

Gesundheitsförderung und Prävention für alle!

Das Gesundheitsprogramm von Special Olympics Deutschland e. V.

KERSTIN NONN, IMKE KASCHKE

Healthy Athletes® ist das Gesundheitsförderprogramm von Special Olympics Deutschland (SOD). Das Programm bietet Untersuchungen und individuell abgestimmte Beratungen zu relevanten Gesundheitsthemen für Menschen mit geistiger Behinderung an. Dazu gehören auch Informationsmaterialien in Leichter Sprache, wie z. B. das im Heft enthaltene Informationsblatt zum Zähneputzen.



Kerstin Nonn,
Dipl. Logopädin,
ist Schulleiterin der
Staatlichen Berufsfachschule für Logopädie am Klinikum der LMU München.



Dr. Imke Kaschke,
MPH, Zahnärztin
und Gesundheitswissenschaftlerin,
leitet das
SOD-Gesundheitsprogramm.



Abb. 1: Das Programm FUNFitness ist ein Teil des Gesundheitsprogramms bei SOD. Das Können der Athleten wird durch Physiotherapeuten beurteilt und verbessert.

Die seit Beginn des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes® in Deutschland von 2004 bis 2014 erhobenen Untersuchungsergebnisse belegen eine dringend notwendige Verbesserung der Gesundheitsversorgung für Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland. Healthy Athletes® bietet Untersuchungen und individuell abgestimmte Beratungen zu relevanten Gesundheitsthemen an. Im Rahmen der Projekte „Selbstbestimmt gesün-

der I und II“, gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit, sind Informationsmaterialien im Internet zum Download verfügbar (www.specialolympics.de). Die Kopiervorlage „Richtiges Zähneputzen“ finden Sie auch auf S. 14 in diesem Heft. Darüber hinaus werden zielgruppenspezifische Fortbildungsveranstaltungen angeboten. Das Gesundheitsprogramm leistet damit insbesondere einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Ziel,

die Gesundheitskompetenzen von Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung zu verbessern, um Selbstbestimmung und Teilhabe an der eigenen Gesundheitsvorsorge umzusetzen.

GESUNDHEITSTATUS VON MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Gesundheit ist ein hohes Gut, wenn nicht sogar das höchste Gut sowohl

önlich als
ft, in der
u sein ist
essentliche
sellschaft-
zu kön-
chen mit
ben häu-
oleme als
rung (vgl.
n ein um
sundheit-
l. Kaschke
d negative
sundheit,
pe am all-
nen.

leten bei Special Olympics durch viele ehrenamtliche Fachhelfer: Es handelt sich dabei um Ärzte, Zahnärzte, Studierende, pflegerisches und therapeutisches Fachpersonal wie bspw. Optometristen, Physiotherapeuten und Podologen sowie um weitere freiwillige Helfer. Diese sog. Volunteers haben verschiedene Vorteile durch ihre Tätigkeit im Gesundheitsprogramm: Sie sammeln Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung, verlieren Berührungsängste ihnen gegenüber und verknüpfen die praktischen Erfahrungen mit ihrem berufsspezifischen Wissen. Das wiederum kommt den zu betreuenden Menschen mit geistiger Behinderung vor Ort zugute (vgl. Kaschke 2014).

sich SOD
nem ganz-
hört auch
amm. Das
m wird in
ial Olym-
mit einen
e Vermitt-
petenzen
dheit ste-
beziehung
en unter-
weise und
e Lebens-
ssetzung,
en. Beide
nd einer

BEREICHE UND ERGEBNISSE DES GESUNDHEITSPROGRAMMS

Die Untersuchungen im Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® finden in einer offenen, freundlich-einladenden und personenzentrierten Atmosphäre statt. Es wird individuell auf jeden Teilnehmenden, sein Verhalten und eventuell bestehende Ängste sowie auf seine Erwartungen und Wünsche eingegangen. Das Programm besitzt unterschiedliche Schwerpunkte und besteht aus sechs verschiedenen Bereichen.

Gesunde Füße

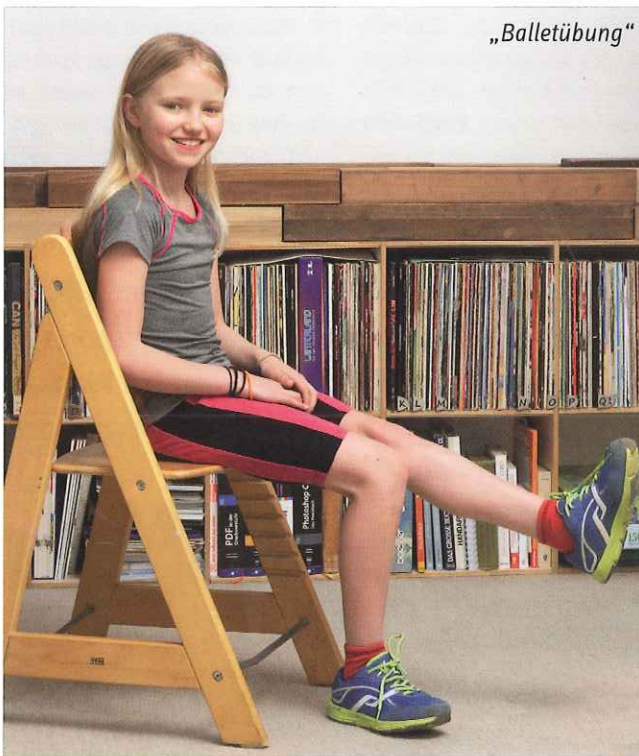
Im Rahmen des Fit Feet Programms haben die Athleten die Möglichkeit, ihre Füße umfassend hinsichtlich Fußfehlstellungen und den damit verbundenen Fehlbelastungen sowie im Hinblick auf Hautveränderungen untersuchen zu lassen. Ebenso wird das Schuhwerk angesehen und beurteilt (s. Abb. 2). Ziele des Programms für gesunde Füße bestehen in der Aufklärung über Fußbeschwerden, in der Vorbeugung von Hauterkrankungen oder im Anraten einer interdisziplinären Anschlussbehandlung, wenn vor Ort die Fuß- bzw. Hautprobleme nicht eindeutig geklärt werden können. Mehr als 70 % der seit 2004 untersuchten Athleten hatten Nagel- oder Hauterkrankungen der Füße oder Ganganomalien.

Bewegung mit Spaß

Athletinnen und Athleten haben im Rahmen dieses Programms die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsparameter wie Flexibilität, Balance und funktionelle Kraft sowie ihre Fitness zu überprüfen. Sie lernen hierbei, sich selbst einzuschätzen und auf der Basis von Beratung, Erklärung und Hilfestellung ihre Fitness zu verbessern. Wie es der Begriff FUNFitness vermuten lässt, spielt die Freude an der Bewegung eine wichtige Rolle. Das Können der Sportler



„Ballett“ zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



„Balletübung“

Die Teilnehmer sitzen aufrecht auf dem Stuhl, der Rücken ist gerade an die Rückenlehne des Stuhls angelehnt. Nun strecken sie das linke Bein nach vorn, sodass die Ferse den Boden berührt und die Zehenspitzen nach oben zeigen. Das Bein sollte dabei gerade gestreckt werden. Aus dieser Position heben die Teilnehmer das Bein an und setzen es langsam wieder zurück auf den Boden. Anschließend dieselbe Bewegung mit dem rechten Bein ausführen. Der Gruppenleiter gibt den Rhythmus vor. Um den Trainingseffekt zu verstärken, können Gewichte am Bein befestigt werden.

„Äpfel pflücken“ zum Training der Ober- und Unterarmmuskulatur sowie des Schultergürtels

Die Teilnehmer sitzen aufrecht auf dem Stuhl, der Rücken ist gerade an die Rückenlehne des Stuhls angelehnt. Sie bilden eine Faust und strecken im Wechsel zuerst den linken, dann den rechten Arm in die Höhe. Oben wird der Arm gehalten, die Hand öffnet sich, schließt sich und wird wieder langsam nach unten gezogen. Als Steigerung der Übung werden beide Hände gleichzeitig nach oben genommen.

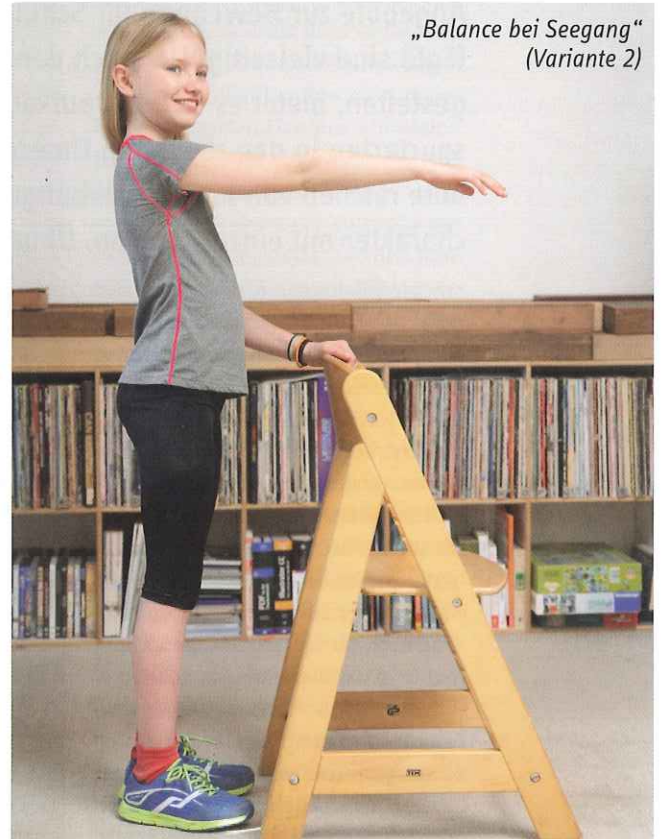
Optional kann diese Übung auch im Stehen ausgeführt werden und – wenn möglich – kombiniert mit einem zusätzlichen Strecken der Beine.

„Balance bei Seegang“ zum Training der Balance- und Koordinationsfähigkeit

Die Teilnehmer stehen im Kreis und halten sich mit beiden Händen an der Rückenlehne des vor ihnen befindlichen Stuhls fest. Hinter ihnen steht der Stuhl, auf den sie sich setzen können.

Variante 1: Aus der Ausgangsposition verlagern die Teilnehmer langsam ihr Gewicht von der linken auf die rechte Seite und zurück, so, als ob sie auf einem Boot bei Seegang das Gleichgewicht halten müssten. Beide Füße bleiben dabei fest auf dem Boden stehen.

Variante 2: Aus der Ausgangsposition bleiben die Teilnehmer mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen und halten sich mit beiden Händen am Stuhl vor ihnen fest. Nun sollen sie vorsichtig die linke Hand vom Stuhl lösen, den Arm waagrecht vor sich nach vorne strecken (oder auch zur Seite) und so vor sich in die Luft halten. Die Hand wird zurück zum Stuhl geführt, sodass wieder beide Hände auf der Rückenlehne ruhen. Nun wird die gleiche Bewegung mit der rechten Hand ausgeführt. Der Gruppenleiter gibt den Rhythmus vor.



„Balance bei Seegang“ (Variante 2)

Als *Steigerung* der Übung wird der freie Stand geübt, indem die Teilnehmer langsam und vorsichtig gleichzeitig beide Arme waagrecht vor sich in die Höhe nehmen, diese kurz in der Luft halten und langsam wieder zurück zur Lehne gleiten lassen. Der Gruppenleiter sollte bei dieser Übung stets sehr aufmerksam sein, um Verletzungen durch Umfallen zu vermeiden!

„Treppensteigen“ zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und zum Training der Balance- und Koordinationsfähigkeit

Die Teilnehmer stehen im Kreis wie bei der Balanceübung. Aus der Ausgangsposition halten sich die Teilnehmer mit beiden Händen an der Rückenlehne vor sich fest und verlagern ihr ganzes Gewicht auf das linke Bein. Nun heben sie vorsichtig das rechte Bein wie beim Treppensteigen in die Höhe und lassen es wieder herabsinken. Diese Übung wird mehrere Male pro Bein wiederholt, dann wird dieselbe Bewegung mit dem anderen Bein ausgeführt.

„Ballwurf“ zum Training der Balance- und Koordinationsfähigkeit

Die Teilnehmer sitzen auf ihren Stühlen. Der Gruppenleiter gibt zwei Schaumstoffbälle in die Gruppe, die sich die Teilnehmer gegenseitig zuwerfen sollen, ohne dabei aufzustehen. Der Gruppenleiter hebt danebengeworfene Bälle auf und bringt sie wieder ins Spiel.

Gesundheitsprogramm zu ermöglichen, indem Untersuchungen und Beratungen nicht nur im Rahmen von Special Olympics, sondern auch wohnort- bzw. arbeitsplatznah in Einrichtung oder Werkstätten angeboten werden. Barrieren werden abgebaut und der Zugang zur Gesundheitsförderung vor Ort für alle Menschen erleichtert.

Projekt „Selbstbestimmt gesünder“

Die Special Olympics Projekte „Selbstbestimmt gesünder I und II – Gesundheitskompetenzen für Menschen mit geistiger und Mehrfachbehinderung“ wurden durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert und verfolgten das Ziel, Präventions- und Gesundheitsaufklärungsangebote für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung zu verbessern (vgl. Kaschke 2014). Im Rahmen der Projekte wurden u. a. Informations- und Lernmaterialien für verschiedene gesundheitliche Bereiche entwickelt, die sich in Form und Leichter Sprache direkt an die Zielgruppe wenden (s. Infokasten rechts). Diese sind nicht nur auf Athleten von Special Olympics beschränkt, sondern richten sich an alle Menschen mit geistiger Behinderung. Ziel ist das nachhaltige Stärken und Erweitern von Handlungskompetenzen im Alltag in Hinblick auf ein gesundheitliches Wohlbefinden.

Ein weiterer Teil des Projekts „Selbstbestimmt gesünder“ sind zielgruppenspezifische Veranstaltungen zur Gesundheitsaufklärung und Prävention für Menschen mit geistiger Behinderung. Es werden Seminare zu verschiedenen gesundheitlichen Themen angeboten, wobei schwerpunktmäßig Fragen zum gesundheitlichen Wohlbefinden in Form von richtiger Zahnpflege, Gewichtsberatung, Bedeutung des Blutdrucks, Fußpflege, Bedeutung von Sonnenschutz, Notwendigkeit von Seh- und Hörkontrollen behandelt werden. Didaktisches Ziel der Seminare ist die praktische Gestaltung von Lern- und Lebensräumen für Menschen mit geistiger Behinderung im Gesundheitsbereich; das primäre Lernziel ist ihre Befähigung, durch spezifische Kenntnisse und Fertigkeiten selbstverantwortlich Gesundheitsrisiken erkennen und

kommunizieren sowie Präventionsmaßnahmen selbstständig ergreifen und durchführen zu können. Wie im Fall der Informationsmaterialien besteht freier Zugang aller Menschen mit geistiger Behinderung zu den Fortbildungsveranstaltungen. Die Veranstaltungen werden nicht nur im Rahmen von Special Olympics, sondern auch in Wohneinrichtungen und Werkstätten angeboten. Anfragen hierzu können an die jeweiligen Special Olympics Landesverbände gerichtet werden (s. Link).

Fazit und Ausblick

Die Untersuchungsergebnisse im Rahmen des Gesundheitsprogramms von Special Olympics Deutschland weisen über den Zeitraum von zehn Jahren einen unverändert großen Handlungsbedarf in der Gesundheitsversorgung für Menschen mit geistiger Behinderung nach. Im internationalen Vergleich ist der Gesundheitszustand der deutschen Athleten kaum besser als die Gesundheit von Athleten aus Entwicklungs- oder

Schwellenländern (vgl. Kaschke 2014). Die Ergebnisse der Studie belegen die dringend notwendige Verbesserung der Gesundheitsförderung für Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland (vgl. Kaschke 2014) und stützen die politischen Forderungen der Fachverbände für Menschen mit Behinderungen zur Anpassung gesundheitspolitischer Rahmenbedingungen für Menschen mit Behinderung (vgl. Seidel 2013).

Neben den ehrenamtlichen Helfern von Special Olympics aus den Gesundheitsberufen zählen Lehrer im Bereich FgE ebenfalls zum Kreis der Multiplikatoren für das Gesundheitsprogramm Healthy Athletes®. Sie sind eingeladen, die Informationsmaterialien des „Selbstbestimmt gesünder“-Projekts in ihrem Unterricht einzusetzen. Sie vermitteln somit ihren Schülern Gesundheitskompetenzen in verschiedenen Bereichen, die auf eine nachhaltige Wirkung im täglichen Lebensumfeld ausgerichtet sind (vgl. Kaschke 2014). ■

INFORMATIONSMATERIALIEN „SELBSTBESTIMMT GESÜNDER“ ZUM DOWNLOAD:

- Zahnpflege „Richtiges Zähneputzen“ (s. auch S. 14)
- Fuß-, Nagel- und Hautpflege
- Übungsheft „Bewegung mit Spaß“
- gesunde Lebensweise und Raucherschutz „Rauchen ist ungesund“
- Beratungsbogen „Besser Hören ist wichtig“
- Beratungsbogen „Besser Sehen ist wichtig“

Alle Materialien sind im Internet auf der Homepage von Special Olympics Deutschland e. V. zum Download verfügbar (www.specialolympics.de).

LITERATUR

Brehmer B. u. a. (2009): Abschlussbericht des POMONA II-Projekts (2005–2008). Die Gesundheit von erwachsenen Menschen mit intellektueller Behinderung. <http://bidok.uibk.ac.at>

BeB – Bundesverband evangelische Behindertenhilfe (Hg.) (2001): Gesundheit und Behinderung. Diakonie-Verlag

Horwitz S. u. a. (2000): The Health Status and Needs of Individuals with Mental Retardation

Kaschke I. (2014): Gesundheitsförderung für Menschen mit geistiger Behinderung – das Healthy Athletes Programm von Special Olympics Deutschland. In: A. Hebbel-Seeger u. a. (Hg.): Sport und Inklusion – ziemlich beste Freunde? Meyer & Meyer Verlag, S. 97–107

Kaschke I. (2010): Special Olympics und das Gesundheitsprogramm Healthy Athletes®.

In: Medizin für Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung, H. 1/2010, S. 24–30

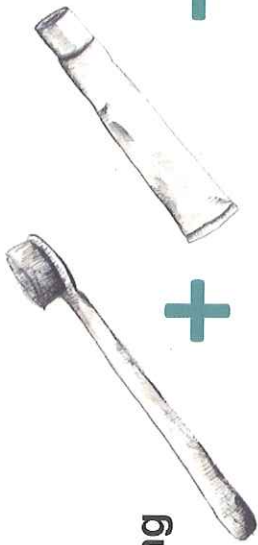
Krahn G. u. a. (2006): A Cascade of Disparities: Health and Health Care Access for People with Intellectual Disabilities. In: Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews, H. 1/2006, S. 70–82

Seidel M. (2013): Forderungen der Fachverbände für Menschen mit Behinderung zur bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung von Erwachsenen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In: Medizin für Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung, H. 1/2013, S. 89–94 www.aemgb.de

LINK

www.specialolympics.de (Homepage SOD; Übersicht der Landesverbände)

Vorbereitung



+

Du brauchst: Zahnbürste

Zahnpasta

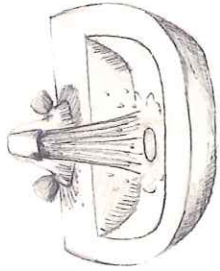
+

Becher



+

Wasser



+

Sanduhr

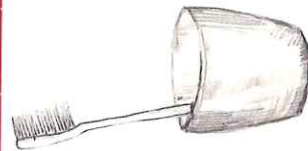


„Selbstbestimmt gesünder“

Gefördert durch:



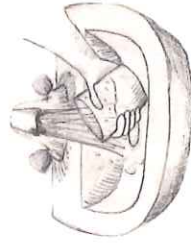
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fertig!



Richtiges Zähneputzen



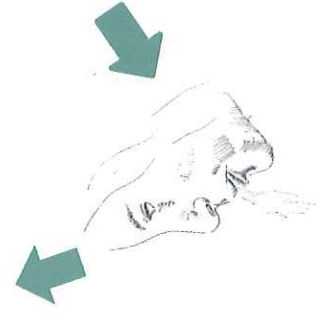
Los geht es!

Wasser in den Becher füllen.

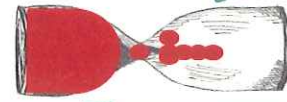
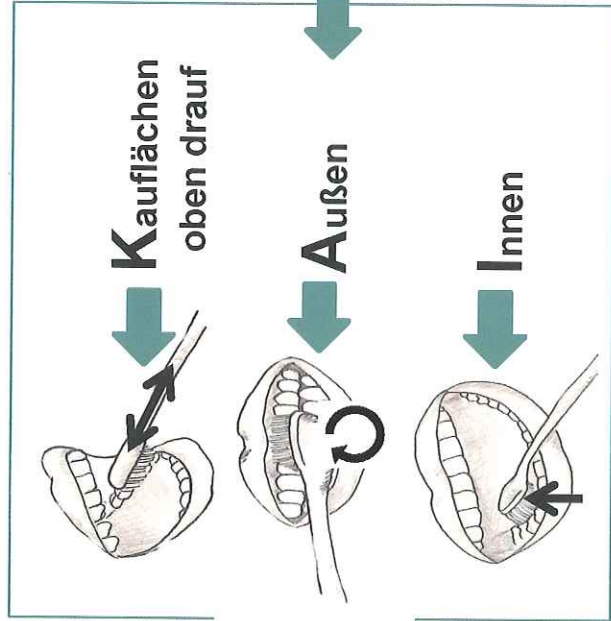
Die Zahnbürste in den Becher
stellen.
Der Kopf steht oben.

Die Zahnbürste ausspülen.

Die Zahnbürste ausspülen.



Die Zeit ist um.
Jetzt nur ausspucken.



Die Sanduhr
umdrehen.

Den Mund mit
Wasser ausspülen.



Zahnpasta auf die
Zahnbürste machen.

Die Zähne an allen Seiten putzen.

© Special Olympics Deutschland: Projekt – Selbstbestimmt gesünder