

TrygFonden Hjerteløber

Hjerteløbertal for 2025

1. januar 2025 – 31. december 2025

Indholdsfortegnelse

Om denne årsrapport	s. 3
Landsdækkende hjerteløbertal	s. 7
Hjerteløberne i Danmark	s. 9
Regionale hjerteløbertal	s. 11
- <i>Nordjylland</i>	s. 12
- <i>Midtjylland</i>	s. 17
- <i>Syddanmark</i>	s. 23
- <i>Sjælland</i>	s. 29
- <i>Hovedstaden</i>	s. 35
Om Hjerteløberordningen	s. 44
Hjertestop og genoplivning i Danmark	s. 47
Nyheder	s. 50

Årsrapport for TrygFonden Hjerteløber

Tallene i denne årsrapport er udarbejdet af læger, som forsker i Hjerteløberordningen.

Vi publicerer også som udgangspunkt statusrapporter efter hvert afsluttet kvartal med simple og relevante tal fra Hjerteløberordningen opgjort for henholdsvis hele landet, de enkelte regioner og landets kommuner.

Årsrapporten og de løbende statusrapporter bliver publiceret på [Hjertestarter.dk](https://hjertestarter.dk). Her kan man også se mere om det at være hjerteløber og om forskningen i Hjerteløberordningen.

Vigtigt at vide om denne årsrapport

Hjerteløbertal trukket ved udgangen af 2025

Hjerteløbertallene i denne rapport er trukket på årets sidste dag, den 31. december 2025.

Befolkningstal fra 1. oktober 2025

Befolkningstal, som bruges til at vise dækningsgraden på landsplan, i regioner og kommuner, er trukket fra Danmarks Statistik. Tallene er fra 1. oktober 2025.

Definitionen på en aktiv hjerteløber

I rapporten bruges begrebet "aktiv hjerteløber". 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.

Definitionen på aktivering af Hjerteløberordningen

Tallene for aktiveringer af Hjerteløberordningen, som fremgår i denne rapport, er fratrasket de tilfælde, hvor hjerteløberalarmen efterfølgende er blevet annulleret. Hjerteløberalarmerne bliver på landsplan annulleret i 16 pct. af de tilfælde, hvor Hjerteløberordningen bliver aktiveret. Der er mange forskellige årsager til, at hjerteløberalarmer annulleres. Et eksempel kan være, at man undervejs konstaterer, at personen med formodet hjertestop har været død i længere tid, hvormed genoplivning ikke er mulig.

Vigtigt at vide om denne årsrapport

Responstider for hjerteløberne

I denne rapport introducerer vi for første gang median responstider, som angiver tiden fra aktivering af Hjerteløberordningen til ankomsten af den første hjerteløber. Responstiderne bliver i rapporten angivet både kommunalt, regionalt og nationalt. De præsenterede responstider er udarbejdet i forbindelse med et igangværende forskningsprojekt og repræsenterer perioden 1. januar 2024 – 31. august 2024. Siden den periode har Hjerteløberordningen oplevet en vækst i antallet af aktive hjerteløbere på mere end 10 pct., og det er således vores

forventning, at vi senere i 2026 kan præsentere mere opdaterede responstider, som er endnu bedre.

Gennemsnittet af de kommunale median responstider for den undersøgte periode lyder på 04:44 min., hvor Lemvig Kommune har den korteste responstid med 02:38 min., og Samsø Kommune har den længste responstid med 07:31 min. Denne viden er vigtig i forhold til den fortsatte rekruttering af hjerteløbere. I 2026 bliver der publiceret en videnskabelig artikel, som kigger nærmere på hjerteløbernes responstid.

Vigtigt at vide om denne årsrapport

Data fra to nye undersøgelser

I årsrapporten refererer vi til to undersøgelser, vi har gennemført i december 2025:

1. I perioden 2. december - 8. december 2025 inviterede vi hjerteløberne til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse. 11.241 gennemførte hele undersøgelsen.
2. I samme periode gennemførte vi en repræsentativ befolkningsundersøgelse med 2.500 respondenter.

Udvalgte resultater af begge undersøgelser bliver præsenteret i denne rapport, og resultaterne vil indgå i det videre arbejde med Hjerteløberordningen og med udbredelsen af kendskabet til livreddende førstehjælp. Flere data vil bl.a. blive præsenteret på Genoplivningskonferencen den 29. januar 2026.

Landsdækkende hjerteløbertal



59.300 aktive hjerteløbere i Danmark

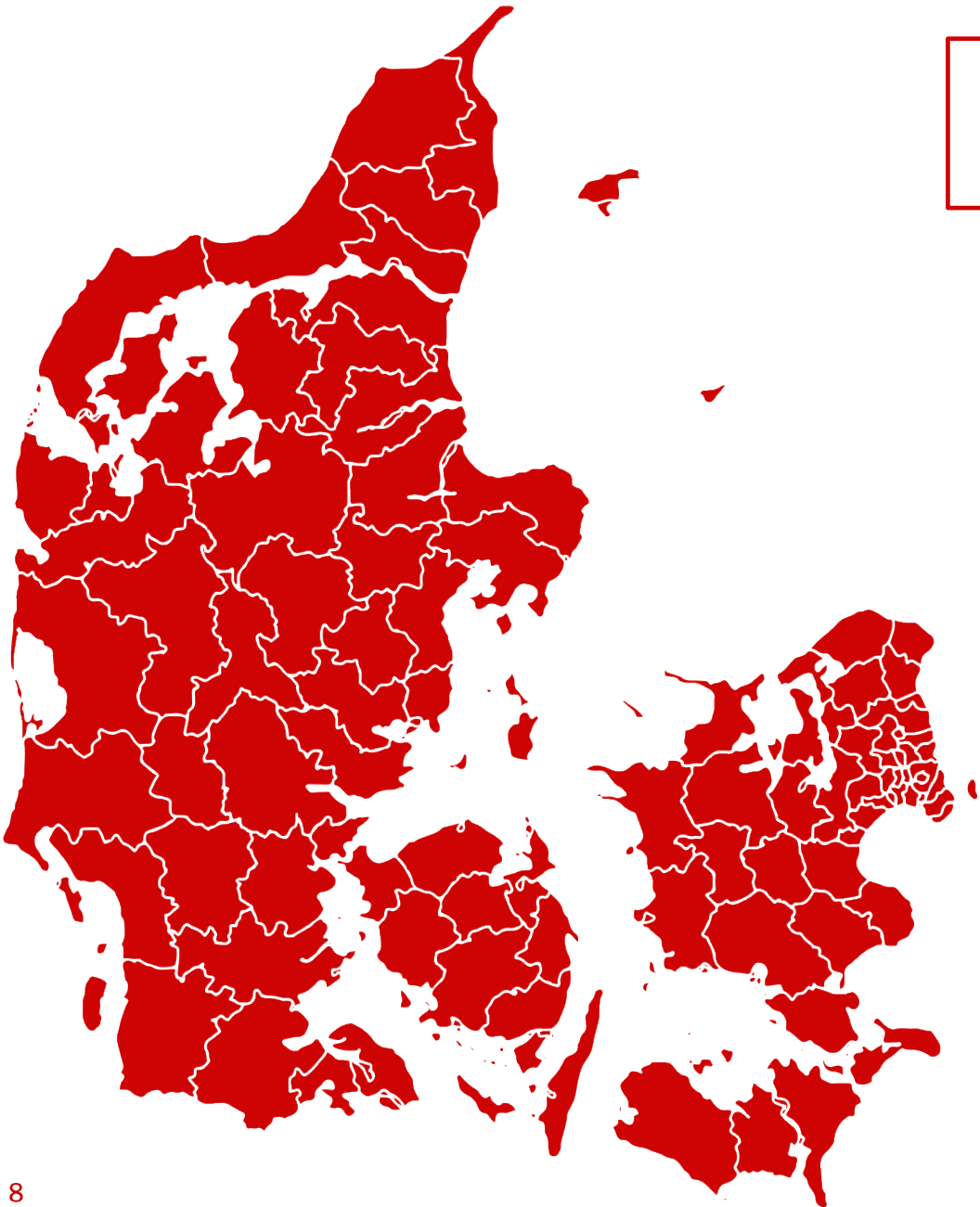
Aktive hjerteløbere den 31. december 2025: **59.279**

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **985**

Aktiveringer af Hjerteløberordningen i perioden 1. januar – 31. december 2025: **3.057**

Mindst én hjerteløber har accepteret alarmer i **99%** af tilfældene

Mindst to hjerteløbere har accepteret alarmer i **98%** af tilfældene



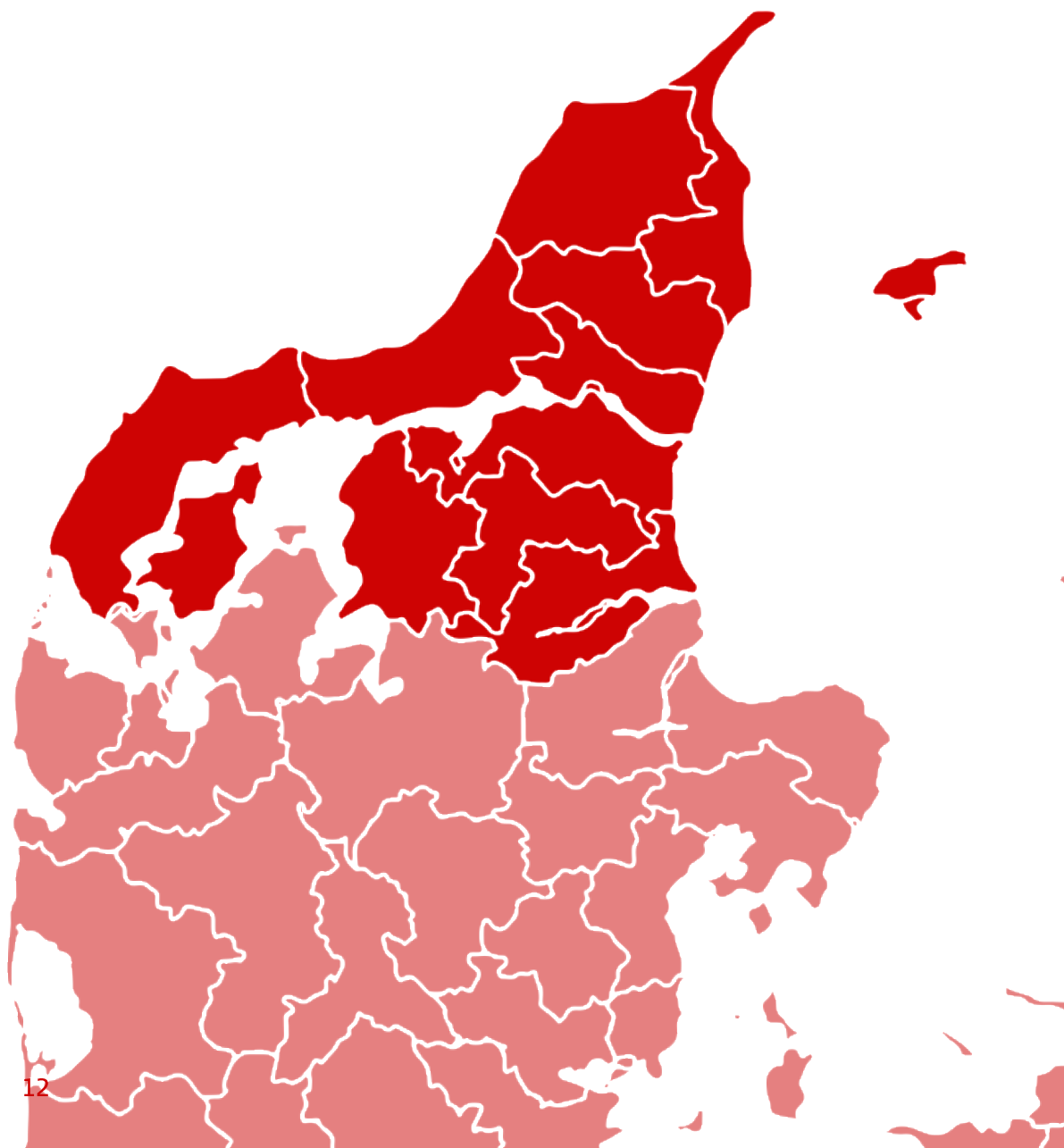
Hjerteløberne i Danmark

Hjerteløberne er klar til at træde til for dig

Hjerteløberordningen gennemførte i begyndelsen af december 2025 en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med i alt 11.241 respondenter. Vi ved nu, at:

- Vi på landsplan er 985 aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere – det svarer til 1,2 pct. af befolkningen på 18 år og derover
- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne er 49 år
- 96 pct. af hjerteløberne mindst én gang har været på kursus i livreddende førstehjælp
- 25 pct. af hjerteløberne har været på kursus i livreddende førstehjælp 10 eller flere gange
- 84 pct. af hjerteløberne har modtaget mindst én alarm
- Gennemsnitsresponstiden for hjerteløberne (først ankomne hjerteløber) i Danmark (ekskl. Region Hovedstaden) i 2024 var 04:44 min.
- 40 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 24 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm

Regionale hjerteløbortal



Hjerteløberne i Region Nordjylland

Aktive hjerteløbere den 31. december 2025: **5.502**

Nordjylland har i 2025 oplevet en vækst på **10%** i antallet af aktive hjerteløbere

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **928**

Aktiveringer af Hjerteløberordningen i perioden 1. januar – 31. december 2025: **531**

Mindst én hjerteløber har accepteret alarmer i **99%** af tilfældene

Mindst to hjerteløbere har accepteret alarmer i **98%** af tilfældene

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Nordjylland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Brønderslev	277	757
Frederikshavn	438	761
Hjørring	540	855
Jammerbugt	347	915
Læsø	18	1.063
Mariagerfjord	305	733
Morsø	163	843
Rebild	304	976
Thisted	362	851
Vesthimmerland	277	775
Aalborg	2.471	1.094

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Hjerteløbernes indsats i Region Nordjylland

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Brønderslev	44	18	7	05:49
Frederikshavn	83	19	8	04:35
Hjørring	82	18	7	04:37
Jammerbugt	59	18	8	04:00
Læsø	4	8	3	-
Mariagerfjord	46	18	8	04:45
Morsø	34	17	7	06:12
Rebild	26	20	8	04:48
Thisted	58	17	8	04:44
Vesthimmerland	51	18	7	04:24
Aalborg	193	20	8	03:48

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløberne i Nordjylland

Hjerteløberordningen har i december 2025 gennemført en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med 1.058 respondenter fra Region Nordjylland. Resultaterne viser bl.a., at:

- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne i Nordjylland er 48 år
- 97 pct. af hjerteløberne i Nordjylland har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp
- 91 pct. af hjerteløberne i Nordjylland har modtaget mindst én alarm
- Gennemsnitsresponstiden for hjerteløberne (først ankomne hjerteløber) i Region Nordjylland i 2024 var 04:46 min.
- 54 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 35 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm
- Aalborg, Læsø og Rebild har den bedste dækning af hjerteløbere i Nordjylland

To hjerteløbere fra Nordjylland

Bent Gade

67 år

Hjerteløber fra Hadsund

Alene i 2025 er Bent løbet på seks hjerteløber-alarmer – alle på nær én har været i hjembyen. På husmuren hænger en hjertestarter, som Bent tager med, når alarmen lyder, og den har indtil videre været i brug tre gange. Det betyder noget særligt for Bent at gøre en forskel i nærområdet, hvor stort set alle kender alle.

- Ambulancen er ofte længe undervejs herude, og jeg synes, det er vigtigt, at vi træder til for hinanden. Vi er flere hjerteløbere i byen, som møder op, og vi er gode til at hjælpes ad. Jeg opfordrer altid andre til at blive hjerteløbere, for uanset om du kan give hjertelungeredning, hente en hjertestarter eller tage dig af de pårørende, så kan du gøre en forskel.

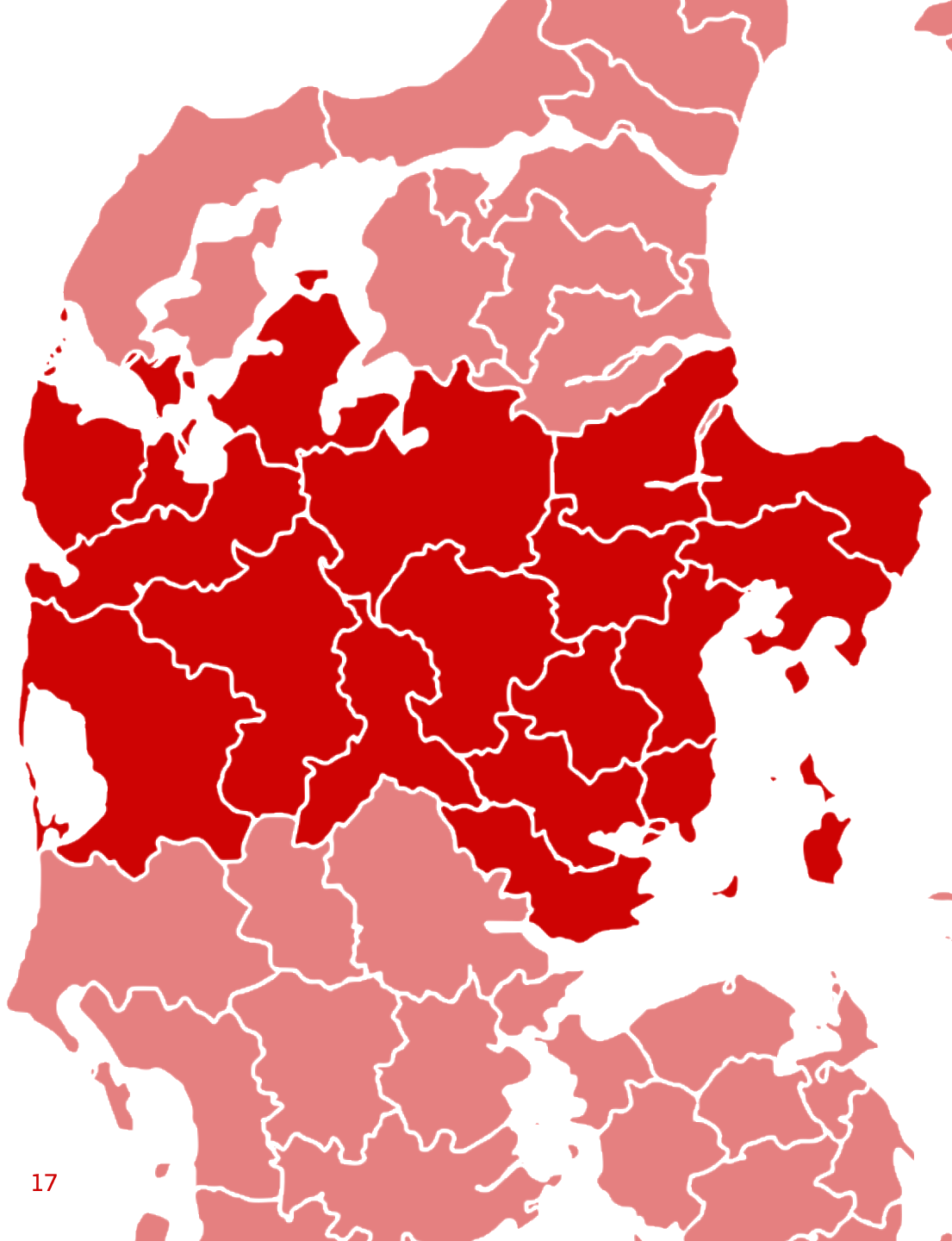
Lars Segerstrøm

47 år

Hjerteløber fra Nibe

Lars meldte sig som hjerteløber efter et førstehjælpskursus, hvor instruktøren fortalte om ordningen. Han havde ikke forestillet sig, at hans første løb skulle være til en person, som han kendte godt. Det gjorde oplevelsen endnu mere intens, og derfor takkede Lars ja til en opfølgende samtale med en sundhedsfaglig person, som kunne svare på alle hans spørgsmål.

- Efter mit første løb, som var til en person, jeg kendte godt, benyttede jeg mig af muligheden for en debrief-samtale gennem Hjerteløberordningen. Det var rart at tale oplevelsen igennem med en fagperson, der ikke selv havde været til stede, for det betød, at jeg skulle begynde helt fra 0 og sætte ord på alt, hvad der var sket. Jeg havde brug for at vide, om der var noget, jeg skulle have gjort anderledes og i det hele taget bearbejde oplevelsen. Jeg var dog aldrig i tvivl om, at jeg skulle fortsætte som hjerteløber, og jeg har været afsted fem gange siden.



Hjerteløberne i Region Midtjylland

Aktive hjerteløbere den 31. december 2025 : **15.418**

Midtjylland har i 2025 oplevet en vækst på **9%** i antallet af aktive hjerteløbere

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **1.117**

Aktiveringer af Hjerteløberordningen i perioden 1. januar – 31. december 2025: **487**

Mindst én hjerteløber har accepteret alarmer i **100%** af tilfældene

Mindst to hjerteløbere har accepteret alarmer i **99%** af tilfældene

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Midtjylland

Midt- og Vestjylland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Herning	923	1.022
Holstebro	698	1.179
Ikast-Brande	373	861
Lemvig	178	958
Ringkøbing-Skjern	557	1.005
Skive	442	1.003
Struer	199	987
Viborg	1.077	1.102

Østjylland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Favrskov	683	1.378
Hedensted	484	999
Horsens	1.013	1.030
Norddjurs	332	909
Odder	250	1.032
Randers	918	915
Samsø	47	1.295
Silkeborg	1.116	1.090
Skanderborg	869	1.314
Syddjurs	502	1.130
Aarhus	4.757	1.259

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Hjerteløbernes indsats i Midt- og Vestjylland

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Herning	44	17	7	03:52
Holstebro	28	18	8	06:27
Ikast-Brande	17	19	10	05:11
Lemvig	11	19	8	02:38
Ringkøbing-Skjern	42	17	8	06:48
Skive	31	17	7	05:22
Struer	12	20	8	03:50
Viborg	60	19	9	04:11

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløbernes indsats i Østjylland

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Favrskov	24	20	8	04:42
Hedensted	31	20	9	05:15
Horsens	42	20	8	04:16
Norrdjurs	28	19	8	04:23
Odder	9	20	9	04:09
Randers	57	19	7	05:09
Samsø	5	20	5	07:31
Silkeborg	37	20	9	04:16
Skanderborg	26	20	10	04:11
Syddjurs	17	19	9	05:04
Aarhus	119	20	9	03:51

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløberne i Midtjylland

Hjerteløberordningen har i december 2025 gennemført en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med 2.987 respondenter fra Region Midtjylland. Resultaterne viser bl.a., at:

- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne i Midtjylland er 48 år
- 97 pct. af hjerteløberne i Midtjylland har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp
- 84 pct. af hjerteløberne i Midtjylland har modtaget mindst én alarm
- Gennemsnitsresponstiden for hjerteløberne (først ankomne hjerteløber) i Region Midtjylland i 2024 var 04:48 min.
- 38 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 23 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm
- Favrskov, Skanderborg, Aarhus og Samsø har den bedste dækning af hjerteløbere i Midtjylland

To hjerteløbere fra Midtjylland

Karine Ravn
49 år
Hjerteløber fra Bording

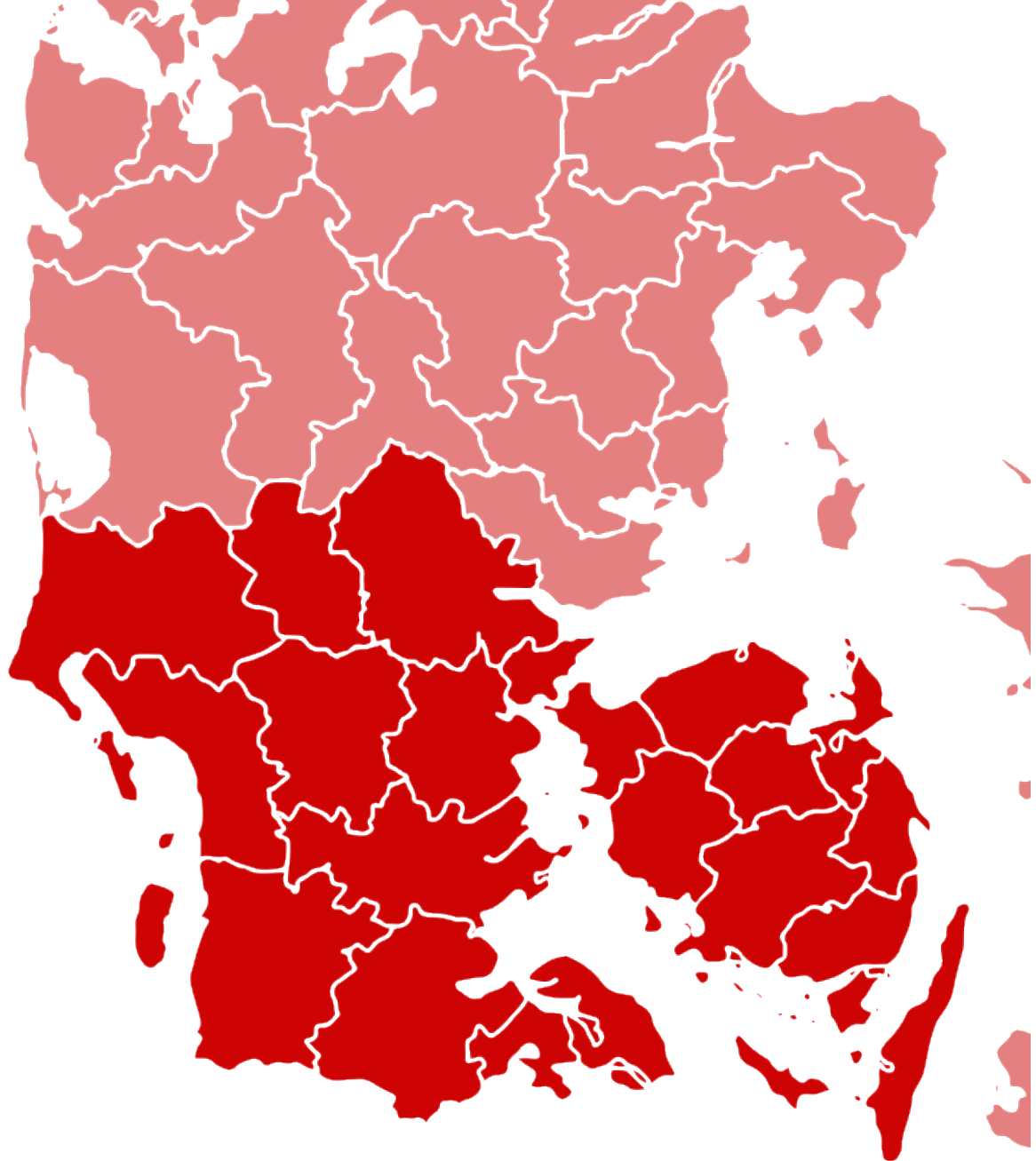
Siden Karine blev hjerteløber for to år siden, er hun trådt til ved fem hjertestop – senest løb hun afsted juleaften 2025 sammen med datteren, der også er hjerteløber. Uanset udfaldet af genoplivningsforsøgene er Karine glad for at kunne gøre en forskel, men det betød alligevel meget, da genoplivningsforsøget endelig lykkedes for nylig.

- Jeg meldte mig som hjerteløber for at bidrage til at give hjertestoppatienterne en ekstra chance. De første fire genoplivningsforsøg, som jeg har deltaget i, lykkedes ikke, men det føles godt at vide, at jeg og de andre hjerteløbere gjorde, hvad vi kunne. Juleaften kl. 23 lød hjerteløberalarmen endnu en gang. Med huset fuld af gæster løb min datter og jeg afsted. Vi var seks-syv hjerteløbere, der kom frem inden ambulancen, og den ældre dame var i live, da ambulanceredderne tog over. Det må jeg sige, var den bedste julegave.

Martin Skøtt
49 år
Hjerteløber fra Tranbjerg

Når Martin er løbet afsted, har han både prøvet at hente en hjertestarter, deltage i selve genoplivningen, tage sig af de pårørende og guide ambulancen frem. En sen aften mødte Martin op til et hjertestop sammen med én anden hjerteløber, men de kunne sagtens have brugt hjælp fra flere. Derfor tog Martin initiativ til, at 75 personer fra lokalområdet kom på kursus i livreddende førstehjælp, hvor han også fortalte om at være hjerteløber.

- I samarbejde med Hjerteforeningen arrangerede jeg 10 gratis kurser over et år i Tranbjerg for at engagere flere i at kunne redde liv. Jeg ved, at en del af dem efterfølgende er blevet hjerteløbere, og det glæder mig meget, at folk fra området bakker op om at træde til. Jo flere hjerteløbere vi er, jo større sandsynlighed er der for, at der er nogle, der kan løbe, når alarmen lyder. Der er altid brug for flere hjerteløbere ved et hjertestop end dem, der er involveret i selve genoplivningen. Hellere være lidt for mange end for få, som møder op.



Hjerteløberne i Region Syddanmark

Aktive hjerteløbere den 31. december 2025 : **10.732**

Syddanmark har i 2025 oplevet en vækst på **10%** i antallet af aktive hjerteløbere

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **864**

Aktiveringer af Hjerteløberordningen i perioden 1. januar – 31. december 2025: **992**

Mindst én hjerteløber har accepteret alarmer i **99%** af tilfældene

Mindst to hjerteløbere har accepteret alarmer i **98%** af tilfældene

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Syddanmark

Syd- og Sønderjylland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Billund	254	935
Esbjerg	1.149	999
Fanø	33	998
Fredericia	406	768
Haderslev	557	1.009
Kolding	870	905
Sønderborg	644	868
Tønder	327	903
Varde	495	1.001
Vejen	397	932
Vejle	1.178	957
Aabenraa	529	907

Fyn og øerne

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Assens	280	693
Faaborg-Midtfyn	348	665
Kerteminde	132	545
Langeland	15	126
Middelfart	360	889
Nordfyns	175	599
Nyborg	244	753
Odense	1.931	908
Svendborg	380	633
Ærø	28	485

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Hjerteløbernes indsats i Syd- og Sønderjylland

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Billund	17	18	8	05:23
Esbjerg	91	20	9	03:50
Fanø	5	20	9	07:05
Fredericia	59	20	9	04:21
Haderslev	66	19	8	05:11
Kolding	80	20	8	03:59
Sønderborg	76	20	7	04:56
Tønder	34	18	8	03:42
Varde	53	18	9	04:44
Vejen	44	18	8	03:58
Vejle	81	20	9	03:34
Aabenraa	57	18	7	04:52

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløbernes indsats på Fyn og øerne

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Assens	43	19	8	05:34
Faaborg-Midtfyn	56	19	7	05:18
Kerteminde	26	19	8	05:11
Langeland	21	7	3	05:23
Middelfart	33	20	8	04:10
Nordfyns	30	19	8	05:47
Nyborg	27	20	8	04:20
Odense	156	20	8	03:52
Svendborg	60	20	7	05:00
Ærø	15	14	5	04:50

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløberne i Syddanmark

Hjerteløberordningen har i december 2025 gennemført en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med 2.137 respondenter fra Region Syddanmark. Resultaterne viser bl.a., at:

- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne i Syddanmark er 50 år
- 96 pct. af hjerteløberne i Syddanmark har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp
- 91 pct. af hjerteløberne i Syddanmark har modtaget mindst én alarm
- Gennemsnitsresponstiden for hjerteløberne (først ankomne hjerteløber) i Region Syddanmark i 2024 var 04:46 min.
- 50 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 29 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm
- Haderslev, Varde og Esbjerg har den bedste dækning af hjerteløbere i Syddanmark

To hjerteløbere fra Syddanmark

Mikkel Andersen
52 år
Hjerteløber fra Bogense

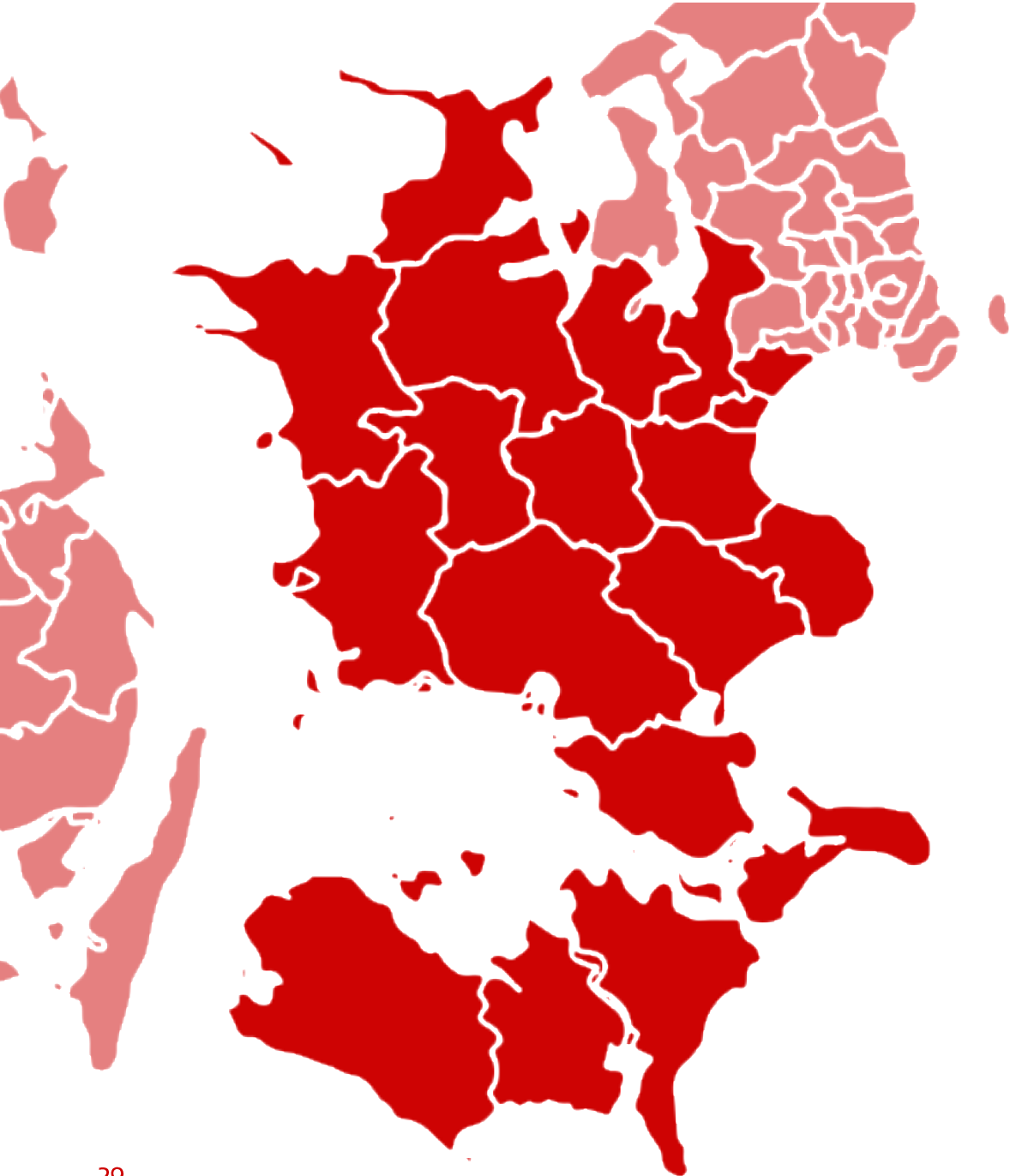
Når Mikkel løber på en alarm, er det ofte i følgeskab med hustruen. De har efterhånden trådt til sammen ved mange hjertestop, og derhjemme placeres både sko og bil, så det er hurtigt at komme ud ad døren og afsted. Det er ofte de samme hjerteløbere, Mikkel møder, når der er hjertestop i lokalområdet, så de er vant til at arbejde godt sammen – ofte tager Mikkel sig af de pårørende.

- Jeg er ikke hjerteløber for at redde liv, men for at gøre en forskel. For de pårørende til personer, som ikke overlever, er det en stor trøst, at de ved, at der kom hurtig hjælp, og at deres kære fik al den hjælp, der var mulig. Jeg oplever stor taknemmelighed fra de pårørende for, at vi som hjerteløbere kommer og tager over, så de ikke skal deltage i genoplivningen.

Lene Pinholt
49 år
Hjerteløber fra Ødsted

Lene er sygeplejerske og dermed én af mange hjerteløbere, der har en sundhedsfaglig baggrund. Efter en mission slipper hun oplevelsen og tænker ikke på, hvordan det går patienten efterfølgende – det er hun vant til at gøre fra sit arbejde. Men en dag blev hun overrasket på sit job på Sygehus Lillebælt i Vejle, da én af dem, Lene havde ydet hjertelungeredning på, pludselig dukkede op for at sige tak.

- Efter et udkald som hjerteløber, så jeg i en Facebookgruppe, at den overlevende mand efterlyste hjerteløberne. Jeg skrev til ham, at han var velkommen til at kontakte mig, hvis han gerne ville vide, hvad der var foregået. Pludselig trådte han ind ad døren på mit arbejde med blomster og flødeboller for at sige tak. Det var overvældende at møde ham, og egentlig kan jeg ikke lide opmærksomheden – det er ikke derfor, at jeg er hjerteløber. Men jeg blev naturligvis meget glad for at mærke hans taknemmelighed og vide, at han klarede den – og jeg ved, at han stadig har det godt.



Hjerteløberne i Region Sjælland

Aktive hjerteløbere den 31. december 2025 : **7.707**

Region Sjælland har i 2025 oplevet en vækst på **10%** i antallet af aktive hjerteløbere

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **900**

Aktiveringer af Hjerteløberordningen i perioden 1. januar – 31. december 2025: **385**

Mindst én hjerteløber har accepteret alarmer i **99%** af tilfældene

Mindst to hjerteløbere har accepteret alarmer i **98%** af tilfældene

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Sjælland

Midt- og Vestsjælland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Greve	542	1.006
Holbæk	684	913
Kalundborg	382	796
Køge	692	1.084
Lejre	337	1.132
Odsherred	201	626
Ringsted	310	860
Roskilde	1.053	1.140
Solrød	299	1.200
Stevns	221	932

Sydsjælland og Lolland-Falster

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Faxe	300	790
Guldborgsund	468	791
Lolland	237	613
Næstved	679	799
Slagelse	693	856
Sorø	288	938
Vordingborg	321	717

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Hjerteløbernes indsats i Midt- og Vestsjælland

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Greve	24	20	10	04:27
Holbæk	26	20	9	05:18
Kalundborg	31	19	7	05:49
Køge	20	20	9	03:13
Lejre	14	20	9	03:30
Odsherred	18	19	8	04:15
Ringsted	16	20	8	03:36
Roskilde	25	20	9	04:37
Solrød	7	20	9	04:00
Stevns	11	20	9	04:19

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når Hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløbernes indsats i Sydsjælland og Lolland-Falster

Kommune	Aktiveringer*	Hjerteløbere alarmeret (gennemsnit)**	Accepterede alarmer (gennemsnit pr. alarm)	Hjerteløbernes responstid (gennemsnit)
Faxe	27	20	8	05:50
Guldborgsund	40	17	7	04:57
Lolland	34	15	6	04:14
Næstved	32	20	8	04:47
Slagelse	42	19	8	04:04
Sorø	9	19	7	05:09
Vordingborg	31	18	8	06:12

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

** Når hjerteløberordningen aktiveres, alarmeres de 20 nærmeste hjerteløbere inden for en afstand på 5 km fra hjertestoppet.

Hjerteløberne i Region Sjælland

Hjerteløberordningen har i december 2025 gennemført en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med 1.737 respondenter fra Region Sjælland. Resultaterne viser bl.a., at:

- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne i Region Sjælland er 51 år
- 96 pct. af hjerteløberne i Region Sjælland har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp
- 84 pct. af hjerteløberne i Region Sjælland har modtaget mindst én alarm
- Gennemsnitsresponstiden for hjerteløberne (først ankomne hjerteløber) i Region Sjælland i 2024 var 04:36 min.
- 43 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 25 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm
- Solrød, Roskilde, Lejre og Køge har den bedste dækning af hjerteløbere i Region Sjælland

To hjerteløbere fra Region Sjælland

Jeanet Susanne Krarup Kring

55 år

Hjerteløber fra Gevninge

Jeanet har både i barndommen og som voksen oplevet flere personer nær hende gå bort efter et hjertestop. Hun har ikke selv været tæt på hjertestoppene, så hun kunne træde til – men det har givet hende lyst til at hjælpe andre, der får hjertestop. Derfor er hun hjerteløber og har løbet på alarmer fire gange.

- Jeg har både prøvet at være den første hjerteløber på stedet, og jeg er også ankommet som hjerteløber nr. seks og samtidig med akutlægehelikopteren. Men hvis jeg kan gøre den mindste forskel for en hjertestoppatient, så løber jeg gerne. Da jeg oplevede hjertestop i min nære familie, fandtes Hjerteløberordningen ikke, men nu hvor vi alle sammen har muligheden for at gøre noget, så synes jeg, at man skal gøre det – hvis man selv føler sig parat.

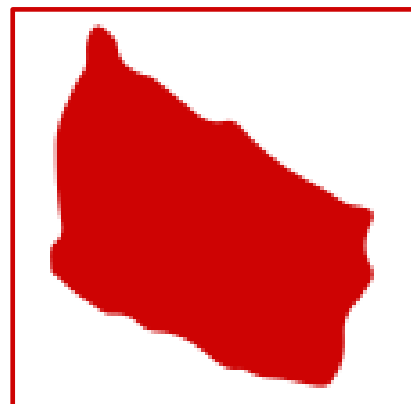
Chris Kjølbø

61 år

Hjerteløber fra Ringsted

Hvert andet år er Chris på førstehjælpskursus gennem sit arbejde. Kompetencerne er således på plads, og derfor meldte Chris sig som hjerteløber. 13 gange – både nat og dag – er han løbet afsted. Fordi han ikke ved på forhånd, hvilken situation han træder ind i, når han kommer frem til hjertestoppet, prøver han at lade være med at tænke for meget på vejen derhen.

- Første gang jeg accepterede en alarm, ankom jeg som den første hjerteløber og blev på den måde kastet lige ud i opgaven. Jeg har siden fundet ud af, at jeg ikke skal tænke for meget over, hvad jeg er på vej til. Jeg ved jo ikke, om jeg skal yde hjertelungeredning, berolige pårørende eller noget tredje. Så jeg fokuserer på at nå hurtigt frem og hjælpe, hvor der er behov. Jeg kan stadig godt blive påvirket af oplevelser, jeg har haft som hjerteløber, så min kone er heldigvis god at tale med for at få bearbejdet det.



Hjerteløberne i Region Hovedstaden

Aktive hjerteløbere den 31. december 2025 : **19.920**

Region Hovedstaden har i 2025 oplevet en vækst på **11%** i antallet af aktive hjerteløbere

Aktive hjerteløbere pr. 100.000 indbyggere: **1.023**

I Region Hovedstaden foregår der et stort forskningsprojekt – et randomiseret studie – hvor man undersøger effekten af Hjerteløberordningen. Forskningsprojektet forventes afsluttet i 2026.

Indtil da må forskerne bag denne rapport ikke undersøge hjerteløbernes indsats i Region Hovedstaden. Dette skyldes forskningsetiske hensyn.

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Hovedstaden

Vestegnen

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Albertslund	229	789
Ballerup	482	895
Brøndby	282	694
Gladsaxe	710	998
Glostrup	261	1.011
Herlev	306	961
Hvidovre	452	835
Høje-Taastrup	420	699
Ishøj	161	656
Rødovre	369	819
Vallensbæk	149	802

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Nordsjælland

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Allerød	375	1.415
Egedal	654	1.423
Fredensborg	439	1.035
Frederikssund	582	1.226
Furesø	537	1.256
Gentofte	722	961
Gribskov	516	1.231
Halsnæs	273	861
Helsingør	681	1.060
Hillerød	719	1.308
Hørsholm	284	1.120
Lyngby-Taarbæk	796	1.357
Rudersdal	765	1.323

Hjerteløbere fordelt på kommuner i Region Hovedstaden

København

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Dragør	194	1.348
Frederiksberg	1.070	1.006
København	6.648	988
Tårnby	489	1.105

Bornholm

Kommune	Aktive hjerteløbere*	Pr. 100.000 indbyggere
Bornholm	355	912

* Opgørelse pr. 31. december 2025

Hjerteløberaktiveringer på Vestegnen

Kommune	Aktiveringer*
Albertslund	13
Ballerup	26
Brøndby	13
Gladsaxe	20
Glostrup	14
Herlev	17
Hvidovre	17
Høje-Taastrup	26
Ishøj	22
Rødovre	20
Vallensbæk	4

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

Hjerteløberaktiveringer i Nordsjælland

Kommune	Aktiveringer*
Allerød	9
Egedal	21
Fredensborg	24
Frederikssund	34
Furesø	21
Gentofte	23
Gribskov	38
Halsnæs	33
Helsingør	34
Hillerød	27
Hørsholm	10
Lyngby-Taarbæk	19
Rudersdal	37

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

Hjerteløberaktiveringer i København

Kommune	Aktiveringer*
Dragør	11
Frederiksberg	32
København	179
Tårnby	18

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

Hjerteløberaktiveringer på Bornholm

Kommune	Aktiveringer*
Bornholm	37

* Aktiveringer på kommuneplan er opgjort ud fra den position, hvor hjertestoppet fandt sted. Hjerteløberne aktiveres på tværs af kommunegrænser.

Hjerteløberne i Region Hovedstaden

Hjerteløberordningen har i december 2025 gennemført en repræsentativ undersøgelse blandt hjerteløberne med 3.322 respondenter fra Region Hovedstaden. Resultaterne viser bl.a., at:

- Gennemsnitsalderen på hjerteløberne i Region Hovedstaden er 48 år
- 96 pct. af hjerteløberne i Region Hovedstaden har mindst én gang været på kursus i livreddende førstehjælp
- 76 pct. af hjerteløberne i Region Hovedstaden har modtaget mindst én alarm
- 28 pct. af hjerteløberne har udført hjertelungeredning i forbindelse med en alarm
- 16 pct. af hjerteløberne har påsat og tændt en hjertestarter i forbindelse med en alarm
- Egedal, Allerød og Lyngby-Taarbæk har den bedste dækning af hjerteløbere i Region Hovedstaden

To hjerteløbere fra Region Hovedstaden

Marianne Dissing

62 år

Gift med Alf, der overlevede et hjertestop

Marianne havde netop låst hoveddøren udefra på vej ud for at handle. Så hørte hun nogle mærkelige lyde inde fra huset. Heldigvis reagerede hun på dem, for i soveværelset lå hendes mand i sengen med hjertestop. To minutter efter, at Marianne ringede 1-1-2, ankom den første hjerteløber, og kort tid efter kom endnu en hjerteløber med en hjertestarter.

- Jeg er dybt taknemmelig for, at de to hjerteløbere kom og tog over. Jeg kunne ikke have klaret det alene, og deres hurtige hjælp var med til at redde min mand. Hjerteløberne bad mig gå ud på vejen og guide ambulancen, så jeg ikke skulle overvære genoplivningen. Det var en stor lettelse midt i al forvirringen. Som pårørende betyder det meget, at der er andre, som handler, for man kan ikke selv tænke klart. Efterfølgende er jeg selv blevet hjerteløber, så jeg kan gøre en forskel for andre.

Simon Bønløkke

60 år

Hjerteløber fra Værløse og overlevende efter hjertestop

For 10 år siden fik Simon et hjertestop. Løbemakkeren Claus fandt ham på stien, hvor de skulle mødes, og gik straks i gang med hjertemassage. Claus fortsatte genoplivningen i over 20 minutter, til ambulancen nåede frem. Da Hjerteløberordningen kom til i 2017, var Simon ikke i tvivl om, at han ville give andre samme chance for hurtig hjælp, som han selv fik.

- Det var hårdt for Claus at give mig hjertemassage uafbrudt i 22 minutter, men hans hjælp betyder, at jeg er her i dag. Så hvis jeg på nogen måde kan gøre en lignende forskel som hjerteløber, vil jeg gerne det. Når jeg er ude til hjertestop, fokuserer jeg på at hjælpe og tænker ikke over, at det har været mig, der lå livløs. Men jeg lægger altid mærke til, hvor der hænger hjertestartere. En gang kørte jeg forbi et forsamlingshus i Jylland og tænkte, at det var et godt sted, at der var placeret en hjertestarter. 10 minutter efter fik jeg en alarm og kørte forbi og tog hjertestarteren med.

Om Hjerteløberordningen

Et supplement til det professionelle beredskab

Hjerteløberordningen blev lanceret i Region Hovedstaden i efteråret 2017 som et supplement til kerneopgaven i regionernes akutberedskaber i forbindelse med hjertestop uden for hospital. Ordningen blev landsdækkende den 1. maj 2020.

Formålet med Hjerteløberordningen er at sende frivillige hjerteløbere frem til personer med hjertestop uden for hospital for hurtigst muligt at igangsætte hjertelungeredning og brug af hjertestarter.

75 hjerteløbere løber hver dag

Hjerteløberordningen bliver aktiveret i gennemsnit 10 gange om dagen. Der er ca. 75 hjerteløbere, som hver dag året rundt smider, hvad de har i hænderne for at redde et andet menneskes liv – både dag og nat.

1,2 pct. af den voksne befolkning i Danmark er aktive hjerteløbere.

Det landsdækkende Hjertestarter-Netværk er en forudsætning for Hjerteløberordningen

Over 26.000 registrerede hjertestartere i Danmark
En vigtig forudsætning for, at frivilligordninger som Hjerteløberordningen skal kunne gøre en reel forskel, er, at der findes tilgængelige hjertestartere rundt omkring i landet, som kan hentes og bruges ved hjertestop uden for hospital.

TrygFonden ser gerne, at så mange hjertestartere som muligt bliver gjort døgntilgængelige for hjerteløbere og andre vidner til hjertestop uden for hospitalet.

Der er ved årsskiftet 2025/2026 registreret **26.559** hjertestartere i TrygFondens Hjertestarter-Netværk,

hvoraf 19.138 (**72** pct.) er tilgængelige døgnet rundt.
Regionalt fordeler hjertestarterne sig således:

Region Nordjylland: **3.040** hjertestartere – **80** pct.
døgntilgængelige

Region Midtjylland: **5.709** hjertestartere – **74** pct.
døgntilgængelige

Region Syddanmark: **6.032** hjertestartere – **73** pct.
døgntilgængelige

Region Sjælland: **4.188** hjertestartere – **78** pct.
døgntilgængelige

Region Hovedstaden: **7.590** hjertestartere – **63** pct.
døgntilgængelige

Hjertestop og genoplivning i Danmark

Fakta om hjertestop og genoplivning i Danmark

5.000 årlige hjertestop uden for hospitalet

Ifølge Dansk Hjertestopregister bliver der hvert år forsøgt genoplivning på omkring 5.000 personer med hjertestop uden for hospitalet. Det svarer til 14 personer om dagen. 75 pct. får hjertestop i private hjem, mens 25 pct. får hjertestop i det offentlige rum. Formålet med hjertelungeredning – altså hjertemassage og kunstigt åndedræt – er at pumpe blodet rundt i kroppen, så skader på vitale organer som følge af iltmangel reduceres.

Mange overlevede hjertestop i 2024

Antallet af overlevende efter hjertestop pr. 100.000 indbyggere er ca. 11 personer. I absolutte tal overlevede 636 personer hjertestop i 2024.

Prognosen for hjertestop-overlevende er god

Overordnet set er prognosen for overlevende efter hjertestop god. Hele 96 pct. af alle, der overlever hjertestop, overlever til et godt liv, mens kun 4 pct. ender med sværere neurologiske skader.

Danskerne er klar til at træde til

Hjerteløberordningen gennemførte i begyndelsen af december 2025 en repræsentativ befolkningsundersøgelse med 2.500 respondenter, som bl.a. viste at:

- 81 pct. af den voksne befolkning mindst én gang har været på kursus i livreddende førstehjælp
- 92 pct. af de 18-34 årige mindst én gang har været på kursus i livreddende førstehjælp
- Den obligatoriske førstehjælpsundervisning i forbindelse med erhvervelse af kørekort har stor betydning for, at mange af de 18-34 har været på kursus i livreddende førstehjælp
- 14 pct. af den voksne befolkning i Danmark har været på kursus i livreddende førstehjælp inden for det seneste år
- 56 pct. af den voksne befolkning føler sig klar til at træde til, hvis de bliver vidne til et hjertestop
- 94 pct. af den voksne befolkning kender til Hjerteløberordningen
- 20 pct. af den voksne befolkning – som ikke er hjerteløbere – har overvejet at blive hjerteløbere

Nyheder

Nyheder 2025

Retten til at fravælge genoplivning (januar)

Den 15. januar 2025 trådte en ny lov i kraft, som gør det muligt for borgere over 60 år at fravælge genoplivningsforsøg i tilfælde af hjertestop.

<https://hjertestarter.dk/bliv-hjerteloeber/fravalg-af-genoplivning>

Kvindelandsholdet træner genoplivning (juni)

I forbindelse med UEFA Women's EURO 2025 trænede Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden på vegne af Det Europæiske Råd for Genoplivning, ERC, hele den danske EM-trup i genoplivning. Forskere fra Region Hovedstadens Akutberedskab bidrog til træningen og indsamlede data, som sammen med data fra en tilsvarende træning for Herrelandsholdet i 2024 er blevet til en videnskabelig artikel.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666520425002991>

Hjertestarterdagen (oktober)

Også i 2025 bidrog Hjertestarterdagen til en vækst i antallet af hjerteløbere. Årets tema var optimering af opsætningen af hjertestartere i Danmark.

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/algoritme-afsloerer-hvor-der-kan-saettes-flere-hjertestartere>

[Randersidag.dk/flere-hjertestartere-skal-redde-liv](https://randersidag.dk/flere-hjertestartere-skal-redde-liv)

[Sn.dk/disse-tre-steder-i-kommunen-boer-man-placere-en-hjertestarter](https://sn.dk/disse-tre-steder-i-kommunen-boer-man-placere-en-hjertestarter)

Nye europæiske retningslinjer for genoplivning (oktober)

ERC offentliggjorde i oktober nye guidelines for genoplivning og livreddende førstehjælp. Dansk Råd for Genoplivning er det nationale råd under ERC og har udarbejdet en dansk oversættelse af de nye retningslinjer.

<https://genoplivning.dk/viden-for-professionelle/erc-guidelines/>

Nyheder 2026

Genoplivning på dagsordenen (januar)

Mange af landets eksperter og praktikere på genoplivningsområdet mødes sammen med flere ministre til Genoplivningskonferencen 2026, der afvikles af Dansk Råd for Genoplivning den 29. januar 2026 i DGI Byen i København.

<https://genoplivning.dk/nyheder/genoplivningskonferencen-2026/>

Randomiseringsstudie afsluttes (1. halvår)

Det er forventningen, at det igangværende forskningsstudie, hvor man med randomisering undersøger effekten af Hjerteløberordningen, bliver afsluttet i 1. halvår 2026. Derefter skal data bearbejdes og resultaterne udgives som en videnskabelig artikel.

Implementering af nye guidelines (1. halvår)

De nye retningslinjer for genoplivning og livreddende

førstehjælp forventes at være endeligt implementeret i undervisnings- og kursusmaterialer inden sommeren 2026.

<https://genoplivning.dk/wp-content/uploads/2025/11/2.-Jens-Roland-BLS-DRG-HLRAED-praesentation-ERC-G2025-stormoder.pdf>

Hjertestarterdag (oktober)

Hjertestarterdagen afholdes som altid den 16. oktober med arrangementer rundt om i landet, hvor børn og voksne kan få en gratis introduktion til hjertelungeredning og brug af hjertestarter. Alle virksomheder, organisationer, foreninger mv., der vil være med til at sætte genoplivning på dagsordenen, kan afholde et arrangement og hente gode råd og vejledning hos Dansk Råd for Genoplivning.

<https://genoplivning.dk/hjertestarterdagen/>

Relevante publicerede artikler i 2025

Der er publiceret 19 videnskabelige artikler om Hjerteløberordningen. Ti af disse artikler indgår i de nye europæiske retningslinjer for genoplivning og livreddende førstehjælp, som Det Europæiske Råd for Genoplivning (European Resuscitation Council, ERC) offentliggjorde ultimo oktober 2025.

I 2025 blev der publiceret 4 videnskabelige artikler med udgangspunkt i Hjerteløberordningen:

Fokus på hurtig erkendelse af hjertestop hos børn (januar)

Barriers for responding to Pediatric Out-of-Hospital Cardiac Arrest During Emergency Medical Calls: A Qualitative Study
<https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/JAHA.124.035636>

Hjerteløbere er klar til at træde til for alle – i alle aldre (februar)

Volunteer responders' experience of attending a paediatric out-of-hospital cardiac arrest in Denmark: A qualitative study
<https://bmjopen.bmj.com/content/15/2/e093913.long>

Ingen krav om dokumenteret førstehjælpstræning (juli)

Smartphone-based alert of community first responders: A multinational survey to characterise contemporary systems
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666520425001250>

Alle kan træde til (oktober)

European Resuscitation Council Guidelines 2025 Adult Basic Life Support (oktober)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300957225002837>

**Tak til alle hjerteløbere, som
stiller sig til rådighed ved
hjertestop uden for hospital, og
til alle de organisationer og
personer, som stiller deres
hjertestarter til rådighed via
Hjertestarter-Netværket**