

Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden i anledning af Hjertestarterdagen:

Brug for flere hjertestartere – på rette sted

Hurtig hjælp ved hjertestop øger chancen for overlevelse. Derfor er der fortsat brug for, at det tidligt erkendes, at der er tale om hjertestop, at nogen er klar til at træde til, og at der findes en tilgængelig hjertestarter tæt på. Sådan lyder det fra Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden i anledning af Hjertestarterdagen, der i dag markeres i bl.a. Danmark med gratis arrangementer, hvor børn og voksne kan få en introduktion til livreddende førstehjælp og brug af hjertestartere.

I Danmark har vi gennem de seneste 20 år haft fokus på at opsætte og registrere hjertestartere, og vi har på dette område vist vejen for mange andre lande og områder i verden. Men vi kan stadig blive bedre. I Dansk Råd for Genoplivning oplever man en stor interesse for at hænge hjertestartere op rundt omkring i landet, og det er meget positivt, men det er også vigtigt, at vi med hjælp fra bl.a. forskning kigger på, hvor hjertestarterne kan gøre mest gavn.

- Det går godt i Danmark, når det gælder genoplivning ved hjertestop uden for hospital, men vi ser stadig et potentiale i, at flere får stød med en hjertestarter, inden ambulancen ankommer. For vi oplever, at der er masser af borgere, der gerne vil træde til, og vi håber at få sat fokus på, at man får hængt hjertestartere op, hvor behovet er størst, siger Stine Strandkjær, direktør i Dansk Råd for Genoplivning, og fortsætter:

- Vi er rigtig glade for, at danske forskere med erfaring fra forskningsprojektet NordStart, der blev igangsat af Hjertereforeningen og MelsenFonden, har givet deres bud på de mest relevante placeringer af hjertestartere i alle landets 98 kommuner. Det er meget spændende og kan sammen med befolkningens fortsatte engagement bidrage til, at flere med hjertestop kan få hurtig hjælp.

Lær at træde til ved hjertestop på Hjertestarterdagen

Hjertestarterdagen i Danmark afholdes for 13. år i træk af Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden. Børn og voksne kan lære om genoplivning til gratis arrangementer, og Storebæltsbroens pyloner vil blive oplyst i rødt fra mørkets frembrud og frem til midnat for at markere dagen.

- Vi ved bl.a. fra Hjerteløberordningen, at rigtig mange i befolkningen gerne vil træde til, men det at træde til ved hjertestop, er ikke noget, der sker hver dag. Så Hjertestarterdagen er en god anledning til at få øvet sine færdigheder, og det kan man gøre mange steder i hele landet til gratis arrangementer, som engagerede frivillige står bag. Det er netop den store indsats fra de frivillige sammen med hjerteløberne, det præhospitale system og hospitalerne, som hyldes i dag med oplysningen af Storebæltsbroens pyloner, siger Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden.

Forskning kan hjælpe med at udpege, hvor behovet for hjertestartere er størst

Gennem Hjertereforeningens forskningsprojekt NordStart i Region Nordjylland har forskere peget på optimale placeringer af hjertestartere. Placeringerne er beregnet via en algoritme, der er fodret med data om bl.a. tidligere hjertestop, befolkningssammensætning og afstanden til allerede opsatte hjertestartere. Med brug af samme metode har holdet bag forskningsprojektet i forbindelse med Hjertestarterdagen nu udpeget de tre mest oplagte steder for placering af en ny hjertestarter i hver af landets 98 kommuner.

- Det er altid positivt, når en ny hjertestarter hænges op, gøres døgntilgængelig for alle og registreres på Hjertestarter.dk. Men fordi vi har fået mere viden om, hvor hjertestoppene sker,

kan vi arbejde mere strategisk med placering af hjertestartere og udpege de steder, hvor der er mest brug for dem. Der er således et stort potentiale for at dække Danmark endnu bedre i forhold til at hænge hjertestartere op tæt på hjertestoppene, siger Kristian Bundgaard Ringgren, læge og ph.d. ved Aalborg Universitetshospital.

- Vi er allerede langt fremme på genoplivningsområdet i Danmark, men jo flere af denne slags projekter, vi kan gennemføre, jo klogere endnu kan vi blive. Det vil i sidste ende kunne bidrage til, at folk, der falder om med hjertestop, i endnu højere grad kan få hurtig hjælp, og dermed at flere mennesker får mulighed for at overleve, siger Gunnar Gislason, forskningschef i Hjertereforeningen, professor i kardiologi ved Københavns Universitet og overlæge på Herlev og Gentofte Hospital.

Der er i dag registreret 26.408 hjertestartere på Hjertestarter-Netværket, hvoraf 18.987 (72 pct.) hjertestartere er døgntilgængelige. Det sundhedsfaglige personale på 1-1-2 bruger bl.a. Hjertestarter-Netværket til at henvise folk til nærmeste tilgængelige hjertestarter, når de ringer, og der er tale om et hjertestop. På samme måde bliver hjerteløbere via hjerteløber-appen henvist til de nærmeste hjertestartere, når de accepterer en alarm.

De optimale placeringer for en ny hjertestarter i hver kommune er udregnet på baggrund af data om eksisterende hjertestartere, befolkningssammensætning og tidligere hjertestop i lignende områder. Det er i den forbindelse vigtigt at gøre opmærksom på, at de anvendte befolkningsdata stammer fra 2020, men data fra Danmarks Statistik peger ifølge Dansk Råd for Genoplivnings vurdering på, at der ikke skulle være sket væsentlige ændringer siden.

Hver placering er defineret som et koordinat med tilhørende område på 1 hektar (100x100 meter) og med en ambition om, at der i højrisikoområder vil være en hjertestarter inden for en radius på 250 m.

Se, hvor der afholdes arrangementer på Hjertestarterdagen

Torsdag den 16. oktober markeres Hjertestarterdagen med 53 gratis arrangementer rundt om i landet, hvor børn og voksne kan få en introduktion til hjertelungeredning og brug af hjertestarter og høre mere om, hvad man kan gøre for at medvirke til at redde liv ved hjertestop. Se listen over arrangementer [her](#) (listen opdateres løbende)

Find den nærmeste hjertestarter

26.408 hjertestartere (pr. 10. oktober 2025) er klar til at blive taget i brug i Danmark. Find den nærmeste her: [Hjertestarter.dk](https://hjertestarter.dk)

Bliv hjerteløber

Hvis du ønsker at træde til for andres liv og føler dig klar og robust, så kan du læse mere om Hjerteløberordningen her: [Hjerteløber.dk](https://hjerteløber.dk)

58.076 aktive hjerteløbere hver dag (den 30. september 2025)

- Region Nordjylland: 5.375 aktive hjerteløbere – svarende til 907 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere
- Region Midtjylland: 15.097 aktive hjerteløbere – svarende til 1.097 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere
- Region Syddanmark: 10.551 aktive hjerteløbere – svarende til 850 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere
- Region Sjælland: 7.617 aktive hjerteløbere – svarende til 890 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere
- Region Hovedstaden: 19.436 aktive hjerteløbere – svarende til 1.004 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere
- Totalt på landsplan: 58.076 aktive hjerteløbere – svarende til 968 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere

Ovenstående opgørelse angiver antallet af aktive hjerteløbere. En aktiv hjerteløber er en hjerteløber, som systemet kan lokalisere ud fra en nyligt opdateret position, og som derfor kan modtage alarm, når Hjerteløberordningen aktiveres.