

Hjertesikker Sone – Bli med og styrk lokal beredskap

Hvert år blir 3000 personer forsøkt gjenopplivet etter uventet hjertestans utenfor sykehus i Norge. 2 av 3 hjertestans skjer i våre hjem (66%) der et fåtall hjertestartere er tilgjengelig.

Ved hjertestans er tid den kritiske faktoren. For hvert minutt uten Hjerte- og lungeredning (HLR) og defibrillering med hjertestarter reduseres sjansen for overlevelse betydelig.

Effekten er størst når hjertestarter tas i bruk innen få minutter. Samtidig er gjennomsnittlig responstid for ambulansetjenesten om lag 9 minutter i byområder og opptil 15 minutter i mer spredtbygde strøk. Det betyr at den første livreddende innsatsen må skje før ambulansen ankommer – lokalt, av mennesker som allerede er til stede.

Med Hjertesikker Sone flytter vi hjertestarter beredskapen dit den faktisk trengs – til nærmiljøene der folk bor, trener og lever livene sine.

Prosjektet er utviklet for å gi lokallag et konkret, synlig og livsviktig tiltak dere kan ta eierskap til lokalt – med tydelig struktur, støtte fra LHL Førstehjelp og nasjonal forankring fra LHL sentralt.

Hva er Hjertesikker Sone?

Hjertesikker Sone® er LHLs nasjonale beredskapsmodell for å sikre rask tilgang til hjertestarter og styrke overlevelseskjeden ved uventet hjertestans.

Viktig! - Hjertesikker Sone er utviklet for å øke overlevelsen ved uventet hjertestans gjennom rask og døgntilgjengelig tilgang til hjertestarter. LHLs rolle er å sikre tilgjengeliggjøring, struktur, overvåking og vedlikehold av nødvendig utstyr – ikke å håndtere den akutte situasjonen. Selve innsatsen ved hjertestans utføres fortsatt av publikum på stedet og av nødetatene.

En Hjertesikker Sone er bygget opp rundt disse sentrale beredskapselementene:

- En døgntilgjengelig tilgjengelig hjertestarter, strategisk plassert utendørs i et oppvarmet og fjernovervåket beredskapsskap.
- Plasseringen skjer strategisk i boligområder og utvalgte risikoområder, basert på lokale behovsvurderinger og responstid for ambulansetjenesten.
- Registrert i Nasjonalt hjertestarterregister (113.no), slik at nødmeldetjenesten raskt kan henvise innringer til nærmeste tilgjengelige hjertestarter.
- Et system for fjernovervåking og kvalitetssikret vedlikehold, koordinert av LHL Førstehjelp og operativt fulgt opp lokalt av LHL-medlemmer i rollen som hjertevakter.



De fleste hjertestanser skjer i hjemmet eller i nærmiljøet, samtidig som mange eksisterende hjertestartere er utilgjengelige når de faktisk trengs – fordi de er plassert innendørs og utilgjengelige utenom åpningstid. Hjertesikker Sone sikrer døgntilgjengelig tilgang og etablerer en tydelig struktur for ansvar, drift og oppfølging.

Dette er ikke bare en installasjon av utstyr. Det er en lokal mobiliseringsmodell der målet ikke er flest mulig hjertestartere, men en styrket, koordinert og varig beredskap i nærmiljøet.

Mer informasjon om prosjektet finnes på www.hjertesikkersone.no Siste nytt legges jevnlig ut på Hjertesikker Sone sin Facebook: <https://www.facebook.com/Hjertesikkersone> (samt LinkedIn og Instagram).

Hva kan Hjertesikker Sone bety for ditt lokallag?

Hjertesikker Sone gir dere en unik mulighet til å ta en tydelig og synlig rolle i lokalsamfunnet.

Prosjektet styrker lokallagets omdømme og posisjon, gir varig synlighet i nærmiljøet og skaper naturlige arenaer for samarbeid med kommune og næringsliv. Samtidig mobiliserer det egne medlemmer gjennom rollen som hjertevakter – og kan bidra til økt medlemsrekruttering og forsterket engasjement blant lagets medlemmer.

Hva forventes av lokallag som ønsker å delta?

Prosjektet er frivillig, men forutsetter tydelig lokalt eierskap, gjennomføringskraft og etablering av hjertevakter.

Drift og vedlikehold skjer i tett samarbeid med LHL Førstehjelp, som ivaretar fjernovervåking og kvalitetssikring, mens hjertevaktene følger opp lokalt. Uten denne samhandlingsmodellen og en fungerende lokal struktur kan ikke Hjertesikker Sone etableres.

Lokallag som ønsker å etablere Hjertesikker Sone må være forberedt på å:

- Samle en handlekraftig lokal arbeidsgruppe som går i front og sikrer gjennomføring.
- Signere avtale mellom lokallaget og LHL sentralt for etablering av Hjertevakter.
- Rekruttere og organisere frivillige hjertevakter blant lokallagets medlemmer.
- Gjennomføre en behovsbasert kartlegging av egnede plasseringer i dialog med kommune, nødetater og relevante samarbeidspartnere.
- Inngå avtale med huseier om bruk av fasade og dekning av strøm, og oversende signert avtale til LHL (mal utarbeidet av LHL).
- Sikre nødvendig lokal finansiering gjennom aktiv mobilisering av givere, næringsliv og andre støttespillere (se vedlegg 1. Økonomi).
- Bidra til synlighet og forankring gjennom aktiv kommunikasjon og involvering i lokalsamfunnet.
- Påta seg lokalt vedlikeholdsansvar i tråd med etablerte rutiner.

Rollen som LHL Hjertevakt

Vedlikeholdsansvaret innebærer at frivillige i lokallaget inngår som LHL Hjertevakter.

Hjertevaktenes oppgaver omfatter blant annet:

- Skifte elektroder/pads og batteri ved behov
- Re-etablere utstyret etter bruk
- Sikre at hjertestarteren til enhver tid er operativ

Alle hjertestartere fjernovervåkes av LHL Førstehjelp, som varsler hjertevaktene ved behov. Opplæring og løpende telefonsupport inngår i modellen.

Dette er et prosjekt som krever struktur og forpliktelse – men som samtidig gir høy samfunnsverdi, styrker lokallagets synlighet og tydeliggjør LHLs rolle som en aktiv beredskapsaktør i lokalsamfunnet.

Hva kan dere forvente fra LHL sentralt?

For å sikre kvalitet, fremdrift og bærekraft i etableringen tilbyr LHL sentralt et helhetlig støtteapparat:

- Et ferdig utviklet og kvalitetssikret konsept med operativ veileder
- Standardiserte maler, avtalestruktur og praktisk etableringsstøtte
- Rådgivning og sparring i dialog med kommune og samarbeidspartnere
- Bistand med media og kommunikasjon, inkludert pressebilder og synliggjøring ved etablering
- Nasjonal profilering og synliggjøring av etablerte Hjertesikre Soner
- Strukturert erfaringsdeling og beste praksis mellom lokallag
- Teknisk støtte, fjernovervåking og telefonsupport fra LHL Førstehjelp

LHL sentralt legger rammene og sikrer kvaliteten – lokallaget står for den lokale mobiliseringen og gjennomføringen.

Ambisjonen er å kombinere nasjonal struktur med lokal handlekraft, slik at beredskapen bygges systematisk og varig over hele landet.

Hvorfor denne kartleggingen?

Hjertesikker Sone handler om mer enn utplassering av hjertestartere. Det handler om å mobilisere lokalsamfunn, etablere varig beredskap og styrke LHLs rolle som en tydelig og handlekraftig aktør nasjonalt og lokalt.

Før videre nasjonal utrulling trenger vi en tydelig oversikt over hvilke lokallag som har interesse, kapasitet og vilje til å ta en aktiv rolle i etableringen av Hjertesikker Sone.

Spørreundersøkelsen gir oss et nødvendig og realistisk beslutningsgrunnlag, slik at vi kan prioritere støtte der forutsetningene for å lykkes er best. Målet er å bygge en nasjonal struktur med sterk lokal gjennomføringskraft.

Vi ber dere derfor om å besvare den vedlagte undersøkelsen innen 30. mars 2026.

Vi håper deres lag vil være med.

Med hjertelig hilsen

Magne Wang Fredriksen
Generalsekretær
LHL

John Olav Nicholson
Prosjektleder Hjertesikker Sone
LHL

Vedlegg 1 - Økonomi

Modellen bygger på lokal mobilisering av eksterne midler. Kostnadene skal primært finansieres gjennom samarbeid med næringsliv, givere og andre regionale aktører som ønsker å bidra til styrket beredskap i sitt nærmiljø.

For å sikre tydelig eierskap, avtalegrunnlag og langsiktig forpliktelse kan Hjertesikker Sone kun etableres i samarbeid med juridiske enheter med organisasjonsnummer (bedrifter, kommuner eller organisasjoner). Private initiativ uten organisasjonsnummer omfattes ikke av ordningen.

Etablering av én Hjertesikker Sone innebærer både en engangsinvestering og en årlig driftskostnad. Erfaringsmessig deles denne mellom sponsor (etableringskost) og huseier (årlig).

1. Etableringskostnad (engangsinvestering) - Kr 32.000 + mva

Dette dekker blant annet:

- Ny hjertestarter med mulighet for å defibrillere (støte) voksen og barn.
- Utendørs oppvarmet og overvåket beredskapsskap med Telenor SIM-kort
- To skilt (stort og lite) og nødvendig monteringsutstyr
- Førstehjelpsutstyr for hjertestans
- Registrering og integrasjon i nasjonalt hjertestarterregister

Etableringskostnaden sikrer at sonen er operativ og tilgjengelig 24/7 fra dag én.

2. Årlig service- og driftsavtale - Kr 2.800 + mva per år (dekkes normalt av borettslag, sameier eller huseier)

Den årlige avtalen dekker:

- Fjernovervåking av hjertestarter og beredskapsskap gjennom LHL Førstehjelp
- Rotaidd 24/7-abonnement for skapet, inkludert Telenor SIM-kort for kontinuerlig tilkobling
- Automatisk varsling ved tekniske avvik eller behov for tiltak
- Systemstøtte og løpende kvalitetssikring fra LHL Førstehjelp
- Teknisk support og rådgivning ved behov
- Erstatningsutstyr ved tyveri eller hærverk
- Tilsending av elektroder/pads etter bruk
- Tilsending av elektroder/pads i henhold til fast serviceintervall (annet hvert år)
- tilsendelse av batteri ved varslet behov eller som del av planlagt serviceintervall (hvert fjerde år)

Den årlige avtalen sikrer at utstyret til enhver tid er operativt og vedlikeholdt slik at beredskapen opprettholdes over tid.

Ved spørsmål om økonomi kan prosjektleder John Olav Nicholson kontaktes på telefon: 48 16 89 40 eller e-post john.nicholson@lhl.no