



Guide for Niveau 2 – inviter til Hjerteredderkursus

Tusind tak

For at være med til at udbrede Hjertereddersagen, og sætte fokus på hjertestop og genoplivning!

På de kommende sider kan du læse mere om:

- Materialer
- Digital kampagnepakke
- Fakta om hjerteredderkurser
- Fakta om genoplivning
- Hjerteredder-tilmeldingssystemet.

Har du spørgsmål kan du kontakte Hjerteredder-teamet mandag-torsdag kl. 9-11.30 på tlf.: 28571489 eller på mail: hjerteredder@hjerteforeningen.dk



Hjarteredderkursus

Inviter deltagere
via. fx mails,
hjemmeside og
Facebook.



Formålet er undervisning i basal genoplivning og brug af en hjertestarter.

At gennemføre et 30 minutters Hjarteredderkursus kræver:

- et afgrænset tidsrum på mindst 30-60 minutter
- en gruppe på 5-15 personer
- et lukket eller afskærmet område, hvor der er ro til undervisningen.
- dato og tidspunkt aftalt med en instruktør.

Kurset kan med fordel arrangeres som en del af et andet lokalforeningsarrangement, fx en café.

Aftale med instruktør:

Der skal laves en aftale med en Hjarteredder-instruktør som gennemfører kurset. Du kan med fordel lave en løbende kursusrække med en instruktør, fx én fast dag og tidspunkt én gang om måneden.

Lokalforeningen kan selv kontakte instruktøren.

Alternativt kan Hjarteredder-teamet skabe kontakten.

Deltagertilmelding:

Lokalforeningen skal selv stå for tilmeldingen, samt indhente navn og e-mailadresser på alle deltagere.

Alle deltagere modtager et kursusbevis efter endt kursus.

Materialer

Alle materialer kan du bestille gratis via. webshoppen.

[Tryk her for at komme til Hjerteredder-webshoppen](#)

Til højre kan du se hvilke materialer vi vil anbefale dig at bestille.

- 1 x HF6037 **Giv Liv virksomhedsfolder** (20 stk.)
- 5x HF8058 **Kampagneplakat Hjerteredderkursus** format A3
- 2 x HF **3205 Flyer med info om Hjerteredderkurser** – 30 minutters intro i genoplivning (25 stk.)
- **Digital kampagnepakke** (se på de kommende sider)
- **Plakat** du selv kan printe



Til Facebook og Instagram

Du kan kopiere teksten til højre og sætte den direkte ind i dit opslag.

Du er også velkommen til at omformulere vores bud med lignende indhold.

Du kan med fordel lave reklameopslag her:

- Byens lokale Facebook-gruppe
- Lokalforeningens Facebook-side
- Personlige væg.
- Forening, sport m.m.

Find billede og video her

- [Video](#)
- [Billede](#)

♥ Kan du træde til ved hjertestop? ♥

Hjerteforeningen i xx-by inviterer dig til gratis Hjerteredderkursus – 30 minutters intro i genoplivning. D. xx.xx-2025 i xx-sted.

Du får livsvigtig viden om genoplivning – viden om at:

- Skabe sikkerhed
- Undersøge en bevidstløs person
- Ringe 1-1-2
- Give hjertemassage og kunstigt åndedræt
- Bruge en hjertestarter

Vidste du, at hvis et vidne til hjertestop træder til med genoplivning og stød med en hjertestarter inden for 3-5 minutter, øges chancen for at overleve med 50-70%?

For tilmelding kan du registrere dig her:

Til hjemmesider

Du kan bruge teksten til højre på lokalforeningens hjemmeside.

Du er også velkommen til at omformulere vores bud med lignende indhold.

Brug gerne et billede til at fange folks opmærksomhed.

- [Find billede her](#)

Tilføj evt. flere fakta – se mere på de kommende gule sider.

Samme indhold kan også bruges på øvrige hjemmesider, som du evt. har adgang til.

Overskrift: Gratis Hjerteredderkursus

Tekst:

Hjertet kalder på dig – når en person falder om med hjertestop.

Ved du, hvad du skal gøre, hvis du er vidne til hjertestop?

Med et Hjerteredderkursus får du let adgang til viden om genoplivning.

På kurset får du livsvigtig viden om at:

- Skabe sikkerhed
- Undersøge en bevidstløs person
- Ringe 1-1-2
- Give hjertemassage og kunstigt åndedræt
- Bruge en hjertestarter

Kurset er GRATIS, det varer 30-60 minutter, tilmelding er nødvendig.

Sted: xx

Dato: xx

Kontaktperson: en fra lokalforeningen

Tilmelding: link

Mail

Teksten til højre, kan du bruge til at gøre reklame ud mod jeres lokale medlemmer.

Du er også velkommen til at omformulere vores bud med lignende indhold

Har du spørgsmål til udsendelse til lokale medlemmer, kan du kontakte din tilknyttede frivilligkonsulent.

Tilføj evt. flere fakta – se mere på de kommende gule sider.

Emne: Tilmeld dig vores næste gratis Hjerteredderkursus!

Kære medlem,

Vidste du, at du kan være med til at redde liv? Med et Hjerteredderkursus får du let adgang til viden om genoplivning.

På kurset får du livsvigtig viden om at:

- Skabe sikkerhed
- Undersøge en bevidstløs person
- Ringe 1-1-2
- Give hjertemassage og kunstigt åndedræt
- Bruge en hjertestarter

Kurset er GRATIS, det varer 30-60 minutter, tilmelding er nødvendig.

Sted: xx

Dato: xx

Kontaktperson: en fra lokalforeningen

Tilmelding: [link](#)

Med venlig hilsen, xx-Hjerteforeningen

Fakta om hjerteredderkurser

Du kan tilføje disse fakta, som en del af teksten til hjemmesider eller til de mails som du sender ud til medlemmer eller øvrige foreninger.

- Hjerteredder er søsat i 2017
- Ca. 330 Hjerteredder-instruktører
- Der undervises ca. 20.000 danskere årligt.
- Siden 2017 har mere end **170.000 borgere i Danmark gennemført** et Hjerteredderkursus – 30 minutters intro i genoplivning.
- Hele **96%** af deltagerne er meget tilfredse eller tilfredse med kurset.
- Forskning viser, at Hjerteredderkurserne er det hurtigst voksende tilbud
- Hjerteredder er støttet af Østifterne

Fakta om hjertestop og genoplivning

Du kan tilføje disse fakta, som en del af teksten til hjemmesider eller til de mails som du sender ud til medlemmer eller øvrige foreninger.

- **5000** om året falder om med hjertestop. Det er 14 om dagen – blot 2 overlever
- **6%** overlever **uden** hjertelungeredning, før ambulancen ankommer.
- **13%** overlever **med** hjertelungeredning, før ambulancen ankommer.
- **33%** overlever **med** hjertelungeredning og stød fra en hjertestarter, før ambulancen ankommer.

Aktiver din side i det elektroniske Hjerteredder-tilmeldingssystem

I Hjerteredder-tilmeldingssystemet kan du oprette kurser, se kontaktoplysninger på instruktører og registrere deltagere.



Alle lokalforeninger har egen adgang til og egen profil i Hjerteredder-tilmeldingssystemet. For at komme i gang skal din profil aktiveres. Har du ikke allerede adgang, skriv da en mail til os på hjerteredder@hjerteforeningen.dk.



Når du modtager besked fra os, om at din profil er aktiveret, får du samtidigt et link til at tilgå systemet. Brug fremover linket fra mailen til at logge ind i systemet.

Lokalforeningens side

Her får du adgang til følgende:

**Overblik over
afholdte kurser i
lokalforeningens
område.**



**Overblik over
planlagte kurser i
lokalforeningens
område.**

**Her kan du se
oplysninger om:
Kursusdatoer, sted
og hvilken
instruktør, der
varetager kurset.**



**Overblik over
instruktører i
lokalforeningens
område. Herunder
instruktørens
kontaktoplysninger.**



**Mulighed for selv at
oprette
Hjerteredderkurser,
som lokalforeningen
selv arrangerer.**

**Tak fordi du er
med til at gøre
Danmark mere
Hjertesikkert**
