

# BLIV AKTØR TIL HJERTESTARTERDAGEN - OG HOLD ET LOKALT ARRANGEMENT



Hjertestarterdagen

[www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)





Hjertestarterdagen

# Hjertestarterdagen i Danmark

Hjertestarterdagen er en sjov og lærerig dag, der sætter fokus på genoplivning ved hjertestop. Dagen afholdes hvert år den 16. oktober af Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden i samarbejde med frivillige aktører over hele landet.

Hjertestarterdagen ligger i efterårsferien og inviterer børn og voksne til spændende aktiviteter i hele landet for at sætte genoplivning på dagsordenen i Danmark. Flere end 10.000 danskere besøger arrangementerne, der bl.a. afholdes i indkøbscentre, forlystelsesparker, på gågader, biblioteker, banegårde og færgeovergange.

Som aktør er du med til at minde danskerne om, at det er vigtigt at træde til, hvis man er vidne til et hjertestop, så flere overlever hjertestop uden for hospital i Danmark.

God fornøjelse!







## Globalt fokus på genoplivning

"All citizens in the world can save a life". Sådan lyder sloganet for den globale Restart a Heart day - der i Danmark har været kendt som Hjertestarterdagen siden 2013. Med troen på, at alle kan være med til at redde liv med deres to hænder, bliver der hvert år verden over afholdt massevis af arrangementer med fokus på genoplivning den 16. oktober.

Hjertestarterdagen afholdes af TrygFonden og Dansk Råd for Genoplivning med opbakning fra sine 24 medlemsorganisationer:

Beredskabsforbundet  
Beredskabsstyrelsen  
Center for det Maritime Sundhedsvæsen  
Dansk Cardiologisk Selskab  
Dansk Folkehjælp  
Dansk Pædiatrisk Selskab  
Dansk Selskab for Akutmedicin  
Dansk Selskab for Almen Medicin  
Dansk Selskab for Anæstesiologi og Intensiv Medicin  
Dansk Sygeplejeråd  
Den Præhospitale Virksomhed, Region Nordjylland  
Falck Danmark A/S

Forsvarets Sanitetskommando  
Hjerteforeningen  
Hovedstadens Beredskab  
Grønlandsk Røde Kors  
Præhospitalet, Region Midtjylland  
Præhospitalt Center, Region Sjælland  
Reddernes Landsklub  
Region Hovedstadens Akutberedskab  
Røde Kors  
Studerendes Anæstesiologiske og Traumatologiske Selskab  
Sundhedsplanlægning, Region Syddanmark  
TrygFonden



## Hvorfor deltage som aktør?

Hjertestarterdagen er en unik mulighed for, at I som virksomhed, organisation eller forening kan markere jer overfor jeres målgruppe og nå endnu bredere ud. Som aktør kan I lave et sjovt og anderledes arrangement, der bringer jeres medarbejdere og frivillige i spil på en ny og kreativ måde - samtidig med, at I bakker op om et vigtigt budskab.

### Et vigtigt formål med god omtale

Hjertestarterdagen havde i 2018 over 60 forskellige arrangementer, der blev afholdt af en bred skare af aktører. Heriblandt hospitaler, patientforeninger, humanitære organisationer, medicinalvirksomheder og studenterorganisationer.

Evalueringen af dagen viste, at langt de fleste aktører deltager for at bidrage til, at flere danskere overlever hjertestop og mere end halvdelen oplever, at det er en god måde at møde danskerne og få positiv presseomtale.







# Hvordan bliver man aktør?

Alle virksomheder, organisationer og frivillige kan afholde et arrangement på Hjertestarterdagen. Det er gratis at deltage som aktør, og det kræver blot lidt koordinering at få sat et arrangement på benene.

## Hvilke aktiviteter vil I have til jeres arrangement?

Det er en god idé at starte med at gøre sig tanker om hvilke aktiviteter, I kunne tænke jer at invitere danskerne til i forbindelse med genoplivning, og hvor lang tid I vil sætte af til arrangementet - både på selve dagen og til forberedelserne.

Aktiviteterne kan for eksempel være:

- **Demonstration af hjertelungeredning på dukker**
- **Demonstration af en hjertestarter med mulighed for at prøve den**
- **Fiktivt opkald til 1-1-2**
- **Quiz om genoplivning**
- **Landsdækkende tegnekonkurrence**

## Hvor skal arrangementet afholdes?

Har I selv et oplagt sted at afholde en aktivitet? Det er bedst at planlægge aktiviteten et sted, hvor der er et naturligt flow af mennesker. På den måde får I mange besøgende i løbet af få timer. Vores anbefaling er, at I møder danskerne, hvor de er:

- **Gågader**
- **Svømmerhaller**
- **Biblioteker**
- **Rådhus**
- **Indkøbscentre**
- **Togstationer**
- **Hospitaler**
- **Færgeoverfarter**
- **Supermarkeder**

## Samarbejde med andre organisationer

I kan med fordel slå jer sammen med en anden organisation, der også ønsker at sætte fokus på Hjertestarterdagen. Det kan f.eks. være en frivillig forening, en svømmehal eller et sundhedscenter. Fordelen ved at være flere om et arrangement er, at I kan tilbyde flere aktiviteter og skabe større synlighed.



# Hvem deltager i Hjertestarterdagen?

Der er mange forskellige aktører til Hjertestarterdagen. I 2018 var følgende med:

Akutberedskabet i Region Hovedstaden  
Amager og Hvidovre hospital  
Beredskabsforbundet Ringkøbing-Skjern  
Børneliv  
Dansk Folkehjælp  
Dansk Svømmeunion  
Dansk Sygeplejeråd  
Falck  
Faxe Lokalforening  
FIRSTaid-REDliv  
First-8  
FOF-Aarhus  
FRB Centret  
Frederiksberg Kommune  
Førstehjælp for Folkeskoler  
FørsteHjælp I Praksis & Kildeskovshallen  
Slagelse Sygehus  
Herning Bibliotek  
Hjemmeværnet  
Hjerteforeningen

HjælpNu  
Holbæk Sygehus  
Hovedstadens Beredskab  
Køge Svømmeland  
Laerdal Medical  
Landsdelsregion Vest - Lokalråd og Præhosp. Center  
Lolland Falster Brandvæsen  
Lyngby Idrætsby svømmehal  
Medidyne  
Nyborg Kommune  
Region Sjælland  
Regionshospitalet Horsens  
Safeday.dk  
SafetyGroup  
SATS  
Sygeplejeskolen Absalon Holbæk  
TrygFonden  
TrygFonden Kystlivredning  
Ørsted  
Aarhus Universitetshospital

## Hør aktørerne fortælle om dagen

Tre aktører fortæller, hvorfor de er en del af Hjertestarterdagen og hvordan de oplever planlægningen.

Find videoen på [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)

*"Vi er en del af Hjertestarterdagen for femte gang, fordi det giver rigtig god mening at nå ud til så mange mennesker på en dag. Det er nemt at gå til planlægningen, og man kan altid sparre med Dansk Råd for Genoplivning."*

Anne Mielke, formand i SATS





## Få hjælp til tilladelser

Dansk Råd for Genoplivning hjælper gerne med at indhente tilladelser til at afholde arrangementer på DSB-stationer, udvalgte færgeovergange og andre steder. Hvis du ønsker at stå på en DSB-station, skal du kontakte sekretariatet senest den **14. juni**. Stationerne bliver fordelt blandt interesserede inden d. **15. juli 2019**.

## Mest trafikerede DSB-stationer

DSB er åben for arrangementer på alle deres stationer, men det kan være en fordel at vælge de mest trafikerede stationer:

Ballerup, Esbjerg, Fredericia, Herning, Hjørring, Holstebro, Horsens, Hovedbanegården i København, Høje-Taastrup, Ishøj, Kolding, Korsør, Lyngby, Nyborg, Nykøbing F., Odense, Randers, Ringsted, Roskilde, Slagelse, Valby, Vejle, Østerport i København, Aalborg og Aarhus.



# Planlæg dit arrangement

- det er nemt og sjovt







# Kom godt fra start

## Tilmeld dig Hjertestarterdagens nyhedsbrev

Nyhedsbrevene er målrettet aktører og informerer om alle de praktiske ting, som I har brug for at vide inden Hjertestarterdagen. Nyhedsbrevet holder jer opdateret på deadlines for tilmelding af arrangement på DSB-stationer, oprettelse af arrangement i vores kalender på hjemmesiden, informationer om materialer, pressemeddelelser og kontakter til lokale medier.

Tilmeld dig nyhedsbrevet via [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)

## Gratis materialer til jeres arrangement

I kan nemt skabe synlighed til jeres arrangement med gratis materialer, som er klar til print. På [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk) finder I følgende:

- **Quiz om genoplivning**
- **Plakat og folder om Hjertestarterdagen**
- **Diplom til børn, der f.eks. har øvet hjertelungeredning**
- **Design til roll-ups med Hjertestarterdagens logo**
- **Faktaark om genoplivning**

Når I har tilmeldt jer til Hjertestarterdagen, sender vi en gratis pakke med følgende:

- **Røde hjerteformede balloner med ballonpinde**
- **T-shirts med Hjertestarterdagens logo til aktører**
- **Hjerteformede postkort**
- **Bolsjer til uddeling eller præmier**

T-shirts er tiltænkt jer som aktører, så I kan være synlige på dagen. Balloner, postkort og bolsjer kan bruges til at pynte jeres aktivitet eller gives væk til børnene.

## Sæt jeres arrangement i kalenderen

Når I kender tid og sted for jeres arrangement, er det vigtigt at oprette det i arrangementsoversigten på [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk). Her er det nemt for danskerne at finde arrangementet, og sekretariatet kan bruge det til at skabe national presseomtale for Hjertestarterdagen.

Når I opretter arrangementet, angiver I en kontaktperson, som Dansk Råd for Genoplivning kan tage kontakt til ved spørgsmål, og som materialerne adresseres til.



# Huskeliste til planlægningen

I bestemmer helt selv, hvor meget tid og hvor mange ressourcer I sætter af til jeres arrangement på Hjertestarterdagen - og det varierer fra aktør til aktør. De aktører, som har været med til Hjertestarterdagen flere år i træk, benytter gerne det samme gode koncept år efter år, hvilket minimerer forberedelsestiden.

Vores erfaring er, at når først de overordnede rammer for aktiviteten er på plads, ligger der et minimum af arbejde i koordineringen.

## Foråret 2019

- Hvad skal jeres arrangement indeholde?
- Hvem skal kontaktes for, at aktiviteterne kan gennemføres?
- Hvor skal arrangementet afholdes og skal der søges tilladelse?
- Kontakt evt. sponsorer af præmier, materialer, forplejning mm.
- Invitér lokale kendte - såsom politikere, kunstnere, erhvervsfolk
- Invitér en, der har trådt til ved hjertestop og reddet liv
- Invitér en, der har overlevet et hjertestop og vil fortælle sin historie

## August - september 2019

- Tilmeld din aktivitet på [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)
- Kontakt den lokale presse angående jeres arrangement
- Bestil eller tryk selv materialer fra [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)
- Skab synlighed på hjemmeside og sociale medier

## På Hjertestarterdagen 16. oktober 2019

- Tag billeder af dit arrangement
- Skab synlighed på de sociale medier

## Efter Hjertestarterdagen

- Kontakt evt. lokalpressen for opfølgning på Hjertestarterdagen
- Besvar evalueringen om Hjertestarterdagen



# Presse, web og sociale medier

Hjertestarterdagen plejer at få god lokal og national pressedækning i dagene op til den 16. oktober og dagene efter. Som aktør kan I skabe opmærksomhed om jeres eget arrangement i lokalområdet via lokalpressen og jeres sociale medier.

## Gør pressen opmærksom på jeres arrangement

Fortæl den lokale presse om jeres aktivitet og få god omtale på selve dagen eller i de efterfølgende dage. Pressen er ofte interesseret i den 'gode' historie, der aktiverer danskerne og sætter fokus på et godt formål.

Et arrangement ved Hjertestarterdagen skaber gode muligheder for at tage spændende billeder, som både kan bruges til pressen og i jeres egen kommunikation.

## Pressemeddelelser

Dansk Råd for Genoplivning sender en skabelon til en lokal pressemeddelelse og en liste over lokale pressekontakter forud for Hjertestarterdagen, som I kan bruge. Det kan også være, at I har kommunikationsfolk, som hjælper med dette.

Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden sender en national pressemeddelelse til medier i hele landet, som I som aktør får til orientering på dagen.

## Guide til pressekontakt

I vil som aktører modtage en guide til, hvordan I kan bære jer ad med at tage kontakt til pressen om jeres aktivitet til Hjertestarterdagen. Guiden bliver sendt med nyhedsbrevet i god tid før Hjertestarterdagen.

## Professionelle pressebilleder

På [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk) finder I pressebilleder, som frit kan bruges på jeres materialer og til jeres sociale medier. Billederne er taget ved aktiviteter til Hjertestarterdagen.

## Styr på fakta og citater

Hvis I udtaler jer til pressen i forbindelse med Hjertestarterdagen, anbefaler vi, at I bruger de tal og informationer, som står i vores faktaark på hjemmesiden.

Bed gerne om at få jeres citater til gennemsyn - og hvis det er muligt, må I gerne nævne, at Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden står bag Hjertestarterdagen.



## Billeder og infografikker til web og sociale medier

I kan med fordel bruge jeres hjemmeside og sociale medier til at fortælle jeres følgere, at I støtter op om Hjertestarterdagen med et spændende arrangement. Det kan gøres med billeder fra Hjertestarterdagen og små tekster om, hvorfor det er så vigtigt at træde til ved hjertestop.

På [www.hjertetstarterdagen.dk](http://www.hjertetstarterdagen.dk) finder I både Wbilleder og infografikker, som I er velkomne til at bruge. Infografikkerne indeholder forskellige budskaber om genoplivning og hjertestop, der kan oplyse jeres følgere.

## Deling af indhold fra Dansk Råd for Genoplivning

Ved at følge Dansk Råd for Genoplivning på Facebook, Instagram og Twitter ser I automatisk det indhold, som deles om Hjertestarterdagen. Del meget gerne videre på jeres egne kanaler - og tilføj informationer om jeres eget arrangement.

## Tag billeder og optag video - husk tilladelser

På Hjertestarterdagen kan I lægge billeder op af jeres aktivitet løbende.

Tag også gerne billeder, som efterfølgende kan bruges på jeres hjemmeside, til interne nyheder i organisationen og de sociale medier. Næste år kan I gøre brug af jeres egne billeder, når I vil skabe synlighed om Hjertestarterdagen.

Husk altid at bede om skriftlig tilladelse til at tage billeder af personer, der deltager ved jeres arrangement. I kan downloade en fototilladelse på hjemmesiden.





## Hjertestarterdagen 2018 i billeder



Hvidovre Hospital afholdt Hjertestarterdagen på hospitalet, hvor mange lokale borgere kiggede forbi.



Falck holdt til på Københavns Hovedbanegård, hvor forbipasserende konkurrerede i hjertelungeredning.



SATS, FFF og Hovedstadens Beredskab holdt et velbesøgt arrangement på Rådhuspladsen i København.



DANSK  
RÅD FOR  
GENOPLIVNING

**TrygFonden**

Dansk Råd for Genoplivning  
[www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)  
[hjertestarterdagen@genoplivning.dk](mailto:hjertestarterdagen@genoplivning.dk)  
[@DanskraadforGenoplivning](https://www.instagram.com/DanskraadforGenoplivning)