Besser Hören

Besser Sehen

Bewegung mit Spaß

Fitte Füße

Gesund im Mund

Gesunde Lebensweise

Gesundheitspass von

.....

Special Olympics
Healthy Athletes®

Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Special Olympics Deutschland

Special Olympics

Healthy Athletes®

Das ist Dein persönliches Heft.
Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.
Damit Du alles gut verstehen kannst.
Bringe Deinen Gesundheits-Pass zu den
Special Olympics Veranstaltungen mit.
Zeige den Gesundheits-Pass Deinem Arzt an Deinem Wohn-Ort.

Im Sport sagen wir Du.
Egal wie alt oder jung.
Deshalb benutzen wir im Gesundheits-Pass die Du - Form.

Alle Texte in diesem Heft sind in männlicher Form geschrieben.
Zum Beispiel: Athleten.
Es sind aber immer Frauen und Männer gemeint.
So kann man den Text leichter lesen.

Dein Bild

Nachname: .....

Vorname: .....

Geburtstag: .....

Wohnadresse: .....

Straße: .....

Ort: .....

Postleitzahl: .....

GMS-Nummer: .....

Sportart: .....

Du hast am Gesundheits-Programm teilgenommen!
Lasse Dir für Deine Teilnahme einen Aufkleber geben.

Gesundheits-Bereich	Hannover 2016 Aufkleber	Veranstaltung Aufkleber	Veranstaltung Aufkleber	Veranstaltung Aufkleber	Veranstaltung Aufkleber	Veranstaltung Aufkleber
Besser Hören						
Besser Sehen						
Bewegung mit Spaß						
Fitte Füße						
Gesund im Mund						
Gesunde Lebensweise						

Inhalt

Special Olympics
Healthy Athletes®

Besser Hören – Healthy Hearing 6

Besser Sehen – Opening Eyes 8

Bewegung mit Spaß – FUNfitness 10

Fitte Füße – Fit Feet 12

Gesund im Mund – Special Smiles 14

Gesunde Lebensweise – Health Promotion 16

Wörterbuch 18

Quellen 20

Förderer / Kooperationen 20

Notizen 22

Besser Hören

Veranstaltung:	Hannover 2016				
Herzlichen Glückwunsch, Du kannst gut hören.	☐	☐	☐	☐	☐
Du hörst mit deinem Hörgerät nicht gut.	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt:	☐	☐	☐	☐	☐
- Du hast Ohren-Schmerzen	☐	☐	☐	☐	☐
- Deine Ohren sollen sauber gemacht werden	☐	☐	☐	☐	☐
- Du hörst schlecht	☐	☐	☐	☐	☐
- Du brauchst ein Hörgerät	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Hörgeräte-Geschäft.	☐	☐	☐	☐	☐
- Lasse Dein Hörgerät kontrollieren	☐	☐	☐	☐	☐
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					

Special Olympics
Healthy Hearing

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

Tipps zum Besser Hören

- ✔ Gehe 1 Mal im Jahr zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt.
- ✔ Lasse Dir die Ohren sauber machen.
- ✔ Mache alle 2 Jahre einen Hörtest!
- ✔ Hast Du ein Hörgerät?
- → Lasse Dein Hörgerät regelmäßig im Hörgeräte-Geschäft prüfen.
- ✔ Schütze Deine Ohren bei Lärm.

Besser Sehen

Veranstaltung:	Hannover 2016									
Herzlichen Glückwunsch, Du kannst gut sehen.	☐		☐		☐		☐		☐	
Du siehst ohne Brille gut.	☐		☐		☐		☐		☐	
Du siehst mit deiner Brille gut.	☐		☐		☐		☐		☐	
Du kannst schlecht weit sehen.	☐		☐		☐		☐		☐	
Du kannst schlecht nah sehen.	☐		☐		☐		☐		☐	
Trage deine Brille immer im Gesicht.	☐		☐		☐		☐		☐	
Trage deine Brille zum Nah-Sehen.	☐		☐		☐		☐		☐	
Trage deine Brille zum Sport.	☐		☐		☐		☐		☐	
Dein Augen-Druck ist: (bitte Wert eintragen)	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts
Du kannst schlecht weit sehen.	☐		☐		☐		☐		☐	
Gehe zum Augen-Arzt:	☐		☐		☐		☐		☐	
- Deine Augen sind rot	☐		☐		☐		☐		☐	
- Deine Augen jucken	☐		☐		☐		☐		☐	
Gehe zum Augen-Optiker:	☐		☐		☐		☐		☐	
- Du brauchst eine Brille	☐		☐		☐		☐		☐	
- Deine Brille muss angepasst werden	☐		☐		☐		☐		☐	
Datum:										
Unterschrift des Verantwortlichen:										

Special Olympics
Lions Clubs International
Opening Eyes®

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

Tipps zum Besser Sehen

- ✔ Mache jede 2 Jahre einen Sehtest!
- ✔ Gehe jede 2 Jahre zum Augen-Arzt.
- ✔ Siehst Du schlecht?
- ✔ Hast Du Kopf-Schmerzen?
- ✔ Bist Du empfindlich auf Licht?
- → Dann mache einen Termin beim Augen-Arzt.
- ✔ Trage Deine Brille auch beim Sport.

Bewegung mit Spaß

Veranstaltung:	Hannover 2016				
Herzlichen Glückwunsch, Du bist fit.	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum:	☐	☐	☐	☐	☐
- Orthopäden	☐	☐	☐	☐	☐
- Hausarzt	☐	☐	☐	☐	☐
Du brauchst ein Rezept zur Physio-Therapie. Du hast wenig:	☐	☐	☐	☐	☐
- Kraft	☐	☐	☐	☐	☐
- Gleichgewicht	☐	☐	☐	☐	☐
- Ausdauer	☐	☐	☐	☐	☐
- Beweglichkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Du kannst deine Fitness verbessern:					
- Kräftige Deine Muskeln	☐	☐	☐	☐	☐
- Mache Dehn-Übungen	☐	☐	☐	☐	☐
- Trainiere Dein Gleichgewicht	☐	☐	☐	☐	☐
- Verbessere Deine Ausdauer	☐	☐	☐	☐	☐
Deine Übungen findest Du in Deinem Übungsheft.	☐	☐	☐	☐	☐
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					

Special Olympics
FUNfitness

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

Tipps zur Bewegung mit Spaß

- ✔ **Bewege Dich jeden Tag 30 Minuten oder mehr.**
- ✔ **Benutze die Treppe statt den Fahrstuhl.**
- ✔ **Gehe zu Fuß statt mit dem Bus zu fahren.**
- ✔ **Mache 2 Mal in der Woche Sport.**
- ✔ **Suche Dir eine Sport-Art die Dir Spaß macht.**
- ✔ **Mache Deine Übungen aus dem Übungsheft!**

Fitte Füße

Veranstaltung:	Hannover 2016				
Herzlichen Glückwunsch, Du hast Fitte Füße.	☐	☐	☐	☐	☐
Deine Schuhe:	☐	☐	☐	☐	☐
- Passen gut	☐	☐	☐	☐	☐
- Sind zu groß	☐	☐	☐	☐	☐
- Sind zu klein					
Trage Schuh-Größe:	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Arzt:	☐	☐	☐	☐	☐
-	☐	☐	☐	☐	☐
Ein Verdacht besteht auf:					
- Fehl-Stellung der Füße	☐	☐	☐	☐	☐
- Haut-Probleme	☐	☐	☐	☐	☐
- Nagel-Probleme	☐	☐	☐	☐	☐
- Knochen-Veränderungen	☐	☐	☐	☐	☐
- Probleme der Gelenk-Beweglichkeit	☐	☐	☐	☐	☐
- Gang-Störungen	☐	☐	☐	☐	☐
Du brauchst ein Rezept zum:	☐	☐	☐	☐	☐
- Podologen	☐	☐	☐	☐	☐
- Orthopädie-Schuh-Macher	☐	☐	☐	☐	☐
- Physio-Therapeuten	☐	☐	☐	☐	☐
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					

Special Olympics
Fit Feet

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

Tipps für Fitte Füße

- ✔ Wasche Dir jeden Tag deine Füße.
- ✔ Trockne Deine Füße gut ab.
- ✔ Schneide Dir 1 Mal im Monat die Fuß-Nägel.
- ✔ Wechsel jeden Tag Deine Socken.
- ✔ Trage passende Schuhe.
- ✔ Jucken Deine Füße?
- ✔ Hast Du eine Warze?

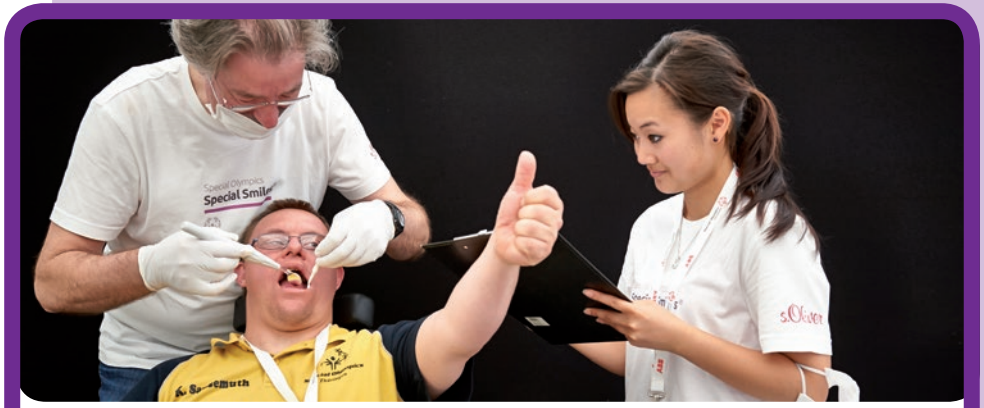
→ Dann mache einen Termin beim Arzt.

Gesund im Mund

Veranstaltung:	Hannover 2016				
Herzlichen Glückwunsch, Du bist gesund im Mund.	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Zahn-Arzt:	☐	☐	☐	☐	☐
- Zur Kontrolle	☐	☐	☐	☐	☐
- Dringend	☐	☐	☐	☐	☐
- Ganz dringend	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Zahn-Arzt:	☐	☐	☐	☐	☐
- Du hast Schmerzen im Mund	☐	☐	☐	☐	☐
- Du hast Karies	☐	☐	☐	☐	☐
- Dein Zahn-Fleisch ist entzündet	☐	☐	☐	☐	☐
Nutze:					
- Hand-Zahn-Bürste	☐	☐	☐	☐	☐
- elektrische Zahn-Bürste	☐	☐	☐	☐	☐
- behindertengerechte Zahn-Bürste	☐	☐	☐	☐	☐
- Zungen-Bürste	☐	☐	☐	☐	☐
- Griff-Hilfe	☐	☐	☐	☐	☐
- Zahn-Bank	☐	☐	☐	☐	☐
- Fluorid-Gel 1 Mal in der Woche	☐	☐	☐	☐	☐
- ..... Mund-Spül-Lösung	☐	☐	☐	☐	☐
Reinige deine Zahn-Zwischenräume mit: (z.B. Zahn-Zwischenraum-Bürstchen, Zahn-Seide)	☐	☐	☐	☐	☐
Reinige deinen Zahn-Ersatz mit einer Prothesen-Bürste.	☐	☐	☐	☐	☐
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					

Special Olympics
Special Smiles®

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)



Tipps für gesunde Zähne

- ✔ Gehe 2 Mal im Jahr zum Zahn-Arzt.
- ✔ Putze Deine Zähne morgens und abends.
- ✔ Nimm Zahn-Pasta mit Fluorid.

- ✔ Putze Deine Zähne immer nach dem Essen.
- ✔ Gucke dabei auf die Zahnputz-Anleitung.
- ✔ Putze Deine Zähne 2 bis 3 Minuten.
- ✔ Putze jeden Tag Deine Zunge.
- ✔ Bürste Deine Zähne1 Mal in der Woche mit Fluorid-Gel.
  Mache das nach dem Zähne-Putzen.

Gesunde Lebensweise

Veranstaltung:	Hannover 2016				
Größe:	☐	☐	☐	☐	☐
Gewicht:	☐	☐	☐	☐	☐
BMI-Wert:	☐	☐	☐	☐	☐
Blutdruck:	☐	☐	☐	☐	☐
Herzlichen Glückwunsch, Du hast eine gesunde Lebensweise.	☐	☐	☐	☐	☐
Gehe zum Haus-Arzt:					
- Dein BMI-Wert ist zu hoch	☐	☐	☐	☐	☐
- Du kannst deine Ernährung verbessern	☐	☐	☐	☐	☐
- Dein Blutdruck ist zu hoch	☐	☐	☐	☐	☐
- Du brauchst eine Ernährungs-Beratung	☐	☐	☐	☐	☐
-	☐	☐	☐	☐	☐
Ändere deine Lebensweise:	☐	☐	☐	☐	☐
- Ernähre Dich gesünder	☐	☐	☐	☐	☐
- Treibe mehr Sport	☐	☐	☐	☐	☐
- Höre auf zu rauchen	☐	☐	☐	☐	☐
- Schütze Dich vor der Sonne	☐	☐	☐	☐	☐
- Wasche Dir öfter Deine Hände	☐	☐	☐	☐	☐
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					

Special Olympics
Health Promotion

Bemerkungen (bitte Datum eintragen)

Tipps für eine Gesunde Lebensweise

- ✔ **Iss viel Obst und Gemüse.**
- ✔ **Trinke jeden Tag 2 Liter Wasser.**
- ✔ **Bewege Dich jeden Tag 30 Minuten oder mehr.**
- ✔ **Mache 2 Mal in der Woche Sport.**
- ✔ **Wasche Deine Hände vor jeder Mahlzeit. Und nach jedem Toiletten-Gang.**

- ✔ **Schütze Dich vor der Sonne.**
- ✔ **Rauche nicht!**

Wörterbuch

BMI-Wert
BMI ist die Abkürzung für Body Mass Index.
Body Mass Index ist ein englisches Wort.
Body Mass Index ist eine Zahl.
Die Zahl sagt ob jemand:
Normalgewicht,
Übergewicht oder
Untergewicht hat.

Fluorid-Gel
Fluorid-Gel ist ein Gel mit Fluorid.
Es hilft gegen Karies.
Es härtet die Zähne.
Fluorid-Gel wird nach dem Zähne-Putzen eingebürstet.

Orthopädie-Schuh-Macher
Manche Menschen brauchen besondere Schuhe.
Oder Hilfs-Mittel.
Zum Beispiel Einlagen für die Schuhe.
Ein Orthopädie-Schuh-Macher macht besondere Schuhe und Einlagen.
Er hat dafür eine besondere Ausbildung.
Damit können die Menschen dann besser gehen.

Orthopäde
Ein Orthopäde ist ein Arzt.
Er kennt sich mit Problemen von Knochen, Gelenken und Muskeln aus.

Physio-Therapeut
Ein Physio-Therapeut hat eine besondere Ausbildung.
Er hilft Menschen mit körperlichen Problemen.
Physio-Therapie hilft auch körperliche Probleme vorzubeugen.
Sie machen dann bestimmte Übungen.
Man sagt dazu auch: Kranken-Gymnastik.

Podologe
Ein Podologe hat eine besondere Ausbildung.
Er unterstützt Menschen bei der Fuß-Gesundheit.
Zum Beispiel erkennt er unnormale Veränderungen am Fuß.
Er macht auch die Fuß-Pflege.

Augen-Optiker
Ein Augen-Optiker hat eine besondere Ausbildung.
Er macht Seh-Tests.
Er stellt fest, ob jemand eine Brille braucht.
Oder ob eine Brille angepasst werden muss.

Quellen:

S. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17:
@Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

S. 13
Special Olympics International, Joseph P. Kennedy Jr. Foundation
for the Benefit of Persons with Intellectual Disabilities, 2016.

Fotos:
SOD/Matthias Deininger, Florian Conrads, Tom Gonsior.
Healthy Athletes® Software Form (2014). Special Olympics International.
http://resources.specialolympics.org/Topics/Healthy_Athletes/Healthy_Athletes_Resources.aspx

Gesundheitsinformations-Materialien in Leichter Sprache (2016).
http://specialolympics.de/sport-angebote/healthy-athletesR-gesunde-athleten/

Unterstützer

In Kooperation mit:

Impressum
Verantwortlich: **Special Olympics Deutschland e.V.,** Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin,
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • **Fax:** -19, info@specialolympics.de
Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Imke Kaschke, Ines Olmos, Jana Schmidt
Gestaltung: martinbrombacher.de

Special Olympics

Healthy Athletes®

Notizen

Special Olympics Deutschland

www.specialolympics.de

www.facebook.com/special.olympics.deutschland
www.youtube.com/specialolympicsd

Special Olympics Deutschland e. V.
Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • **Fax:** -19
www.specialolympics.de • info@specialolympics.de

Selbstbestimmt gesünder
Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

WÜRTH ABB s.Oliver
Premium Partner von Special Olympics Deutschland