

Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden i anledning af Hjertestarterdagen 16. oktober 2026:

Genoplivning er en holdsport mod tiden

Hjerteløberne i Danmark er hurtigere end nogensinde. Det viser nye tal fra Hjerteløberordningen. Tiden er vigtig, for genoplivning af personer med hjertestop er en kamp mod tiden, og den kan kun vindes med tidlig hjertelungeredning og hurtig brug af en hjertestarter. Der er dog stor forskel på responstiderne rundt om i landet, og nogle steder er der potentiale for at optimere Hjerteløberordningen. Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden håber, at Hjertestarterdagen vil minde danskerne om, hvor stor en forskel man kan gøre ved at melde sig på holdet som hjerteløber.

Jo hurtigere vi træder til ved hjertestop, desto større er chancen for overlevelse. Studier viser, at mere end halvdelen kan overleve et pludseligt hjertestop, hvis de får stød fra en hjertestarter inden for få minutter. I Danmark overlever i dag cirka 1 ud af 6 personer, der forsøges genoplivet uden for hospitalet. Det er fire gange så mange som i starten af 00'erne, da vi herhjemme begyndte en fælles indsats mod hjertestop. Vi er allerede nået langt, men vi kan stadig nå endnu længere.

Et nyt studie har vist, at et højere antal hjerteløbere betyder, at hjælpen når frem hurtigere. Nye tal fra Hjerteløberordningen viser, at medianresponstiden – dvs. tiden fra hjerteløberne modtager alarmen, til de ankommer ved hjertestoppet – nu er helt nede på 03:24 minutter, og i mere end 3 ud af 4 tilfælde er en hjerteløber fremme inden for 5 minutter. Det er imponerende og siger meget om hjerteløbernes store engagement. Fortsætter den positive udvikling i antallet af hjerteløbere, er der god grund til at tro, at tallet kan nærme sig 4 ud af 4 tilfælde.

- I dag er vi mere end 61.000 hjerteløbere fordelt over landet, som er klar til at træde til dag og nat. Det er meget positivt. Men genoplivning er en hård kamp mod tiden, og for at redde endnu flere liv, end vi allerede gør, kræves det, at hjælpen kommer endnu hurtigere frem i endnu flere tilfælde. En kort responstid er altafgørende for personens chancer for at overleve, siger Victor Kjærulf, læge og forsker i Region Hovedstadens Akutberedskab, og fortsætter:

- Hjerteløberne har sat en ny rekord for medianresponstiden. Det er virkelig stærkt og vidner om, at mange personer med hjertestop får den nødvendige hjælp. Der er dog stadig en del tilfælde, hvor responstiden er markant længere, og i de tilfælde ser jeg et stort potentiale for at gøre en større forskel. Målet er klart: Vi skal have flere personer stødt med en hjertestarter inden for få minutter. For at opnå det skal vi bruge flere hjerteløbere til at bringe hjertestarterne ud og give stød. Drømmescenariet er, at alle på et tidspunkt har en nabo, der er hjerteløber. Og hvorfor skulle vi ikke kunne nå det?

Forskerne bag Hjerteløberordningen har i forbindelse med Hjertestarterdagen peget på særlige områder i landets 98 kommuner, hvor flere hjerteløbere kan bidrage til, at flere med hjertestop får hurtig hjælp, så flere i sidste ende overlever hjertestop.

Vi skal fortsætte med at træne befolkningen i genoplivning

4 ud af 5 danskere over 18 år har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp, og over halvdelen af befolkningen føler sig klar til at træde til, hvis de bliver vidne til et hjertestop. På Hjertestarterdagen, som Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden afholder den 16. oktober for 14. år i træk, kan børn og voksne få en introduktion til hjertelungeredning og brug af hjertestarter til gratis arrangementer rundt om i hele landet.

- Der er i dag en tro i befolkningen på, at vi hver især kan gøre en forskel og bidrage til at redde liv. Det hænger i høj grad sammen med, at rigtig mange har fået træning i genoplivning, fx via førstehjælpsundervisning i folkeskolen, i forbindelse med erhvervelse af kørekort eller på et kursus gennem arbejdspladsen. Vi ved, at det har en betydning for at træde til, at folk har modtaget undervisning i genoplivning. Derfor er der på Hjertestarterdagen mulighed for at lære eller få genopfrisket sin viden om genoplivning, siger Stine Strandkjær, direktør i Dansk Råd for Genoplivning.

- Vi bruger også dagen på at sætte fokus på vores nye anbefalinger for de offentligt tilgængelige hjertestartere. De skal nemlig også medvirke til, at de mange hjertestartere rundt om i landet kommer i spil og bidrager til øget overlevelse, fortsætter hun.

De nye hjertestarter-anbefalinger understreger bl.a. vigtigheden af, at den enkelte hjertestarter er døgntilgængelig for alle, vedligeholdes løbende og er registreret på Hjertestarter.dk, så den er synlig for AMK-vagtcentralerne (1-1-2) og Hjerteløberordningen.

Hjertestarterdagen skal hylde – og udvikle – den danske træd-til-kultur

Danmark er blevet en nation af førstehjælpere, og mange tusinde stiller sig hver dag via Hjerteløberordningen eller andre frivillige ordninger til rådighed for at gøre en forskel, når et andet og ofte fremmed menneske får brug for hjælp. Det er unikt og en helt særlig kultur, som også kan få betydning i andre sammenhænge:

- Vi skal hylde og værne om den danske træd-til-kultur, som vi er blevet kendt for internationalt. Andre lande ønsker at kopiere den danske model – eller "Case Denmark", som den bliver kaldt – hvor vi systematisk trænes i genoplivning og bl.a. bruger frivillige ordninger som supplement til vores præhospitale beredskaber, fortæller Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden, og fortsætter:

- Netop vores træd-til-kultur, hvor vi ønsker og er klar til at træde til for andre, og hvor vi har systematiseret indsatsen, så vi kan gøre brug af dette engagement i befolkningen, er også til gavn for hele vores beredskabsindsats i Danmark. Vejen til at hjælpe medmennesker i nød er simpelthen kortere. Vi håber derfor, at mange vil benytte lejligheden på Hjertestarterdagen til at lære eller få genopfrisket, hvordan man redder et andet menneskes liv.

Se, hvor der afholdes arrangementer på Hjertestarterdagen

Fredag den 16. oktober markeres Hjertestarterdagen med 55 gratis arrangementer rundt om i landet, hvor børn og voksne kan få en introduktion til hjertelungeredning og brug af hjertestarter. Man kan også høre mere om, hvad man kan gøre for at være med til at redde liv ved hjertestop. Se listen over arrangementer [her](#) (listen opdateres løbende)

Find den nærmeste hjertestarter

26.900 hjertestartere (pr. 14. oktober 2026) er klar til at blive taget i brug i Danmark. Find den nærmeste her: [Hjertestarter.dk](https://hjertestarter.dk)

Ønsker du at anskaffe – eller har du allerede – en hjertestarter, så se Dansk Råd for Genoplivnings anbefalinger for hjertestartere her: [10 anbefalinger om hjertestartere](#)

Bliv hjerteløber

Bliv en del af holdet, der redder liv, ved at melde dig som hjerteløber. Er du interesseret i at vide mere om Hjerteløberordningen, så kig her: [Hjerteløber.dk](https://hjerteløber.dk)

61.291 hjerteløbere i Danmark (den 30. september 2026)

- Region Nordjylland: 5.607 hjerteløbere = 945 pr. 100.000 indbyggere

- Region Midtjylland: 15.935 hjerteløbere = 1.150 pr. 100.000 indbyggere
- Region Syddanmark: 11.079 hjerteløbere = 891 pr. 100.000 indbyggere
- Region Sjælland: 8.048 hjerteløbere = 936 pr. 100.000 indbyggere
- Region Hovedstaden: 20.622 hjerteløbere = 1.058 pr. 100.000 indbyggere
- Totalt på landsplan: 61.291 hjerteløbere = 1.016 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.

Find den nyeste statusrapport fra Hjerteløberordningen her: <https://hjertestarter.dk/fakta-og-forskning/tal-og-fakta-om-hjerteloeber>

For yderligere information kontakt venligst

Reinholdt Schultz, tlf. 26 72 80 72