

Defibrillatorklubbens blad  
SEPTEMBER 2000 nr. 24

# Rytmebøsten



# Indholdsfortegnelse:

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| Redaktionens side .....                         | side 3  |
| Referat af seminarret .....                     | side 4  |
| Stemmingsbilleder fra seminarret .....          | side 13 |
| Nelles tak til Susanne Mathiasen .....          | side 16 |
| Ecco Walkathon 2000 .....                       | side 17 |
| 12 Løveregler for et menneskeligt samfund ..... | side 18 |
| Digtet: Venlighed .....                         | side 19 |
| Ryge Stop dagen .....                           | side 21 |
| Husk at melde flytning .....                    | side 22 |
| Velkommen til nye medlemmer .....               | side 23 |

Fotografen hedder Richard

# Redaktionens side.

## September - tanke.

Den første efterårsmåned – det er nu underligt , for det har jo lige været sommer nogle steder, nogle gange, - men sommer har det været på godt og ondt.

For nogle er efteråret noget trist og andre kan glæde sig over alle de farver der nu kommer i naturen – og det er det, jeg syntes, vi skal gøre - Glæde os. Prøv at lægge mærke til den dristighed, modernatur lægger for dagen med hensyn til farvesammensætningen, - er det mon noget, vi selv tør, når vi skal sætte farver sammen på vores hverdag? Jeg skulle hilse og sige, at det ikke er kedeligt, hvis vi selv tør gøre det.

Vores seminar var det også en glæde at deltage i, igen i år, hvor det er dejligt, at se så mange af vores medlemmer have det så godt sammen. Jeg vil derfor igen sige Jørgen Drengsgaard tak for den store indsats, det har været at få sådan et stort arrangement til at fungere så flot.

Redaktionen bliver meget glad, hvis der er flere medlemmer, der ville sen de indlæg til Rytmeboxen - til glæde for alle i Defibrillatorklubben. Det er jo også DIT blad og det kunne måske endda blive endnu bedre med DIT indlæg.

## Redaktionen ser frem til DIT indlæg

I øvrigt vil vor læge Peter Skøtt gerne besvare indlæg og spørgsmål af lægelig karakter.

Har DU svært ved at sætte DINE tanker ned på papir, så ring til os, så ska vi nok hjælpe med det. Vi gør det med glæde.

Richard

## Referat af år-2000 seminarret i Sønderborg, i dagene 19. og 20. august.

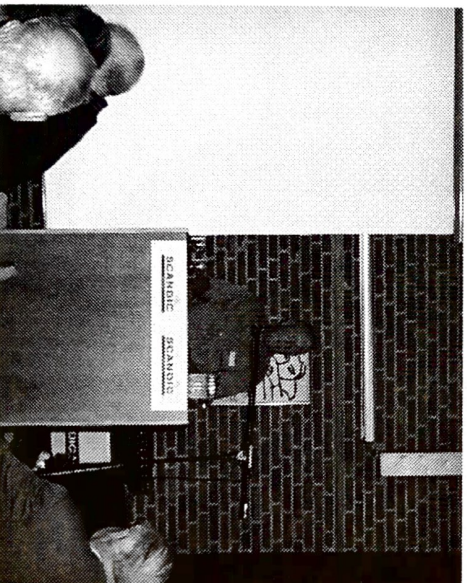
Jeg kan ikke starte et kort referat fra vores fantastisk dejlige seminar, uden at tænke på Jørgen Drensgaard, som arrangerede 2 helt uforglemmelige dage for deltagerne. Jeg vil tillade mig at påstå:

Ingen anden kunne have gjort det bedre! Jeg er overbevist om, at jeg har læsernes fulde opbakning til at komme med denne udtalelse. Tusind tak endnu engang på samtlige deltageres vegne.

Når det så er sagt, ved jeg, at uden et godt bagland, kan det være "noget" sværere - Så derfor skal der også lyde en stor tak til Lisbeth.

Sjællænderne havde en rigtig god bustur, både hvad vejret angik, men så sandelig også humøret. Alle bidrog til, at denne fællestransport blev hyggelig - og chaufføren kunne sit kram. På behagelig vis og med tilpas information om, hvad vi kørte forbi (og med et par stræk-ben-pauser), var vi fremme cirka 11.30 i Sønderborg ved Hotel Scandic. Og allerede her var Jørgen på banen med en velkomst i bussen.

Efter at vi alle sammen havde hilst på hinanden, var der indkvartering og efterfølgende frokost-buffet. Ud over at nyde den lækre mad, var der god stemning og gensynsglæde rundt omkring ved bordene. For nye medlemmer var glæden så sandelig også stor - også for vi andre, som havde lejlighed til at byde dem velkommen i klub-regi. I godt selskab går tiden hurtigt, så klokken var pludselig blevet 13.30, hvor der i foredragssalen var

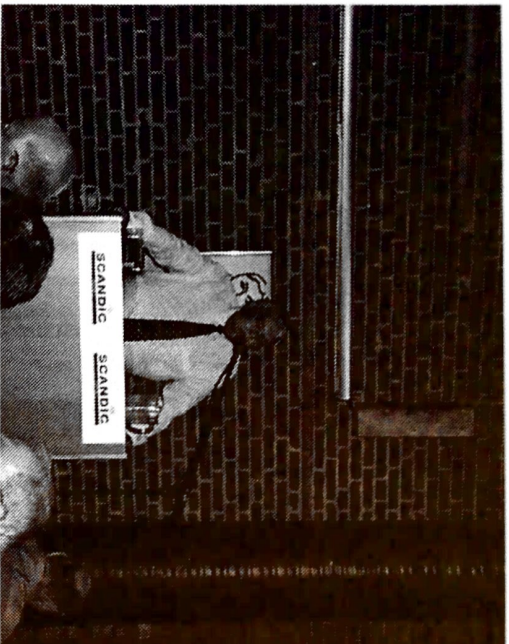


\* **Velkomst v/Jørn Minke Mikkelsen**, som bl.a. præsenterede sig selv og øvrig bestyrelse samt de tilstedeværende repræsentanter fra Hjerteforeningen og Pacemakerambulatoriet. Samtidig kunne Jørn fortælle, at vores redaktør Lene Sloth havde fået en søn, og at fødslen var forløbet godt. Det var en stor glæde for os alle at høre - Hjertelig tillykke til begge forældre.

Jørn takkede endvidere den afgående formand Nelle, som har startet Defibrillatorklubben. Endvidere fik vi generel information: Bl.a. antal medlemmer (291), og herefter bød Jørn velkommen til vores foredragsholder: Næste foredragsholder var:



\* **Overlæge Anne Thomassen**, som holdt et udmærket foredrag om “Kvinder og hjertesygdom” ud fra dokumenteret materiale. Det var et interessant foredrag, hvor nøgleordene var overvægt, rygning og motion. Og spørgelysten var der ikke noget i vejen med - og det er mit indtryk, at alle fik noget med hjem til eftertanke.



**\* Forhenværende skoleinspektør Viggo Vandkær** fra Sydals, som gav nogle gode og brugbare redskaber om “Glæder i hverdagen” - og billedligt fortalt blev der bygget hus (fundamentet blev støbt) og til sidst blev taget lagt på. *“12 leveregler for et menneskeligt samfund”* var udgangspunktet og afslutningen på foredraget var digtet *“Venlighed”*. Andetsteds i bladet er både levereglerne og digtet gengivet.

Cirka kl. 16.30 var seminaret vel overstået, og vi kunne herefter se frem til:

**\* Festmiddag, kl. 19.00:**

Festligt er det, når man går til bords - bl.a. ledsaget af festlig musik. Runde borde til 8 personer - smukt pyntet i øvrigt - blev hurtigt taget i brug af festklædte og glade mennesker. Det er mit indtryk, at vi alle nød den lækre mad incl. dejlig vin, samtidig med, at vi nød hinandens selskab, rundt omkring ved bordene. Orkesteret sørgede for dejlige, musiske toner - alt i alt en rigtig god oplevelse. Forskrækket blev vi alle, da Gerda - som ikke er ICD-bærer - pludselig fik et ildebefindende og besvimede. Faglig ekspertise var lynhurtig i aktion, og efter at have været indlagt natten over på Sønderborg Hospital, havde Gerda det så godt, at hun kunne komme tilbage til Bernt og vi andre den følgende dag.

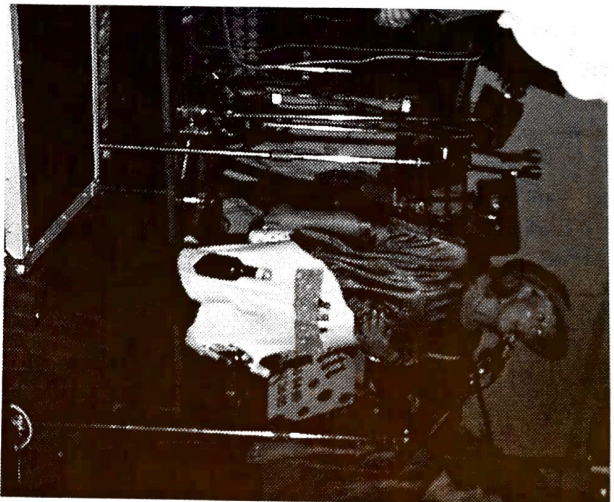
Vi fik i løbet af aftenen positiv information fra hospitalet, derfor fortsatte festlighederne.

Jørgen Trerup holdt en tale, og takkede Jørgen D. for et veltiretlagt arrangement, og afslørede samtidigt, at der ved hans bord havde været talt meget om, hvor næste års seminar skal holdes. Grønland var et humanistisk bud på dette!

Også her var Jørgen i aktion - rundt ved alle borde for at sikre, at vi havde det tilpas. Og det HAVDE VI..... Der blev omdelt sange, og vi sang, så det klang. Vores allesammens Kurt sang solo oppe ved orkesteret - så fremover, når vi hører "Mandalay" i radioen, vil tankerne uden tvivl gå tilbage til seminarer/år 2000. Tak, Kurt - du gjorde det rigtig godt!



Pigegruppen VOS, som vi vist alle kender fra "ta' en' tur mæ Espritte" blev en kanon-succes. Det var en fantastisk livskraft, vi der blev forgyldt med af disse 4 pragtfulde piger. Der var stemning, glæde - og de sang, så det klang. Ingen af deltagerne ville slippe dem - klap-salverne var enorm. Så det blev til hele 2 ekstranumre, inden der blev sagt "Tak for i aften".



Festligt var det også, at vi i år igen havde "amerikansk" lotteri med rigtig flotte præmie, bl.a. sponsoreret af Lego og Brugsen. Så der var stor købe-iver, og hurtigt var lodderne solgt. Tak for initiativet til Henrik, Dora og Erik Thimsen. Det var sjovt.



Orkesteret sørgede som sagt for rigtig dejlig musik, og efter kaffen blev der spillet op til dans. Og også det er vi - i Defibrillatorklubben - rigtig gode til. Så der blev hygget, danset - bl.a. fællesdans. Nogle af deltagerne havde på dette tidspunkt fundet deres hotelværelser/sengene - andre fortsatte, indtil der kl. 02.00 blev sagt *tak for i aften*.

Næste morgen var der (frivillig) gå-tur omkring Sønderborg Slot. (Jeg kom vist selv til at sove for længe - sådan noget hænder!). Efter et flot arrangeret morgenbord, startede busudflugten til Historiecenter Dybbø Banke og Dybbøl Skanse - her var der guidet rundvisning, foredrag om den dansk/tyrsk krig i 1864. Det var spændende ud over alle grænser, som man siger. For de af medlemmerne, som ikke deltog i seminaret, og som ikke har oplevet dette fantastiske område, vil jeg bare sige: Se det, oplev det! - for det er rigtigt spændende. Busturen hjemad, tæt ved Flensborg Fjord var helse for sjælen og Gråsten fik vi også lov til at se lidt af. Vejret var med os, og det skortede heller ikke på information fra buschaufførens side. Det var en rigtig begivenhedsrig tur.



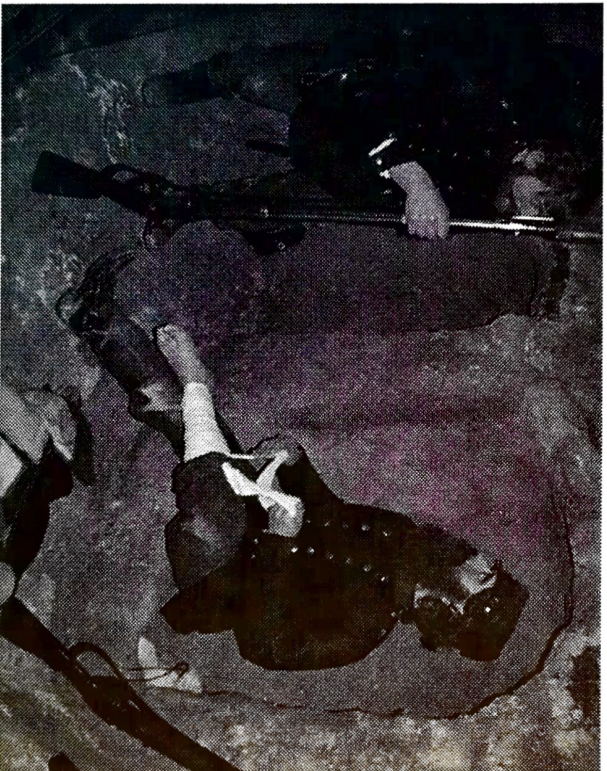
Endelig kunne man komme til at tage et billede af den samlede "Flok". Bemærk Dannebrog i baggrunden.

Efter en lækker frokost-buffet og socialt samvær i Hotellets hyggelige restaurant - sagde vi alle farvel til hinanden, og til arrangøren Jørgen for et par gode dage. Og de allerfleste sagde **PÅ GENSYN næste år.**

I bussen til Sjælland var der stille og roligt - måske sad de allerfleste og tænkte tanker, og tog en velfortjent lur .

Som afslutning på dette referat, vil jeg gerne lige citere klubbens ek-sistens-grundlag: **Få et godt liv med din defibrillator. Den, Du og dine nærmeste fortjener det!**

På gensyn i Klub-regi:  
Gitte Franch .

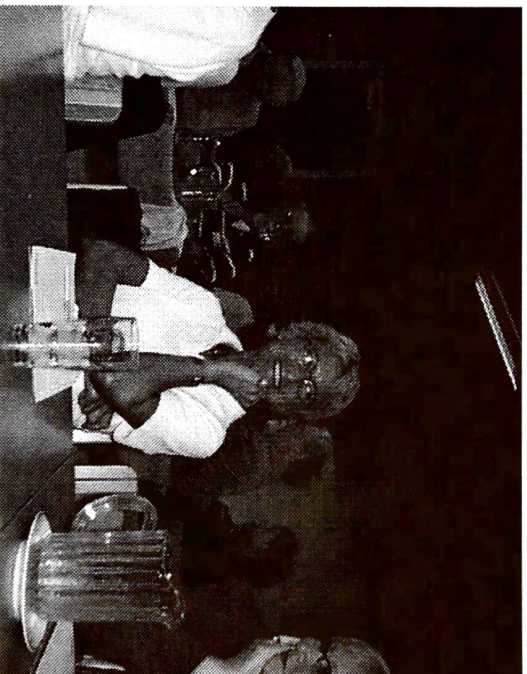


Udstillings montre, gjort meget levende i opbygningen.

Man må sige, at delagene i seminaret tog emnerne alvorligt, - men så sandelig også med et smil. (Smilet var måske til ære for fotografen).  
Det skal for god ordens skyld lige nævnes, at Bibber, Annemarie, Britt og Kirsten var særligt indbudte seminardeleger.



Bibber fra Skejby (Birte L. Nielsen)



Annemarie Nielsen fra Hjertecentret i Kolding



Britta Christensen fra "Riget" (tv) og Kirsten Andersen fra Skejby (th)

加道

**Lidt stemningsbillede fra seminaret i Sønderborg:**



Fra frokosten Lørdag.



Formanden Jørn Minke lyttes der aktivt til



Fra middagen Lørdag aften.



Messeetiet ved Dybbøl museum (altså det fra 1864)



Udstillings montage, opstilling af en løbegang fra en af skanserne.



Udsigten fra en af de gamle skanser, det findes nok ikke smukkere?

## **Stor tak til Susanne Mathiasen.**

**Susanne Mathiasen** har forladt Hjerteforeningen for at være mor på heltid.

Susanne var sammen med daværende direktør Arne Kurdahl den person, der relateret til Hjerteforeningen kom til at betyde alt for klubbens tilblivelse og existens.

Klubben skylder disse 2 personer stor tak for en medlevende indsats som gav det skub der skulle til for at klubben blev en realitet og at klubben har fået et meningsfyldt indhold.

I klubbens første fase (faser) deltog Susanne med fuldt engagement, uanset hun på det tidspunkt havde forrygende travlt med så mange andre gøremål. Susanne var oveni købet fuldgyldigt medlem af den bestyrelse der blev nedsat frem til stiftende generalforsamling.

Selv om det alt sammen nu er historie er det alligevel trist når grundstene smuldrer væk.

Klubben kommer aldrig til at glemme din helhjertede indsats som vi ikke kunne have været foruden. Tak for det og ”god vind” i dit nye arbejde som mor.

Nelle





## **ECCO WALKATHON 2000**

Søndag den 27.08.2000, blev der igen afholdt WALKATHON i København. Vejret var bestilt til dagen - sol og pæne temperaturer gav anledning til, at ca. 14.000 mennesker deltog i år. De gik i alt 140.000 km, og for hver kilometer donerede ECCO 5 kr. til Hjerteforeningens arbejde. Oven i købet var ECCO så gavmild at runde det indsamlede beløb op med 100.000 kr.

Der blev således indsamlet i alt 800.000 kr., som vil blive brugt til at støtte dansk forskning i hjertesygdomme.

Igen i år var Defibrillatorklubben repræsenteret med frivillig arbejdskraft. Det er dejligt at se, - at dette er der også overskud til.

Richard

# 12 LEVEREGLER

for

## ET MENNESKELIGT SAMFUND

1. Du må ikke fortælle ondt om andre.
2. Du må ikke skændes, men være høflig.
3. Du skal lytte.
4. Du må ikke lade en mulighed for at sige en venlighed gå fra dig.
5. Du skal vise respekt for det, som har betydning for andre.
6. Du skal sørge for, at dine venskaber lever.
7. Du skal respektere, at din ægtefælle har ret til selvstændighed, - og at begge skal vise respekt for familiens fællesskab.
8. Du skal smile - og tænke på det, som gør dig glad.
9. Du skal huske, at selvkritik er langt vigtigere end kritik af andre.
10. Du skal huske, at sandhed og tolerance hører sammen.
11. Du skal skelne mellem væsentligt og uvæsentligt.
12. Du skal være trofast mod det, du finder rigtigt.

Viggo Vandkær Thomsen

## VENLIGHED

Hver morgen -  
vil jeg sige til mig selv:

Bare i dag

vil jeg gøre et alvorligt forsøg  
på at være mod andre, som jeg gerne  
vil - at de skal være mod mig.

Bare i dag -

vil jeg være optimist

og ikke lade mig påvirke af noget som  
helst negativt.

Bare i dag -

vil jeg prøve at finde det gode,  
som jeg ved er i alle mennesker  
- uden undtagelse.

Bare i dag -

vil jeg lytte opmærksomt  
og ikke utålmodigt afbryde  
for at sige imod.

Bare i dag -

vil jeg gøre alle de ting  
der egentlig godt opsettes -  
til i morgen.

Bare i dag -

vil jeg være venlig og hjælpsom  
mod alle, jeg møder -  
og kun tænke kærlige tanker.

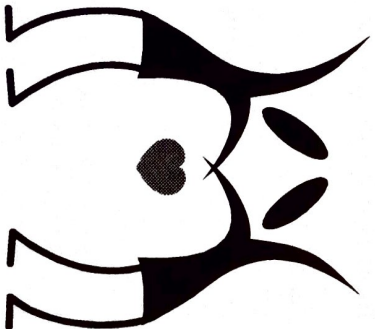
Bare i dag -

vil jeg huske på - at der er  
en mening med alt - også selvom  
det hele ikke går efter mit hoved.

Bare i dag -  
for en enkelt dag MÅ det  
kunne lade sig gøre.  
Det vil jeg sige mig selv -  
hver morgen.

Inger Schjøtt

Oplæst på seminaret af Viggo Vandkær Thomsen





Redaktionen har fra "Ryge STOP-dagen" modtaget forskelligt materiale om den store "Ryge STOP-dag " den 28. Oktober 2000.

Hvis der er medlemmer der er interesseret i at holde op med at ryge eller være med til at arrangere noget i forbindelse med den 28. oktober er de velkommen til at rette henvendelse til undertegnede.

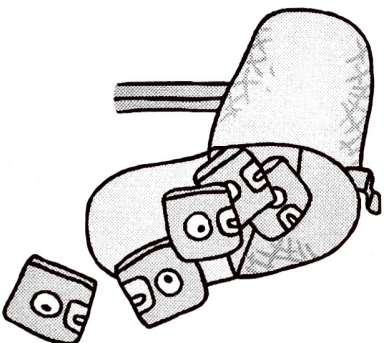
Richard

# OBS! OBS! OBS!

Til alle !

Vi I godt huske at melde flytning til DEFIBRILLATORKLUBBEN, når I alligevel melder det til Hjerteforeningen. Det er ikke altid, vi modtager adresseændringerne.

Hilsen fra Redaktionen.



## **VELKOMMEN TIL:**

Aage Johannes Klavsén  
Herkules Alle 32  
2770 Kastrup

Otto Sahl  
Timlundvej 15, Sandet  
7270 Stakroge

Bent Bergmann Jacobsen og Mona Voss Jacobsen  
Gyldenrisvej 5  
4470 Svebølle

Vera og Orla Nyhus Christensen  
Søndervangen 59  
8260 Viby J.

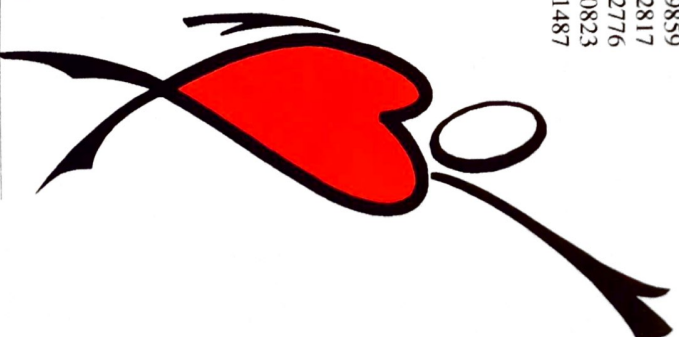
Ole Madsen  
Liselejevej 14  
9270 Klartup

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 Trarup                        | 4396 2737 |
| Redaktør Lene Sloth                           | 3295 2504 |
| Sikkerhedsrepræsentant Peter Skøtt            | 4364 8605 |
| Koordinator reg. vest Jørgen Drengsgaard      | 9849 9859 |
| Koordinator Henrik Thimsen                    | 7533 2817 |
| Suppl./koordinator reg. øst Grethe Lis Jepsen | 4587 2776 |
| Ungdomsafdelingen Kim Nielsen                 | 4922 0823 |
| Suppl. Kurt Olsen                             | 5932 1487 |



### **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**