardoor uw huid sneller verbrandt. Gebruik daarom een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor en beschermende kleding voor uw huid. Ook uw ogen worden gevoeliger voor zonlicht.

Gebruik daarom een zonnebril met een goed UV-filter om uw ogen te beschermen.

Na gebruik gedurende enige weken

Bloedarmoede en een verhoogde kans op bloedingen, zoals bloedneuzen komen voor. Omdat uw afweersysteem wordt onderdrukt, heeft u een verhoogde kans op het krijgen van infecties, bijvoorbeeld van de luchtwegen.

Na langdurig gebruik van methotrexaat (meestal pas na enkele maanden tot jaren)

treedt soms schade aan de lever, de nieren of longen op. Daarom controleert uw arts deze organen regelmatig met bloed- en soms ook urinetesten. Op deze manier kan de arts vroegtijdig maatregelen treffen om schade te minimaliseren. Wanneer u last krijgt van ernstige misselijkheid, flinke diarree, ademhalingsproblemen en een gele verkleuring van de huid, wijst dit op schade aan deze organen. Waarschuw dan meteen uw arts.

Het gebruik van foliumzuur kan helpen bijwerkingen van methotrexaat te verminderen. Daarom wordt methotrexaat altijd gecombineerd met foliumzuur. Hierbij

wordt 5-10 mg foliumzuur als tablet één keer per week gebruikt, op een andere dag dan de methotrexaat toediening.

Wanneer u last heeft van bijwerkingen kan het helpen de methotrexaat voor de nacht toe te dienen en eventueel daarbij één of twee paracetamol tabletten van 500 mg te gebruiken.

Methotrexaat kan meer bijwerkingen veroorzaken als het samen met andere geneesmiddelen wordt gebruikt. Voorbeelden hiervan zijn sommige antibiotica, acetylsalicylzuur (aspirine) en allopurinol (middel bij jicht). Deze middelen kunnen de hoeveelheid methotrexaat in het bloed, de opname of afscheiding ervan veranderen. Vertel daarom uw arts en apotheker welke middelen u gebruikt om vervelende bijwerkingen te voorkomen.

U kunt methotrexaat **niet** samen met sommige antibiotica, onder andere cotrimoxazol en timethoprim (merknaam Bacterimel®) gebruiken. Dit zijn antibiotica die meestal worden gebruikt bij long- en blaasontstekingen. Vertel uw huisarts en specialist daarom altijd welke geneesmiddelen u gebruikt.

Bijzonderheden

Methotrexaat werkt in op de aanmaak van foliumzuur. Foliumzuur is nodig voor de aanmaak van de bouwstenen van het lichaam, namelijk eiwitten. Mensen kunnen foliumzuur niet zelf maken en moeten foliumzuur daarom via het voedsel binnen krijgen. Het is belangrijk om extra foliumzuur naast methotrexaat te gebruiken. Uw arts of apotheker kan u uitleggen hoe u dit kunt doen. Meestal moet u eens in de week methotrexaat in de huid spuiten en slikt u op alle dagen van de week foliumzuur behalve op de dag dat u methotrexaat spuit.

Zwangerschap

Methotrexaat kan misvormingen en ontwikkelingsstoornissen bij de ongeboren baby veroorzaken. U mag het middel daarom niet gebruiken wanneer u zwanger wilt worden. Dit geldt zowel voor vrouwen als voor mannen. Stop daarom minimaal drie, liefst zes, maanden voordat u zwanger wilt raken met het gebruik van methotrexaat. Overleg hierover altijd met uw arts; mogelijk kunt u een ander middel krijgen, waarvan bekend is dat u het met minder risico kunt gebruiken voor en tijdens de zwangerschap.

Borstvoeding

Methotrexaat gaat over in de moedermelk. Wanneer u borstvoeding geeft kan het middel mogelijk schadelijk zijn voor uw kind. Het wordt daarom meestal afgeraden tijdens de behandeling borstvoeding te geven aan uw baby.

Ciclosporine

Werking

Ciclosporine remt de groei en aanmaak van de cellen die zorgen voor onze afweer. Daardoor wordt het afweersysteem onderdrukt.

Dosering

De arts schrijft ciclosporine voor bij ernstige actieve colitis ulcerosa. De werking van ciclosporine is afhankelijk van de concentratie in het bloed. Daarom moet u regelmatig uw bloed laten nakijken, om de dosering te controleren.

Oraal (als capsule slikken)

Soms wordt een orale dosering van 5 mg per kg lichaamsgewicht voorgeschreven, verdeeld over twee porties/doses. Meestal gaat het in het begin van de behandeling per infuus.

Infuus

Ciclosporine kan ook via een infuus worden toegediend. U krijgt dan een lagere dosering dan bij een orale toediening, omdat een infuus direct in uw bloed terechtkomt. Gedurende enige dagen krijgt u 2 mg per kg lichaamsgewicht per dag. Daarna wordt meestal overgestapt op orale toediening.

Kinderen

Kinderen krijgen oraal per kg lichaamsgewicht tweemaal daags 2,5 mg. Per infuus krijgen kinderen 2 mg per kg lichaamsgewicht per dag. Dit infuus houdt uw kind zeven dagen, in combinatie met hoge dosis corticosteroiden. Uiteindelijk krijgt uw kind medicatie om te slikken.

Bijwerkingen

Dit middel remt soms de aanmaak van nieuwe bloedcellen. Hierdoor kan binnen enkele weken bloedarmoede, meer kans op bloedingen en een verminderde afweer ontstaan. Uw arts controleert daarom regelmatig uw bloed op bloedbeeldafwijkingen. U kunt een branderig gevoel in uw handen en voeten krijgen, en meer lichaamsbehandling.

Uw tandvles kan gevoelig worden, gaan opzwellen of gaan bloeden, vooral aan het begin van de behandeling. Door uw gebit goed te poetsen en te flossen kunt u deze klachten verminderen.

Maag- en darmklachten (verlies van eetlust, misselijkheid, diarree) kunnen voorkomen. Bij misselijkheid kunt u het middel tijdens de maaltijd innemen, zodat u hier minder last van heeft.

Ciclosporine kan invloed hebben op de werking van de nieren en de lever en kan de bloeddruk verhogen. Daarom zal uw arts uw bloeddruk regelmatig controleren.

Doordat ciclosporine de afweer van het lichaam onderdrukt, heeft u een verhoogde kans op het krijgen van infecties, bijvoorbeeld van de luchtwegen. Meldt aan uw arts als u koorts, aanhoudende keelpijn, verkoudheid, griep en huidinfecties, zoals steenpuisten, heeft.

Soms komt een ontsteking van de alvleesklier voor. Dit kunt u herkennen aan hevige pijn in de bovenbuik met misselijkheid en een opgeblazen gevoel.

Bijzonderheden

Zolang u ciclosporine gebruikt mag u geen grapefruit eten of grapefruitsap drinken, omdat de werking van ciclosporine dan wordt versterkt. Wanneer u de ciclosporine-drink heeft, gebruik dan geen plastic beker om het in te nemen. Ciclosporine blijft aan plastic kleven.

Ciclosporine heeft wisselwerkingen met andere medicijnen, waardoor deze medicijnen niet meer goed werken of meer bijwerkingen geven. Voorbeelden zijn sirolimus, everolimus, Digoxine, bepaalde vaccins en Colchicine. Raadpleeg uw arts als u ciclosporine gaat combineren met een ander geneesmiddel.

Zwangerschap

Ciclosporine kan mogelijk schadelijke effecten bij de ongeboren baby veroorzaken, er zijn effecten op immuunsysteem van het kind gemeld. Zeker in de laatste maanden van de zwangerschap lijkt het risico echter beperkt. Wanneer u zwanger bent of wilt worden overleg dan met uw arts of u door kunt gaan met het gebruik van ciclosporine. Mogelijk kan uw arts de dosering verlagen of voor een ander middel kiezen, om het risico op mogelijke schadelijke effecten bij de ongeboren baby te verlagen.

Borstvoeding

Overleg altijd met uw arts over het gebruik van ciclosporine wanneer u borstvoeding wilt geven. Ciclosporine gaat over in de moedermelk. Hoewel nadelige effecten nog niet zijn gemeld, wordt meestal het gebruik afgeraden vanwege mogelijke (lange termijn) effecten op het immuunsysteem en bloedbeeld bij zuigelingen en vanwege mogelijk kankerverwekkende eigenschappen.

Vragen en meer informatie

U kunt bij de CCUVN in Woerden terecht met vragen over de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, short bowel of over activiteiten en publicaties van de vereniging. Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 10.00 tot 14.30 uur.



Houttuinlaan 4b
3447 GM WOERDEN
Telefoon 0348 - 42 07 80
E-mail info@crohn-colitis.nl
Internet www.crohn-colitis.nl

Volg ons op

Facebook www.facebook.com/CCUVN en www.facebook.com/sbsdarmfalen

Twitter [@CCUVN](https://twitter.com/CCUVN), [@ccuvnshortbowel](https://twitter.com/ccuvnshortbowel)

Instagram www.instagram.com/ccuvnwoerden

