

Alle børn har ret til et liv med leg og bevægelse. Det gælder også børn, der er ramt af sygdom. Derfor har Børneulykkesfonden startet Legeheltene. Legeheltene arbejder for at skabe mere leg og bevægelse for de ca. 60.000 børn i alderen 1-14 år, der hvert år indlægges på et hospital i Danmark.

## Bevægelse er vigtigt for indlagte børns udvikling

Et sygdomsforløb, en indlæggelse og kroniske diagnoser er ofte forbundet med stor inaktivitet og ensomhed. Inaktivitet i længere perioder kan have store konsekvenser for indlagte børns fysiske, kognitive og sociale udvikling. Derfor igangsætter Legeheltene bevægelseslege og aktiviteter for at få børnene op af sygesengen og ud af hospitalsstuerne.

## Et frirum for børnene

Legeheltene arbejder for at skabe en aktiv hverdag og et frirum for de indlagte og ambulante børn, hvor sygdom træder i baggrunden for en stund. Et frirum på hospitalet, hvor der er plads til store armbevægelser, tumlelege, fællesskab og nye venskaber.

## Professionelle fagfolk

Alle Legehelte er fagfolk med en uddannelse inden for bevægelse, motorik eller idræt. De tilpasser bevægelseslegene og aktiviteterne i forhold til det enkelte barn med det for øje, at alle børn skal kunne være med.

## Legeheltene udbredes til hele landet

Der er i øjeblikket Legehelte på 17 hospitaler i Danmark og Færøerne: Rigshospitalet, Hvidovre Hospital, Herlev Hospital, Slagelse Sygehus, Roskilde Sygehus, H. C. Andersen Børnehospital i Odense, Regionshospitalet Viborg, Regionshospitalet Herning, Sygehus Sønderjylland i Aabenraa, Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, Aarhus Universitetshospital i Skejby, børne- og ungehospice Strandbakkehuset i Rønne, Regionshospital Randers, Aalborg Universitetshospital, Regionshospital Nordjylland, epilepsihospitalet Filadelfia og Landssygehuset på Færøerne. Målet er, at der skal Legehelte ud på alle danske hospitaler med en børneafdeling.



## Om Legeheltene

- Legeheltene blev testet som pilotprojekt på H.C. Andersen Børnehospital i 2016 og blev lanceret i 2017.
- Der fundraises til Legeheltene via Børneulykkesfondens aktiviteter
- Legeheltene er som udgangspunkt på hospitalerne tre dage om ugen.
- Der er pt. 24 Legehelte ansat.
- Legeheltene er på 30 hospitaler, psykiatrier, modtagecentre og børnehjem i Danmark og Færøerne.

“ Vi oplever, at det er udfordrende at motivere forældrene til at støtte deres børn i at være mere fysisk aktive. Det skyldes forældrenes holdning til, hvad deres børn kan, når de er syge, men også en opfattelse af, at syge børn skal forholde sig helt i ro. Hospitaler forbinder man ikke umiddelbart med et sted, hvor børn kan lege, være aktive og have det sjovt, og det er i virkeligheden ærgerligt, for fysisk aktivitet har utrolig mange gavnlige effekter.

Lone Møller, oversygeplejerske på H. C. Andersen Børnehospital

“ Vi har oplevet flere indlæggelser med Silje, hvor hun pga. af sine behandlinger har været nødt til at tilbringe en del tid i sengen. Det har betydet, at Silje til tider har været afkræftet efterfølgende. I sådanne situationer kan det som forældre være udfordrende at få Silje i gang igen og ikke mindst holde humøret højt. Og her kommer Legeheltene til hjælp. Legeheltene Signe er et positivt input i hverdagen, da hun igangsætter sjove og aktive lege, der kan få Silje og andre indlagte børn ud af hospitalssengene og ikke mindst give dem store smil på læberne.

Mor til Silje på 6 år

## Legeheltene er en del af Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden er en nonprofit organisation, som arbejder for at forebygge børneulykker i Danmark. Børneulykkesfondens tilgang er forebyggelse via leg og læring i børnehøjde med fokus på, at børn skal udvikle og udfordre sig selv.

Læs mere om Legeheltene på [www.legeheltene.dk](http://www.legeheltene.dk)



### Fakta: Indlagte børns bevægelsesvaner

- 59 % af indlagte børn opholder sig på hospitalsstuen mere end halvdelen aftiden.
- 69 % af indlagte børn vil gerne være mere fysisk aktive på hospitalet.

*Børneulykkesfondens undersøgelse blandt indlagte børn og deres forældre (2017).*

“ Vi som forældre ser en tydelig positiv virkning på vores datter, når hun har haft besøg af en helt eller to. Et øjeblik afledning fra sygdom og tilkobling til slanger, hvor man bare kan få lov at være 4 år. Tak for jer, jeg håber, I vil fortsætte dette fantastiske tiltag længe endnu.

Mor til Liva på 4 år

