

# RYTMEBOXEN

NR. 128 ♥ December 2022



*Gengivet med tilladelse af [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)*

## Læs blandt andet om ...

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| ♥ Formandens side        | side 03 |
| ♥ Generalforsamling 2023 | side 04 |
| ♥ Vintermøde 2023        | side 05 |
| ♥ Opskrift               | side 06 |
| ♥ Forhøjet blodtryk      | side 08 |
| ♥ Skriv til os           | side 11 |
| ♥ Bestyrelsen            | side 12 |



# Redaktionelt

Bladudvalget vil meget gerne modtage materiale fra medlemmerne til Rytmeboxen. Det kan være alt fra hjerteoplevelser, rejser eller gode idéer. Skriv endelig til os.

## ... Bladudvalget

- Jan Gottschalk
- Mogens Sandbæk

Skriv til Bladudvalget på e-mail: [rytmeboxen@outlook.com](mailto:rytmeboxen@outlook.com)

## ... Rytmeboxen udkommer

Vi udkommer med Rytmeboxen ultimo hvert kvartal. Det vil sige ultimo marts, juni, september og december.

Rytmeboxen udsendes på mail til alle medlemmer af ICD klubben der er interesseret og lægges umiddelbart efter på klubbens hjemmeside.

Modtager du ikke Rytmeboxen i din mailboks og ønsker dette, så kontakt Sanne Krogh, på mail [sanne@icdklubben.dk](mailto:sanne@icdklubben.dk)

## ... Medlemskab af ICD klubben

Det er gratis at være medlem af ICD klubben, det kræver dog medlemskab af Hjerteforeningen.

Indmeldelse kan ske i Hjerteforeningen på tlf.: 70 25 00 00 eller på Hjerteforeningens hjemmeside

<https://hjerteforeningen.dk/stoet-os/bliv-medlem/>

***HUSK ved indmeldelsen at oplyse,  
ønsket om at blive tilknyttet  
ICD klubben.***

## ... ICD klubben

ICD klubben er en landsdækkende klub under Hjerteforeningen, for patienter og pårørende.

[www.icdklubben.dk](http://www.icdklubben.dk)  
[www.facebook.com/icdklubben/](https://www.facebook.com/icdklubben/)

# Formandens side...

## Ved årets slutning - En hilsen fra bestyrelsen

Nu går året 2022 på hæld og vi er i fuld gang med at planlægge klubbens aktiviteter for 2023 i bestyrelsen

I oktober blev der afholdt generalforsamling på Severin i Middelfart, hvor vi sagde farvel til formand Sven Erik Kristensen og sekretær Annelise Hattesen i bestyrelsen. Vi håber at gense jer ved klubbens kommende arrangementer.

Ved sammen lejlighed bød vi velkommen til Mogens Sandbæk og Jan Barnekov i bestyrelsen – Vi ser frem til mange års samarbejde.

Det var glædeligt at se så mange møde op til denne, noget anderledes generalforsamling. Corona pandemien har sat sine spor i os alle, men gensynsglæden var stor. Vi ser frem til at kunne mødes igen til marts næste år og håber at der er endnu flere der vil bakke op om ICD klubben.

På bestyrelsen vegne ønsker jeg alle



**Sanne Krogh**  
formand

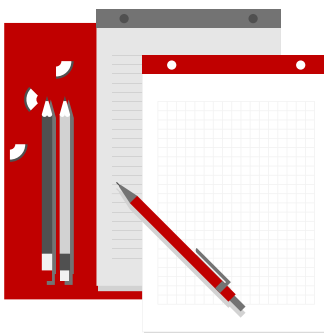
# Generalforsamling 2023

Generalforsamling afholdes på SEVERIN kursuscenter i Middelfart.  
Lørdag den 11. marts 2023.

Generalforsamlingen starter kl. 11:00 og dagsordenen er som følgende:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Bestyrelsen fremlægger regnskab til orientering
4. Indkomne forslag  
Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være skriftligt og formanden i hænde senest 4 uger før generalforsamlingen.  
(Den fredag den 10. februar 2023)  
sanne@icdklubben.dk
5. Valg til bestyrelse  
På valg er følgende nuværende bestyrelsesmedlemmer som alle ønsker genvalg:  
    Jan Gottschalk  
    Flemming Krogh  
    Bendte Damgaard Thomsen  
Herudover er der 1- 2 ledige suppleantposter.
6. Eventuelt

Indbydelse og tilmelding udsendes i 2023 via nyhedsbrev på mail.



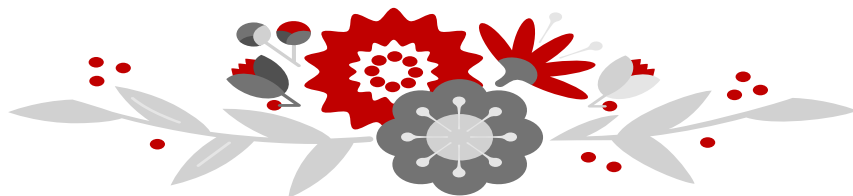
# Vintermøde 2023

Vintermøde afholdes før og efter generalforsamlingen på SEVERIN kursuscenter i Middelfart. Lørdag den 11. marts 2023.

Foreløbig program:

- 9:30 – 10:00 Indskrivning  
Frugt, kaffe, the og isvand
- 10:00 – 10:45 Vintermøde
- 11:00 – 11:45 Generalforsamling
- 12:00 – 13:00 Frokost inkl. 1 øl eller vand
- 13:00 – 16:00 Vintermøde

Indbydelse og tilmelding udsendes i 2023 via nyhedsbrev på mail.



## Hjertelinjen - telefonisk rådgivning

Er du bekymret, eller har du spørgsmål om sygdom eller symptomer?  
Er du i tvivl om, hvor meget motion du kan dyrke, eller hvad du bør spise?  
Har du spørgsmål om dine rettigheder og muligheder, eller er der andet, du er i tvivl om i forbindelse med livets videre forløb?

Ring til Hjertelinjen på 70 25 00 00 alle hverdage 9-16 Ønsker du at være anonym, tast da #31# foran nummeret for at ringe med skjult nummer.

# Opskrift...

...Wraps med tun-tomatfyld og kålsalat



## Ingredienser

- 2 løg
- 2 røde peberfrugter
- 1 spsk. olivenolie
- 1 stor dåse koncentreret tomatpure (140 g)
- 2 dåser tun i vand
- 2 fed hvidløg
- 1 ubehandlet citron
- ¼ tsk. cayennepeber
- ca. 1 spsk. vineddike

# Opskrift fortsat...

## Kålsalat

- 200 g grønkål
- 1 spsk. olivenolie 3 spsk. citronsaft
- ½ salt
- friskkværnet peber
- 400 g spidskål

## Tilbehør

- 8 fuldkornswraps (ca. 400 g)

## Tilberedning

### Tun-tomatfyld

Hak løgene groft, og skær peberfrugterne i tern. Svits dem i olien i en gryde, uden at de bruner, ca. 8 minutter. Tilsæt tomatpuré og 1 dl vand, og lad saucen simre i ca. 5 minutter. Afdryp tunen, og bland den i sovsen. Tilsæt presset hvidløg og smag til med fintrevet citronsaft, cayennepeber og vineddike.

### Kålsalat

Snit grønkålen fint, og kram den med olie, citronsaft, salt og peber. Lad den marinere i 10 minutter. Snit spidskålen fint, og bland den med grønkålen.

### Anretning

Varm wrapsene som angivet på emballagen. Fordel tunfyldet og salaten i wrapsene, rul dem sammen og servér.

### Frugt og grønt pr. person

Ca. 225 g

### Energifordeling pr. person, medmindre andet er angivet

2100 kJ (500 kcal). Kulhydrat 65 g. Fedt 15 g, heraf mættet fedt 1 g

# Forhøjet blodtryk...

Forhøjet blodtryk er en af de hyppigste årsager til hjertekarsygdomme. Få den vigtigste viden om forhøjet blodtryk.

Omkring en femtedel af den danske befolkning lider af for højt blodtryk, og faktisk er 30 procent ikke klar over det. Start med at sæt dig ind i, hvad blodtrykket egentlig er.



## Hvad er blodtryk?

Blodtrykket er et mål for, hvor hårdt dit hjerte skal arbejde for at pumpe blod ud i pulsårerne. Trykket angives i to tal, som er udtryk for et slagtryk og et hviletryk:

- Slagtrykket kaldes også for det systoliske blodtryk. Det er det højest målte tryk i en pulsåre, lige når hjertet trækker sig sammen og pumper blod ud i kroppen.



- Hvilettrykket kaldes også for det diastoliske blodtryk. Det er det lavest målte tryk på en pulsåres væg, når hjertet slapper af mellem to slag.

Hvis du får målt dit blodtryk hos lægen, skal det være under 140/90. Måler du dit blodtryk hjemme i ro og mag, skal det være under 135/85. Hvis du har en høj risiko for at udvikle en hjertekarsygdom, allerede har en hjertekarsygdom, sukkersyge eller nyresygdom, skal dit blodtryk være under 130/80.

## **Hvad er forhøjet blodtryk?**

Forhøjet blodtryk opstår, når dit hjerte skal pumpe blodet igennem pulsårerne med et højere tryk end normalt. Det sker, når årerne yder for megen modstand, hvilket slider på dit hjerte, som med tiden kan blive tykt, stift og svækket. Årsagen til forhøjet blodtryk er ofte ukendt, men faktorer som arvelighed og livsstil kan have stor indvirkning.

Mange danskere lider af forhøjet blodtryk, selvom en stor del ikke er klar over det eller mærker noget til det. Enkelte kan dog opleve symptomer som hovedpine, synsforstyrrelser, hjertebanken og åndenød.

Forhøjet blodtryk øger din risiko for åreforsnævring og deraf hjertekrampe samt blodpropper i hjertet og hjernen. På længere sigt kan for højt blodtryk øge din risiko for stort hjerte, hjerneblødning samt hjertesvigt og nyresvigt.

Vær bevidst om dit blodtryk. Ofte kan en omlægning til en sundere livsstil sænke blodtrykket. Medicinsk behandling kommer på tale, når omlægning af livsstil ikke er tilstrækkeligt, eller hvis blodtrykket er svært forhøjet.



# Skriv til os

Send materiale til Rytmeboxen ... .

Skriv f.eks. en sjov historie, en morsom oplevelse, din hjertehistorie, om en spændende ferie, en hjertevenlig opskrift eller andet som du syntes du vil dele med os.

Send dit indslag til Rytmeboxen, e-mail: [rytmeboxen@outlook.com](mailto:rytmeboxen@outlook.com)

## Aktiviteter

11

**Generalforsamling og  
vintermøde 2023**  
På  
Severin i Middelfart

MAR

### Rytmeboxen

Ultimo juni 2023 udkommer  
Rytmeboxen nr.129 på ICD-  
klubbens hjemmeside

JUN

**Sommerseminar 2023**

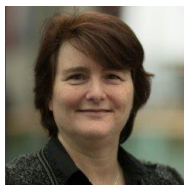
AUG

### Rytmeboxen

Ultimo december 2023  
udkommer Rytmeboxen nr.  
131 på ICD-klubbens  
hjemmeside

DEC

# Bestyrelsen 2022/2023



**Formand:**  
Sanne Krogh  
2640 Hedehusene  
E-mail:  
[sanne@icdklubben.dk](mailto:sanne@icdklubben.dk)



**Næstformand:**  
Jan Gottschalk  
4300 Holbæk  
E-mail:  
[jan@icdklubben.dk](mailto:jan@icdklubben.dk)



**Kasserer/Patientstøtter:**  
Flemming Krogh  
2640 Hedehusene  
E-mail:  
[flemming@icdklubben.dk](mailto:flemming@icdklubben.dk)



**Sekretær:**  
Bente Damgaard Thomsen  
4520 Svinninge  
E-mail:  
[bente@icdklubben.dk](mailto:bente@icdklubben.dk)



**Bestyrelsesmedlem:**  
Søren Rasmussen  
8300 Odder  
E-mail:  
[soeren@icdklubben.dk](mailto:soeren@icdklubben.dk)

Billede  
kommer

**Bestyrelsesmedlem:**  
Jan Barnekov  
6400 Sønderborg  
[jan.b@icdklubben.dk](mailto:jan.b@icdklubben.dk)

Billede  
kommer

**Bestyrelsesmedlem:**  
Mogens Sandbæk  
7000 Fredericia  
[mogens@icdklubben.dk](mailto:mogens@icdklubben.dk)



<https://www.facebook.com/icdklubben/>

