

# Hjertesundhed for alle

*Hjerteforeningens 2030-strategi*



**Vi vil give hjertet  
en tydelig stemme,  
der engagerer,  
inspirerer og  
samler Danmark  
i kampen for  
en hjertesund  
fremtid**

# Vi skal passe på hjertet

Hvert 8. minut bliver et nyt menneske ramt af hjertesygdom, men over 50 % af hjertesygdomme kan forebygges



De fleste af os tager hjertets slag for givet, men hvert 8. minut bliver et nyt menneske ramt af en hjertesygdom. Brødre og søstre. Forældre og bedste-forældre. Kærester og ægtefæller. Medfødte hjertefejl, pludselige hjertestop og andre uforudsete livsændringer stopper tiden og drømmene. Og håbet om overlevelse tager over. Men over 50 % af hjertesygdomme kan forebygges.

Hjertesundheden i Danmark er udfordret, og ressourcerne i sundhedsvæsenet er under pres. Antallet af mennesker med

kroniske sygdomme stiger, flere lever med hjertesygdom længere end nogensinde før, og samtidig peger fremskrivninger på en alvorlig mangel på sundhedspersonale. Derfor vil vi i Hjerteforeningen gå forrest i kampen for flere sunde leveår, hvor et styrket fokus på hjertesundhed er en helt central del af løsningen.

Flere skal motiveres til at engagere sig i hjertesagen, så vi sammen kan løfte opgaven. Hjerteforeningen vil samle forskere, fagfolk, frivillige, virksomheder, fonde, organisationer og beslutningstagere om at skabe

fælles løsninger. Vi vil skabe et samfund med de bedste rammer for at leve hjertesundt og gøre hjertesundhed til en fælles sag. Vi vil inspirere alle til at passe på hjertet. Vi vil hjælpe de mennesker, der lever med hjertesygdom og deres pårørende, og sikre et helhedsblik på dem, der er ramt. Vi vil sikre viden og forskning, der redder og forbedrer liv.

Hjerteforeningen vil samle hele Danmark i kampen for hjertesunde liv.

**Flere hjerteslag.  
Mere tid sammen.**

**3 ud af 4** med hjertesygdom oplyser, at de lever med **andre kroniske sygdomme**<sup>1</sup>.

**1 ud af 4** med hjertesygdom har **symptomer på angst**<sup>2</sup>.

**55 % af danskerne** bevæger sig mindre end **anbefalingerne**<sup>3</sup>.

**19 % af danskerne** spiser **ikke efter anbefalingerne**<sup>3</sup>.

Der er **behov for 40.000 ekstra ansatte i sundhedsvæsenet i 2030**, hvis opgaverne skal løses som i dag<sup>4</sup>.

De, der har **grundskole som uddannelsesniveau**, har over **dobbelt så høj risiko for at dø af hjertesygdomme** som jævnaldrende med en lang videregående uddannelse<sup>5</sup>.

# Danskernes sundhed er udfordret

Hjerteforeningens arbejde hviler på et stærkt fundament af viden, og gennem årene har Hjerteforeningen været med til at sætte vigtige milepæle i dansk hjerteforskning. Vi er nået langt. Antallet af dødsfald, som skyldes hjertesygdom, er mere end halveret siden 1995. Takket være imponerende forskningsresultater og nye behandlingsmetoder kan vi redde flere liv end nogensinde før.

Flere overlever hjertesygdom, men samtidig bliver vi ældre, og mange får flere kroniske sygdomme. Med hjertesygdom følger ofte også mentale udfordringer og bekymrede pårørende, som vi skal blive bedre til at tage hånd om. Det kalder på en mere helhedsorienteret indsats.

Mere end halvdelen af danskerne bevæger sig ikke nok i hverdagen i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det er en af årsagerne til, at mange bliver ramt af livstilsrelaterede hjertesygdomme. Men også overvægt, kost, alkohol og rygning er væsentlige risikofaktorer for at udvikle hjertesygdomme.

Den generelle sundhedstilstand i Danmark er altså udfordret, og samtidig mangler vi hænder i sundhedsvæsenet. Uligheden i sundhed stiger, og mange oplever manglende sammenhæng i behandlingen. Det er nødvendigt, at vi ser og behandler det hele menneske og ikke fokuserer på en enkelt diagnose.

Vi kan gøre meget for at passe bedre på vores hjerter. Forebyggelse, og ikke mindst strukturel forebyggelse, har et enormt potentiale til at skabe de bedste forudsætninger for at undgå og bekæmpe hjertesygdom i alle befolkningsgrupper. Men vi skal også sikre, at mennesker, der lever med hjertesygdom og deres pårørende får en mere helhedsorienteret og sammenhængende hjælp. Vi er optagede af, at alle får lige muligheder for at leve et hjertesundt liv, hele livet.

Det kræver fælles løsninger og fælles handling at ændre de samfundsmæssige rammer og fremme hjertesundheden i Danmark.

1 Hjerteforeningen: Livet med en hjertesygdom, 2021.

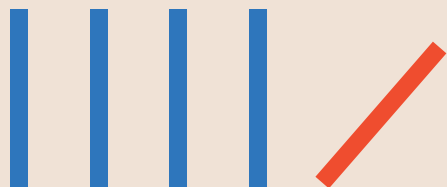
2 N. Karami m.fl.: "Global prevalence of depression, anxiety, and stress in cardiac patients: A systematic review and meta-analysis", 2023.

3 Sundhedsstyrelsen: Danskernes sundhed, 2023.

4 Lægeforeningen: Arbejdskraftsanalyse, 2023.

5 Hjerteforeningen: HjerteTal.dk, 2025.

# Hjertetal



1 ud af 5  
danskere dør af  
hjertesygdom



Hvert år får 500 børn konstateret en medfødt hjertefejl inden for de første tre måneder efter fødslen.



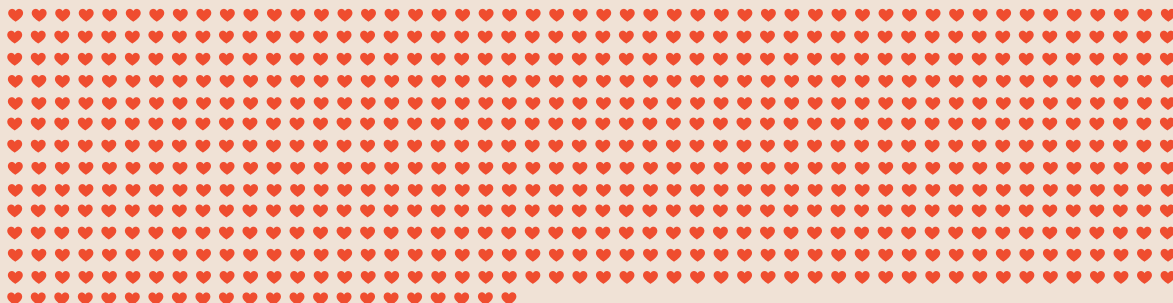
Hvert år rammes 65.600 danskere af en hjertesygdom.




Over halvdelen af alle danskere på 55 år vil i løbet af livet få en hjertesygdom.

672.000 danskere  
lever med et sygt hjerte

♥ = 1.000 syge hjerter





---

---

---

---

# Med hjertet i centrum

I mødet mellem mennesker.

I relationerne og generationerne.

I de store og små øjeblikke.

I alle årene, i glæderne, i sorgerne.

Hver dag, hele livet er det stærke,  
sunde hjerte kernen i alt, hvad vi gør,  
og i alt, hvad vi har.

Det dyrebareste og det sårbareste.

Vores fælles hjertesag.

## Vision

# Hjerteforeningen kæmper for hjertesunde liv for alle

Hjertesundhed er et nyt begreb, der markerer et styrket fokus på forebyggelse i Hjerteforeningen. Det betyder, at vi kæmper for en befolkning med stærke, sunde hjerter. Vi vil sikre hjertesunde rammer og sætte flere i stand til at passe på deres eget og på hinandens hjerter. For et sundt hjerte giver os mere tid sammen, flere sunde leveår og bedre livskvalitet.

**Hjer | te | sund | hed** sb., -en  
[ˈjæʁdəˌsɔnˈheð]

### Betydning

Hjertesundhed er fysisk, social og mental velvære, der gør det muligt for dig at leve det liv, du gerne vil – både med og uden hjertesygdom.

Når du lever hjertesundt, styrker du dit hjerte og kredsløb, forebygger hjertesygdom og får flere sunde leveår.

Inspireret af WHO's sundhedsdefinition.

# En hjertesund fremtid

I Hjerteforeningen kæmper vi for det hjertesunde liv for alle. For dem, der lever med hjertesygdom. Dem, der står ved siden af. Og dem, der endnu ikke er ramt. Vi passer på store og små hjerter i alle livets faser.



## I fremtiden taler vi om hjertesundhed

- fordi vi forebygger hjertesygdom og sikrer flere gode leveår for alle danskere. Det hjertesunde liv er noget, vi stræber efter og taler om i familien, i skolen, på arbejdspladsen, i medierne og på Christiansborg.

## I fremtiden vælger vi en hjertesund hverdag til

- fordi vi ved, det er nødvendigt for at passe på vores hjerter. Vi har et samfund, hvor det er attraktivt og nemt at leve hjertesundt, uanset social og økonomisk status. Vi inspirerer hinanden til bevægelse, sund kost, fællesskaber og til begrænsning af nikotin og alkohol.

## I fremtiden lever vi det liv, vi drømmer om, hele livet

- med eller uden hjertesygdom og fysiske begrænsninger. Det kan være cykelturen, fisketuren, leg med børn og børnebørn eller at kunne klare egne indkøb som ældre.

# Tre ambitioner sætter retningen for Hjerteforeningens arbejde frem mod 2030



## *Ambition 1*

Vi vil **engagere** Danmark i kampen for en hjertesund fremtid



## *Ambition 2*

Vi vil sikre de bedste **rammer** for et hjertesundt liv



## *Ambition 3*

Vi vil **inspirere** flere til at leve hjertesundt



## Ambition 1

# Vi vil engagere Danmark i kampen for en hjertesund fremtid

Vi arbejder for, at flere kender og støtter hjertesagen.

---

Vi udvikler stærke indsatser rettet mod virksomheder, erhvervspartnere og fonde for at styrke hjertesundheden.

---

Vi udvikler fremtidens medlemskab for at engagere flere i vores sag.

---

Vi styrker frivilliges involvering og engagement i kampen for hjertesundheden.

Hjerteforeningen er forankret i tusindvis af frivillige, der brænder for hjertesagen. Deres indsats sikrer, at viden, støtte og inspiration når ud i hele landet. Vi vil motivere endnu flere til at engagere sig og skabe en samlende bevægelse, der kæmper for danskernes hjerter.

Vi arbejder for flere fællesskaber med hjertet i centrum, hvor alle kan være med.

Vi arbejder allerede med at engagere befolkningen, virksomheder, fonde og frivillige, men vi vil intensivere denne indsats.

Vi tror på, at vi står stærkere i gode partnerskaber. Vi vil gøre det relevant, nemt og attraktivt at bidrage til kampen for en hjertesund fremtid gennem støtte, medlemskab, samarbejde, partnerskaber og frivilligt engagement.

---

*Hjerteforeningen vil skabe en bevægelse, der kæmper for danskernes hjerter.*

*Vi vil engagere flere i vores kamp, så langt flere kender og støtter hjertesagen.*

## Ambition 2

# Vi vil sikre de bedste rammer for et hjertesundt liv



Hjerteforeningen arbejder for at få hjertesundhed højt på den politiske dagsorden og påvirke lovgivning, der fremmer danskernes mulighed for at leve hjertesundt.

Vi vil være en central politisk aktør, der går i dialog og samler relevante parter inden for forebyggelse, behandling og livet med en kronisk sygdom. Vi udtaler os klart og tydeligt i den politiske og samfundsmæssige debat baseret på vores viden.

Viden er afgørende for at stå stærkt, og derfor vil vi skabe øget fokus på viden og forskning, der kan forme en hjertesund fremtid.

Vi vil indgå nye partnerskaber med organisationer, fonde og virksomheder for at sikre større indflydelse og fremtidssikrede løsninger for danskernes hjertesundhed. Sammen vil vi skabe bedre rammer for at mindske uligheden og bedre muligheder for at leve hjertesundt.

Vi arbejder for at være en stærk stemme i den politiske debat.

Vi sætter hjertesundhed på den samfundsmæssige agenda for at skabe opmærksomhed og handling.

Vi skaber hjertesunde rammer gennem viden og forskning.

Vi indgår stærke partnerskaber for at fremme forskning i hjertesundhed.

---

*Hjerteforeningen vil styrke fokus på strukturel forebyggelse, der kan reducere risikoen for hjertesygdom, mindske uligheden i sundhed og sikre befolkningen flere sunde leveår.*

### Ambition 3



# Vi vil **inspirere** flere til at leve hjertesundt

Vi inspirerer til sund kost og bevægelse i hverdagen.

Vi gør hjertesunde valg til nemme vaner.

Vi tilbyder meningsfulde tilbud, støtte og fællesskaber til mennesker med hjertesygdom og deres pårørende.

Vi sikrer hjælp, støtte og fællesskaber til hjertebarnsfamilier.

Hjerteforeningen prioriterer, at viden om hjertesundhed når bredt ud. Vi oplyser og inspirerer den enkelte til at passe på sit hjerte og ændre vaner i hverdagen, der påvirker hjertesundheden.

Vi gør det nemt at forstå, hvad der er godt for hjertet, og formidler viden og forskningsresultater på en inspirerende og motiverende måde, så flere kan træffe sunde valg i hverdagen.

De mennesker, der lever med eller er tæt på hjertesygdom, kan finde hjælp og støtte i Hjerteforeningen. Vi har et helhedsorienteret blik på det enkelte menneskes sygdomsforløb og fokuserer på at styrke hjertet og forbedre livskvaliteten for hjertesygge og deres pårørende. Hjertebarnsfamilier kan finde rådgivning, hjælp og støtte, der giver håb og mening.

---

*Hjerteforeningen vil inspirere flere til at leve hjertesundt i hverdagen og sikre støtte til et hjertesundt liv for både dem, der er ramt af hjertesygdom, pårørende og hjertebarnsfamilier.*

# Hjertesundhed for alle

**Formål:** Bekæmpelse af hjertesygdomme

**Vision:** Hjerteforeningen kæmper for hjertesunde liv for alle



## Ambition 1

Vi vil **engagere** Danmark i kampen for en hjertesund fremtid

Vi vil skabe en bevægelse, der kæmper for danskernes hjertes. Vi vil engagere flere i vores kamp, så langt flere kender og støtter hjertesagen.

## Indsatsområder

### En sag, der engagerer danskerne

Vi vil skabe et stærkt brand, der er kendt bredt i befolkningen og engagerer danskerne i hjertesagen.

### En stærk partner i en hjertesund fremtid

Vi vil sikre målrettede indsatser til virksomheder, erhvervspartnerne og fonde og udvikle fremtidens medlemskab.

### En platform for fremtidens frivillighed

Vi vil styrke frivilliges motivation og engagement samt organiseringen af frivilliges indsats for at sikre et stærkt bidrag til en hjertesund fremtid.



## Ambition 2

Vi vil sikre de bedste **rammer** for et hjertesundt liv

Vi vil styrke fokus på strukturel forebyggelse, der kan reducere risikoen for hjertesygdom, mindske uligheden i sundhed og sikre befolkningen flere sunde leveår.

## Indsatsområder

### En stærk politisk stemme

Vi vil være en stærk, troværdig og samlende aktør, der sætter forebyggelse og hjertesundhed på den samfundsmæssige og politiske agenda.

### En katalysator for forskning og viden

Vi vil styrke vores indflydelse på udviklingen af den forskning og viden, der former rammerne for et hjertesundt liv.



## Ambition 3

Vi vil **inspirere** flere til at leve hjertesundt

Vi vil inspirere flere til at leve hjertesundt i hverdagen og sikre støtte til et hjertesundt liv for både dem, der er ramt af hjertesygdom, pårørende og hjertebarnsfamilier.

## Indsatsområder

### En hjertesund hverdag

Vi vil sikre, at flere inspireres til at leve hjertesundt og træffer hjertesunde valg i hverdagen.

### Et hjertesundt liv med hjertesygdom

Vi vil sikre, at flere mennesker med og tæt på hjertesygdom kender og benytter vores tilbud og oplever dem som relevante i forhold til deres behov.

Vi går forrest,  
men ikke alene

---



# Sammen om en hjertesund fremtid

I Hjerteforeningen er det en høj prioritet at styrke og udbygge samarbejde med forskere, fagfolk, frivillige, virksomheder, fonde, organisationer og beslutningstagere for at finde løsninger på de store sundhedsudfordringer, vi står overfor. Det kræver nytænkning, handling og nye fællesskaber. Hjerteforeningen går forrest, men ikke alene. Sammen kan vi gøre drømmen om flere sunde leveår til virkelighed.

## Handling der gør en forskel

Hjertesundhed er Hjerteforeningens vision, men vi kan ikke lykkes alene. Vi når længere og flere, når vi samarbejder med virksomheder og organisationer. Vi ønsker at

indgå partnerskaber med virksomheder med en fælles agenda. Sammen kan vi skabe en sundere fremtid, opnå resultater og varige forandringer, der gavner både det enkelte menneske, den enkelte virksomhed og samfundet.

Vi vil tage initiativ til samarbejder med virksomheder, der ønsker at investere i hjertesagen og hjertesundheden og tage et samfundsmæssigt ansvar. Det kan være gennem enkeltstående velgørende handlinger, som fx støtte til specifikke indsatser, eller gennem mere strategiske og engagerende partnerskaber, hvor virksomheder og medarbejdere aktivt involverer sig i hjertesagen.

## Tre grunde til at virksomheder skal samarbejde med Hjerteforeningen

### 1

#### Gør en forskel

Virksomheden er med til at skabe et mere hjertesundt Danmark eller sikre, at flere kan hjertelunge-redning og kan træde til ved hjertestop.

### 2

#### Positivt omdømme

Virksomheden skiller sig ud ved at stå sammen med Hjerteforeningen om en vigtig sag.

### 3

#### ESG-dokumentation

Virksomheden får relevante og let tilgængelige data til deres ESG-rapportering, der viser deres bidrag til kampen for flere sunde hjerter.

**Hjertet kalder på mere tid sammen.** Mere tid til alt det, vi drømmer om. Mere tid med dem, vi elsker. Men mens vi drømmer, overhaler virkeligheden os indenom.

**Hvert 8. minut bliver en ny ramt af hjertesygdom.** Brødre og søstre. Forældre og bedsteforældre. Kærester og ægtefæller. Medfødte hjertefejl, pludselige hjertestop og andre uforudsete livscændringer stopper tiden og drømmene. Og håbet om overlevelse tager over. Det er virkeligheden for rigtig mange af os – for antallet af danskere med hjerteproblemer stiger år for år. Også blandt de unge.

**Derfor kæmper vi i Hjerteforeningen for hjertesunde liv for alle.** For dig, der lever med hjertesygdom. Dig, der står ved siden af. Og dig, der endnu ikke er ramt.

**Der skal endnu større fokus på forebyggelse,** fordi vi ved, at over 50 % af alle hjertesygdomme kan undgås, når vi passer på vores krop, vores sind og vores nære.

**Vi er dem, der gør det nemmere for dig at tage det sunde valg.** Vi hjælper dig på vej, når det hele er svært. Og vi viser vejen – fra Christiansborg til Thy – og samler danskerne i vores fælles kamp for en hjertesund fremtid. Gennem forskning sikrer vi fundamentet for flere stærke og sunde hjerter. Fordi vi ved om nogen, at forskning redder liv. Sikrer bedre behandling. Og giver os mere tid til livets store og små øjeblikke.

**Derfor går vi forrest for hjertet.** Forrest, men ikke alene. Der er brug for, at endnu flere støtter hjertesagen. For når vi står sammen, kan vi gøre drømmen om flere gode leveår til virkelighed.

**Flere hjerteslag.  
Mere tid sammen.  
Mere liv i livet.**