

Defibrillatorklubbens blad  
JULI 2000 nr. 23

# Årstvechaxen



## Redaktørens side.

Så er sommeren endelig kommet til Danmark. Den typisk uforudsigelige danske sommer. Lidt sol, meget sol, lidt regn, meget regn, skiftende temperaturer etc. Måske kan man godt sammenligne den danske sommer med det at blive defibrillatorbærer. Klubbens erfaring er i hvert fald, at man aldrig kan vide, hvordan man har det, hverken psykisk eller fysisk, efter at have fået indopereret en defibrillator.

Mange har det lidt som sommeren, nogle dage er gode og andre er dårlige.

En af klubbens formmeste opgaver er at hjælpe disse nye defibrillatorbærere. Lytte til dem, tale med dem, give gode råd (hvis det ønskes) og dele ud af egne erfaringer. Jeg har efterhånden talt med en del nyopererede defibrillatorbærere og mange af problemstillingerne de fortæller om ligner hinanden og mine egne, som nyopereret, påfaldende meget. Mange tror det måske ikke, når man siger, at det nok skal blive bedre, bare vi bruger og støtter hinanden, men de fleste giver dog udtryk for en utrolig lettelse, når samtalen er ved at være slut og røret skal lægges på.

Jeg synes det er dejligt og livsbekræftende, hvis man blot ved at tale med et andet menneske og øse ud af egne erfaringer kan give nyt mod. Det er da en meget enkel, men også meget formem opgave.

Det behøver ikke kun være i telefonen man deler ud af disse erfaringer. Brug Ryimeboxsens sider til at fortælle om dine.

- hvem ved, der sidder måske et nyt (eller gammelt) medlem og har brug for netop dine ord.

Lad os være fælles om denne utrolig formemme opgave!

God sommer til jer alle, bærere som pårørende.

Lene.

# HUSK ÅRSMØDET DEN 19. - 20. AUGUST I SØNDERBORG

## **Togtider for deltagere fra Jylland**

Ved en beklagelig fejl havde "sættermissen" lavet lidt rod i opstillingen over togtider for deltagerne i Jylland, så derfor bringes de her igen.

Ved påstigning i:

Aalborg	kl. 06:31
Struer	kl. 06:52
Herning	kl. 07:47
Viborg	kl. 06:21
Esbjerg	kl. 08:55
Fredericia	kl. 09:12
Kolding	kl. 09:43

vil der være ankomst i Sønderborg kl. 11:11.

Fra banegården til hotel Scandic er der ca. 15 min.'s gang.  
Transporten fra banegården til hotellet er for egen regning.

Richard

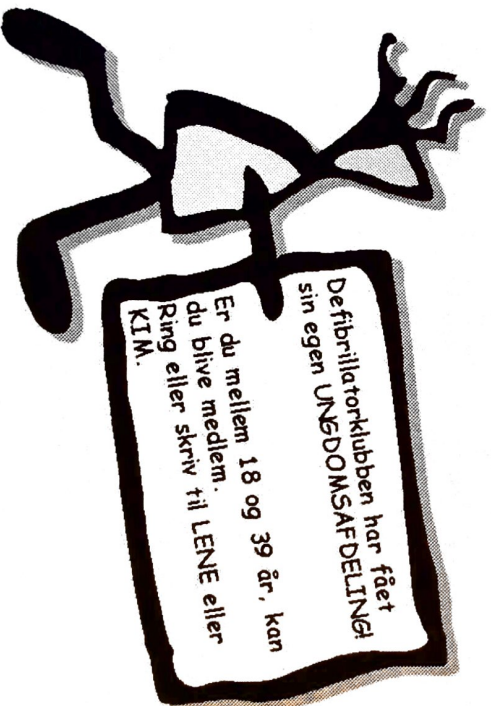
**OBS! OBS!** På siderne 14 - 18 findes en beskrivelse af Scandic i Sønderborg, fra Scandic's egen brochure.

Der er nu gennem et par måneder forsøgt at få kontakt til personer, der er, under 39 år, for ligesom at få startet en afdeling for yngre mennesker i Defibrillatorklubbens regi. Hvorfor der ikke er kommet nogen form for henvendelser, er ikke til at sige.

Det kan da ikke være rigtigt, at der ikke er nogen, der har interesse i at være med i sådan et initiativ - selv os andre over de 39/40 år kunne vel godt slå et slag for, at der kunne ske noget.

Kunne vi ikke blive enige om, at hver gang vi er til kontrol, hvor det så end måtte være, at vi lige fortalte, at nu var der altså lavet sådan et tiltag. Vi har brug for hinanden - som ældre!

## KOM NU OP AF ”STARTHULLERNE”





## En anderledes bolig!

Vores hjem eller bolig - er jo noget, vi hver især går op i, om dette så er lejlighed, kolonihave eller villa. På en af mine ture i København fandt jeg en anderledes måde at bo på - "Husbåd". Jeg vidste godt at, de eksisterede i Københavns havn, det har de gjort de sidste 10 - 15 år. Men disse husbåde syntes jeg var anderledes fascinerende i det miljø de var placeret i. Jeg fandt dem ved Christianshavns kanal ved Overgaden oven Vandet og ved Bodenhoffs Plads.

Døm selv!!

Hilsen Richard



Ja, - hvad kan man ikke bruge en gammel ferge til?



Riktig flot husbåd i 2 plan med stor terrasse. Huset er isoleret med strå.



Nok det, man bedst forstår ved en husbåd, en gammel pram, der er bygget flot om.



# Referat af besøget på Suhr's Seminarium

## Søndag d. 29. april

Vi mødtes i gårdhaven langs den imponerende, 4 etagers rødstensbygning (husholdnings-skolen har 100-års-jubilæum i år) og sad i solen, til vi i samlet flok kunne bestige trappen med fint, gammelt smedejernsgelænder, helt til øverste etage til et topmoderne køkken i en stor, lys sal med lange køkkenborde. De tre søde, unge piger, der skulle instruere os, havde dækket op med alle de forskellige, friske råvarer, vi skulle bruge til de i alt 10 forskellige opskrifter. Først fik vi en kort introduktion til sund kost, hvorfor det er vigtigt at indtage de tre næringsstoffer: proteiner, kulhydrat og fedt i forholdsvis rette mængder, hvorfor kroppen, samtlige organer, arbejder bedst og udnytter mest optimalt den kost, der er kombineret med mange grøntsager/frugt/krydderurter. Selv om vi kan undvære det meste fedtstof, også ved tilberedningen af maden, er der dog nogle, der er vigtige. De findes i overvejende mængde i planteolier, især i rapsolie (god til madlavning; den kold-polymeriserede er næsten uden smag). Undtaget er alt med kokosolie, som indeholder mættede fedtsyrer. Sunde er også avocadoer med mange flerumættede fedtstoffer, ligeså mandler og nødder, samt fisk - især de fede fisk som makrel, sild, laks, ørred og sardin. Der kan i øvrigt henvises til en stor, farvestrålende planche, som for tiden er op-hængt på apotekerne, som viser mængden af forskellige madvarer, der rummer lige stor fedtmængde.

Med i opskriftsamlingen fik vi : Helle Brønnum Carlsen's

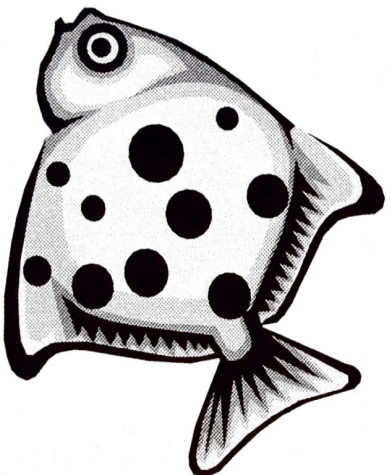
### Ernæringsprincipper

**Fløde** til jævning : 1 dl erstattes med 1 dl A-38 plus 1 tsk. maizena , til **Flødeskum**, der skal vendes i desserter, erstattes noget med stiftiske-de æggeghvider : 1dl piskefløde+2 æggeghvider (piskes hver for sig) svarer til 2,5 dl piskefløde.

**Creme fraiche** erstattes altid af ymer. Til varmt: 1dl ymer + 1tsk maizena. Til koldt fx. dip-sauce kan man gå længere ned i fedtkalorier ved helt eller delvis at anvende A38, efter en del af væden er siet fra gennem et kaffefilter.

Og så gik vi ellers i krig. Hurtigt stegte tun bøffer, lammeulotte, jordskoksuppe på pocheret kylling, risotto med cremolata, ovnbagte suppeurter, balsamicosauce, kompot af rød peberfrugt og tomat, mandelsmåkager, plus endnu et par ting. Nu var vi også blevet sultne, og måltidet skulle indtages på tagterrassen., med udsigt over byens tage, og i det mest strålende solskinsvejr. Vi kunne se ned på det skinnende sorte teglstenstag på Trinitatis Kirke, og længere væk var der andre, der nød udsigten oppe fra Rundetårn. Selvgjort er velgjort! det blev et hyggeligt og særdeles velsmagende måltid. Selvfølgelig måtte vi lige rydde op efter os, inden vi, med tak til de tre søde piger, forlod seminariet ved 14,30-tiden.

Grethe Lis





## Redaktionen har fået følgende indlæg og reaktion på vor opstart af Ungdomsafdelingen.

---

Slagelse d. 14. maj 2000

Kære Lene Sloth

Først vil jeg sige tak for "Rytmeboksen". Jeg synes bestemt, det er et fint blad, og et stort arbejde, I hermed gør. Jeg ser hver gang frem til, at det udkommer, og synes ofte der er interessante artikler i. Jeg læser altså mere end de første par sider. Har også tænkt på selv at lave et indlæg, skal lige have tid og overskud til det.

Grunden til at jeg skriver er, at jeg har et forslag vedr. den nye "Ungdomsafdeling". Jeg har haft kontakt med en anden defibrillatorbærere, der siger, at der kun har været meget lille interesse for denne afdeling.

Jeg er selv 40 - på vej mod de 41, altså er jeg for gammel til denne klub. Jeg er indmeldt i defibrillatorklubben sammen med min nu fraseparerede hustru, der er nogle år yngre end jeg. Vil hun så kunne deltage i ungdomsklubbens arrangementer, men ikke jeg ? ?

Jeg føler mig da stadig ung, og jeg har mange kolleger, der er op til 10 år yngre end mig - og vi har det helt fint sammen. Jeg er mere til det musik mine børn spiller end "giro 413" osv. osv.

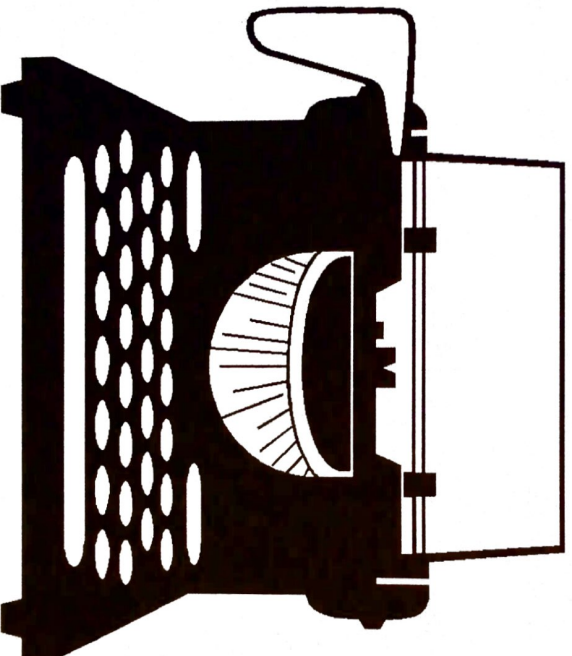
**Jeg vil foreslå, at I opgiver tanken om en aldersopdelt ungdomsafdeling, og i stedet laver aktiviteter - f.eks. erfaringsgrupper, foredrag, fælles koncerter eller hvad ved jeg, mårettet mod den yngre del af defibrillatorklubben - så kan man jo selv vurdere, hvor man hører hjemme - og jeg er sikker på, at jeg som 41-årig f.eks. godt kan have meget til fælles med en på eksempelvis 29 år.**

Jeg synes stadig, det er en god ide at samle medlemmer, der har "tættere" fælles interesser, f.eks. omkring det at være defibrillatorbærer og samtidig være "ung" med familie, små børn, arbejde osv. osv. - givetvis meget forskellig fra de af foreningens medlemmer, der er folke-

pensionister og har andre ting, der opfylder deres hverdag.

Jeg skriver dette til dig, da du har tegnet ungdomsafdelingen. Måske jeg skulle have skrevet det til formanden, men håber du vil gå videre med mit forslag.

Med venlig hilsen  
Lars Henrik Søftren  
(defibrillatorbærer)



Kære Lars.

Tusind tak for dit brev, tak for rosen og forslagene omkring ungdoms-afdelingen.

Jeg bringer brevet i Rytmeboxen, da der sikkert er flere, der har gjort sig de samme tanker som dig og som så vil få svar derpå.

Det er jo nogle yderst relevante tanker, du har gjort dig omkring en ungdomsafdeling i Døftbrillatorklubben. En situation som den, hvor den pårørende er under fyrtre og bæreren over fyrtre, har jeg ikke tænkt over, men som udgangspunkt må vi sige, at; det er bæreren, der skal være under fyrtre, for at et ægtepar kan deltage klubbens arrangementer. Så kan man jo spørge sig selv, om klubben ikke også er for pårørende og om de ikke vil have ret til at komme i ungdomsafdelingen indtil de selv fylder fyrtre? Ungdomsafdelingen er i høj grad for de pårørende, som hele klubben jo er, men skal det være aldersopdelt, bliver vi nødt til at sætte nogle rammer og mon ikke den pårørende mister interessen for at komme til arrangementer, hvis ikke ægtefællen må komme med? Vores tanker går også på, at ungdomsafdelingen skal bruges til at skabe kontakter, hvor man mødes uden for klubbens regi, så man når man fylder fyrtre ser andre bærere og deres pårørende alligevel, bare ikke på initiativ fra klubben eller ungdomsafdelingen, men på eget initiativ. Din ide med grupper basseret på interesser lyder ganske glimrende, men er det ikke det klubben i forvejen arrangerer i form af regionsopdelte aktiviteter?

Ideen til ungdomsafdelingen kom, fordi vi i bestyrelsen hørte om flere unge, som ikke meldte sig ind i Døftbrillatorklubben, fordi det var en "gammelmandsklub", så for at imødekomme disse unges behov, for at møde andre bærere (hvilket vi jo tror på er utrolig vigtigt, ligemeget om man er 18, 40 eller 60 år), ville vi prøve at oprette en ungdomsafdeling. Så er det jo bare smadder ærgerligt for dem, der falder uden for aldersgrænsen, men et eller andet sted bliver vi jo nødt til at sætte den. Jeg kan godt se dit argument med, at du som 41-årig sagtens kan have noget til fælles med en på fx 29 år, men hvad med ham/hende på 18 år? Har I andet til fælles end det, at I tilfældigvis begge to er bærere af en døftbrillator? Og ville den helt unge så igen føle sig uden for pga. aldersforskellen. Selv om du som 41-årig slet ikke føler dig "gammel", er du det måske i en 18-årigs øjne. Jeg ved, at det er en meget hårtfin grænse, når man skal sætte aldersbegrænsninger på en sådan afdeling, men vi har prøvet at tilgodese så mange som muligt.



Nu har jeg så siddet og kommet med en masse argumenter for, hvorfor ungdomsafdelingen ser ud, som den gør og i samme åndedrag må jeg jo så også sige: Måske har vi i bestyrelsen skudt helt ved siden af. Måske er der, som vi forestillede os, slet ikke brug for sådan en ungdomsafdeling.

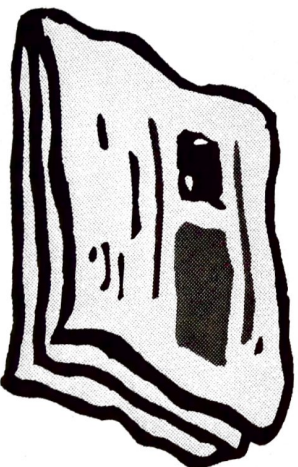
Hvis vi ikke snart får flere tilkendegivelser fra yngre mennesker, der ønsker at deltage i ungdomsafdelingen, må vi på næste bestyrelsesmøde tage en diskussion omkring afdelingen og dens fremtidige eksistens. Ærgerligt, synes jeg, men uden opbakning går det desværre ikke.

Hvis andre af klubbens medlemmer sidder og brænder inde med spørgsmål, ideer, argumenter for og imod en ungdomsafdeling osv. hører vi meget gerne fra jer. Lad os skabe lidt debat om dette emne!!

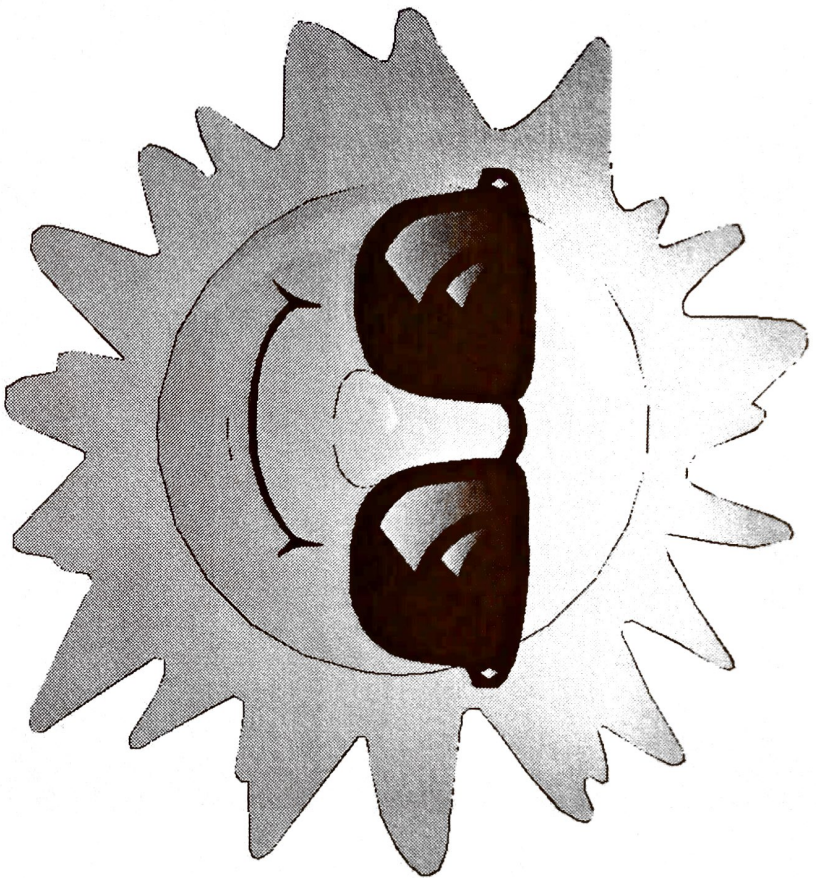
Mange hilsner fra Lene.

Husk - Er der andre der sidder med noget de gerne vil frem med, så Hold jer ikke tilbage. Vi i redaktionen ser frem til at få en god debat i gang. Til glæde for alle medlemmer.

Richard





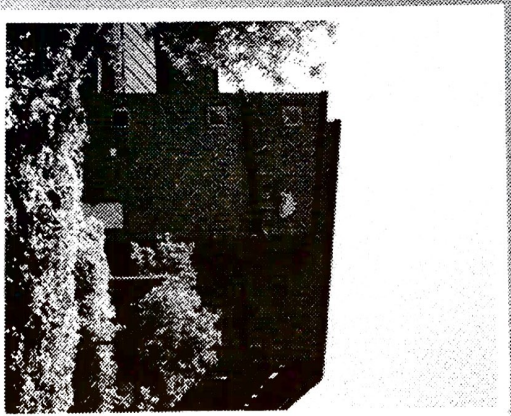


**Bestyrelse og redaktion ønsker alle en rigtig  
god sommer og på gensyn til en del af jer i  
Sønderborg**





*Scandic Hotel*  
*Sønderborg*

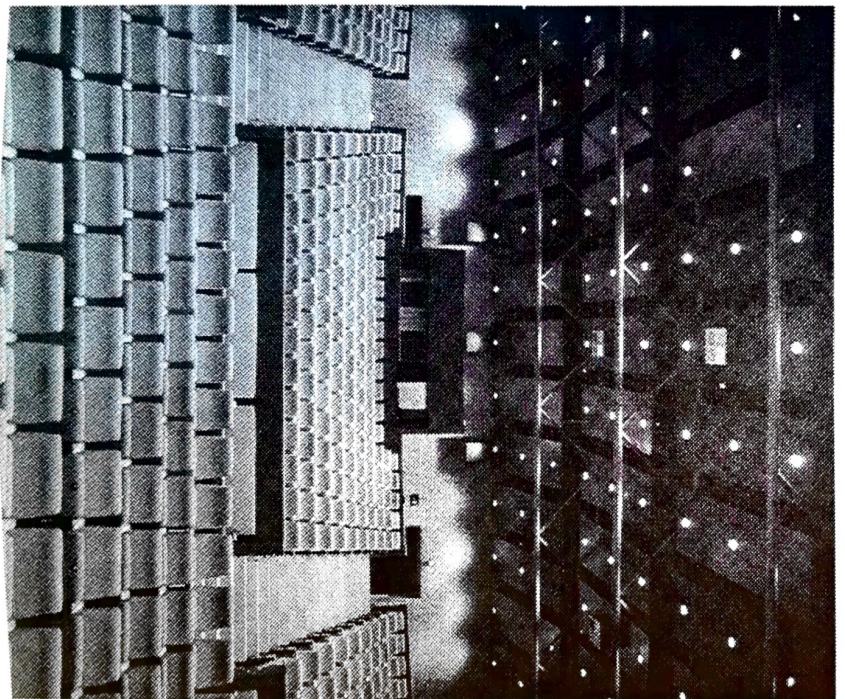
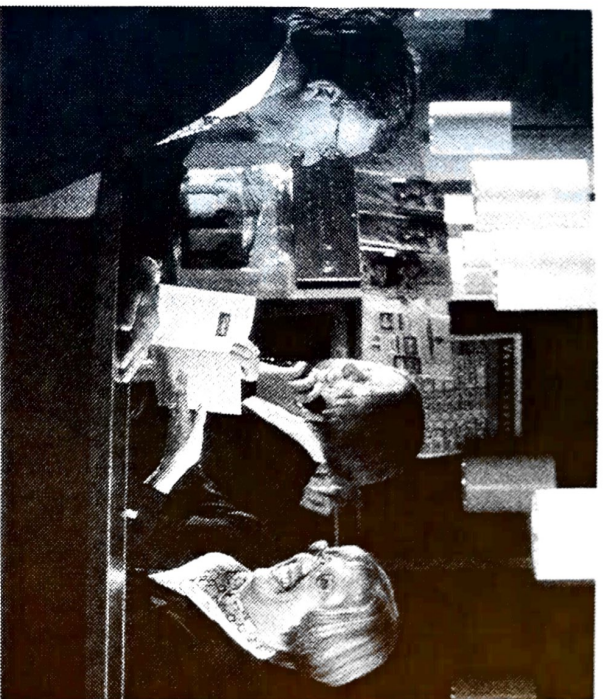


**SCANDIC**  
HOTEL  
SØNDERBORG











## Scandic Hotel Sønderborg



Velkommen til Scandic Hotel Sønderborg, midt i den friske vind, træerne og tæ på vandet.

Alle hotellets værelser er Scandic miljøværelser, og udstyret med bad, toilet, telefon, kabel-TV og andre gode faciliteter, som vil gøre Deres ophold yderst komfortabelt. De fleste værelser har desuden udsigt mod havnen/bugten.

I Restaurant Bellevues lyse og ventlige indretning kan De tæ på danmarkshistorien og med en fantastisk udsigt over Sønderborg Bugt, nyde en god middag. Café Aisingeren er ideel til en lille snack, avislæsning eller som TV-stue. Om sommeren tilbyder vi en dejlig gårdhøve til afslapning, hvor De f. eks. kan nyde en lille bid brød. Om morgenen venter den berømte Scandic morgenbuffet.

Scandic Hotel Sønderborg er en verden af muligheder: Stør swinmingpool, motionsrum, sauna og solarium. Billard, dart, bordtennis, spillemaskiner og meget andet. Og til de yngste er der et dejligt Sige legerum.















Scandic Hotels:  
Mere end De forventer  
... for mindre end De tror.  
Rekvirer den komplette  
Hotelfortegnelse i receptionen  
eller på tlf. 33 48 04 00

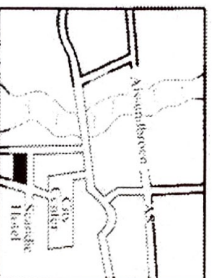
*Scandic Hotels:  
More than you expect  
... at less than you think.  
Ask for a full list of hotels at  
the reception or on telephone  
number +45 33 48 04 00*

## Fakta/Facts



Miljøcertificeret / Environmentally friendly paper

	95 værelser 95 rooms		Motionstrøm Fitness room
	Restaurant Restaurant		Sauna Sauna
	Konference max. 500 pers. Conference max. 500 pers.		Solarium Solarium
	Radio/Kabel-TV Radio/cable television		Parkeringsplads Car park
	Ikke-ryger værelser Non-smoking rooms		Lagerum Plavroom
	Billiard Billiards		Bordtennis Table tennis
	Café Café		Indendørs svømningpool Indoor Swimming pool
	Bar Bar		



<b>Afstande/distances:</b>	
Centrum/City centre	200 m
Bus/station	500 m
Lufthavn/Airport	8 km
Strand/Beach	50 m

**Central Reservation:**  
Scandic Booking- og Kundeservice  
Scandic Reservation and Customer Service  
Tlf. +45 33 48 04 00 • Fax +45 33 91 77 00

**SCANDIC**  
HOTELS  
LISBANE PÅSØS 12

Rosengade 2 • DK-6400 Sønderborg • Tlf. +45 74 42 19 00 • Fax +45 74 42 19 50  
sonderborg@scandic-hotels.com  
www.scandic-hotels.com

## **VELKOMMEN TIL:**

Ejgild og Anne Lise Nielsen  
Aldelage 20, Lihme  
7860 Spøttrup

Aksel Hviid  
Ravnehusvej 21, Hareskovby  
3500 Værløse

Lise og Hans Christiansen  
Nordre Dragørsvvej 167  
2791 Dragør

Peter Leth Christiansen  
Jens Bornøvs vej 30  
2970 Hørsholm

Aase og Kurt Hansen  
Egelyvej 20, Dalby  
3630 Jægerspris

Inger og Jørgen Remod  
Brøndby Nord vej 157, 2.th  
2605 Brøndby

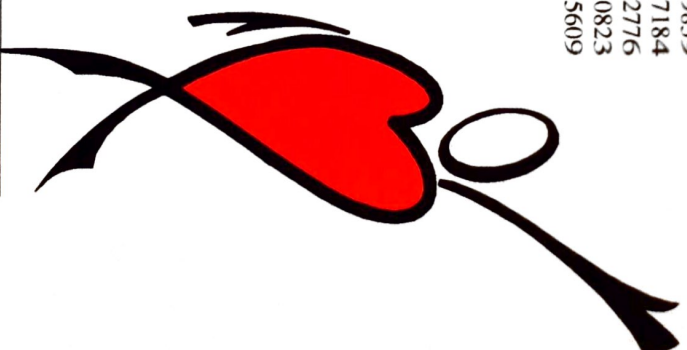
Anker og Ninna Lillelund  
Langøvangenget 25  
8381 Mundelstrup

For at blive medlem af Defibrillatorklubben,  
skal du ringe til Hjerteforeningen 33 93 17 88.

Rytmeboxen udkommer i alle ulige måneder.  
Stof til bladet skal være redaktør/redaktionen  
i hænde senest d. 15. i lige måneder.

### **Bestyrelsen 2000**

Formand Jørn Minke Mikkelsen	8674 2727
Næstformand Richard Franch	4918 1290
Kasserer Viggo Feldthaus	7589 7566
Sekretær Agnete Trærup	4396 2737
Redaktør Lene Sloth	3295 2504
Sikkerhedsrepræsentant Peter Skøtt	4364 8605
Koordinator reg. vest Jørgen Drengsgaard	9849 9859
Koordinator Henrik Thimsen	2215 7184
Suppl./koordinator reg.øst Grethe Lis Jespen	4587 2776
Ungdomsafdelingen Kim Nielsen	4922 0823
Suppl. Kurt Olsen	3538 5609



### **REDAKTØR:**

**LENE SLOTH**  
Geislersgade 12 st.  
**2300 KBHVN S**  
**32 95 25 04**

### **REDAKTION:**

**RICHARD FRANCH**  
Nivåpark 38  
**2990 Nivå**  
**49 18 12 90**  
**bfrf@mail.tele.dk**