**Hjerteredderkursus: Klædt på til at træde til**

Hjerteforeningen xxx (indsæt by) tilbyder med gratis introkurser i genoplivning, at indbyggerne i xxx (indsæt by) kan blive rustet til at redde liv, hvis et medmenneske falder om med hjertestop

Hurtig hjælp ved hjertestop er altafgørende for chancen for at overleve. Derfor tilbyder Hjerteforeningen gratis introduktionskurser i livreddende førstehjælp. Kurserne bliver kaldt ”Hjerteredderkursus – 30 minutters intro i genoplivning”. På de korte introkurser får deltagerne viden om at undersøge en bevidstløs person, viden om at give hjertemassage og kunstigt åndedræt og en introduktion i brugen af en hjertestarter.

* Målet med vores gratis kurser er at gøre flere danskere trygge og give dem modet til at træde til, hvis lynet slår ned, og et medmenneske falder om med hjertestop. Vi ved, at hurtig hjælp øger chancen for at overleve. Derfor er det vigtigt, at så mange som muligt ved, hvordan de skal redde liv og tør handle i tilfælde af et hjertestop, siger Hjerteforeningens adm. direktør, Anne Kaltoft.

**Gratis kurser i xxx (indsæt by) og omegn**

Hjerteforeningen xxx (indsæt by/kommune) opfordrer derfor indbyggerne til at melde sig til et gratis introkursus. Konceptet er enkelt – du skal blot samle en gruppe på mellem 5 og 15 deltagere, så kommer instruktøren ud til jer og giver en introduktion i at redde liv.

* Hvert år bliver omkring 5.000 personer i Danmark ramt af hjertestop uden for hospitalet. Dem kan vi i højere grad hjælpe, hvis flere ved, hvordan de kan hjælpe et medmenneske tilbage til livet. Jeg håber derfor, at flere vil følge opfordringen og tilmelde sig et Hjerteredderkursus. Det kan for et medmenneske betyde forskellen på liv eller død, siger Anne Kaltoft.

Får en person med hjertestop hjælp med både en hjertestarter og livreddende førstehjælp inden for 3-5 minutter, stiger chancen for at overleve med 50-70 procent.

**Tilmelding**

Introduktionskurserne foregår i grupper på mellem 5 og 15 personer. Instruktøren kommer til jer på et aftalt sted. Det er gratis at få en instruktør ud og undervise.

Tilmelding til Hjerteforeningens Hjerteredderkursus – 30 minutters intro i genoplivning kan ske på hjerteredder.dk

Introkurserne er udviklet i samarbejde med Dansk Råd for Genoplivning. Østifterne støtter Hjerteredderkurserne økonomisk.

**Online Hjerteredderkursus**

Udover de fysiske Hjerteredderkurser tilbyder Hjerteforeningen også gratis online Hjerteredderkurser. Her skal du blot samle en gruppe på mellem 2 og 15 personer over 12 år, så bliver deltagerne koblet op med en instruktør via tablet eller computer og kan deltage på kurset.

Læs mere på hjerteredder.dk

**Fakta om hjertestop**

• Hvert år rammes ca. 5.000 danskere af hjertestop uden for hospital. Det svarer til ca. 14 personer om dagen.

• Overlevelsen efter hjertestop uden for hospital er i dag ca. 16 % (2019).

• Hvis ingen træder til med genoplivning inden ambulancens ankomst, overlever 1 ud af 17.

• Hvis et vidne træder til med hjertemassage, inden ambulancen ankommer, overlever 1 ud af 6.

• Hvis personer med hjertestop modtager genoplivning med hjertelunge-redning og stød af en hjertestarter, inden ambulancen ankommer, overlever næsten 1 ud af 2.

• Hurtig reaktion ved et hjertestop er afgørende. Sandsynligheden for at overleve et hjertestop kan være helt op til 50-70 %, hvis en person med hjertestop modtager genoplivning med brug af en hjertestarter inden for 3-5 minutter.

• De fleste personer får varige skader eller dør, hvis ikke de får hjælp inden for ca. 10 minutter. Efter ca. 6 minutter kan hjernen begynde at tage skade og for hvert minut, der går uden genoplivning, falder chancen for at overleve med ca. 10 %.