



Besser Hören



Besser Sehen



Bewegung
mit Spaß



Fitte Füße



Gesund
im Mund



Gesunde
Lebensweise

Gesundheits-Pass von

Special Olympics
Healthy Athletes®



Selbstbestimmt gesünder

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**Special
Olympics**
Deutschland



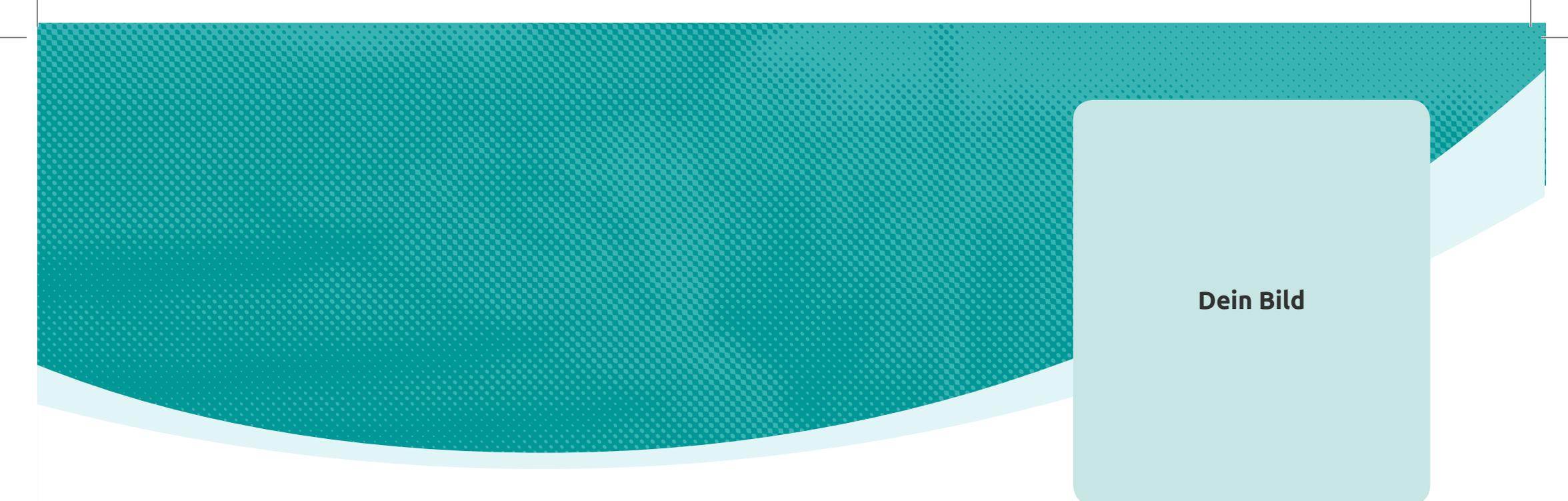
Special Olympics **Healthy Athletes**[®]



**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	Veranstaltung 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



	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

Special Olympics
Healthy Hearing



Veranstaltung:					
Herzlichen Glückwunsch, Du kannst gut hören. 😊	<input type="checkbox"/>				
Du hörst mit deinem Hörgerät nicht gut.	<input type="checkbox"/>				
Gehe zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt:	<input type="checkbox"/>				
- Du hast Ohren-Schmerzen	<input type="checkbox"/>				
- Deine Ohren sollen sauber gemacht werden	<input type="checkbox"/>				
- Du hörst schlecht	<input type="checkbox"/>				
- Du brauchst ein Hörgerät	<input type="checkbox"/>				
Gehe zum Hörgeräte-Geschäft.	<input type="checkbox"/>				
- Lasse Dein Hörgerät kontrollieren	<input type="checkbox"/>				
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					



Besser Sehen

Special Olympics
Lions Clubs International
Opening Eyes®



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



Bewegung mit Spaß

Special Olympics
FUNfitness



Veranstaltung:					
Herzlichen Glückwunsch, Du bist fit. 😊	<input type="checkbox"/>				
Gehe zum:	<input type="checkbox"/>				
- Orthopäden	<input type="checkbox"/>				
- Hausarzt	<input type="checkbox"/>				
Du brauchst ein Rezept zur Physio-Therapie. Du hast wenig:	<input type="checkbox"/>				
- Kraft	<input type="checkbox"/>				
- Gleichgewicht	<input type="checkbox"/>				
- Ausdauer	<input type="checkbox"/>				
- Beweglichkeit	<input type="checkbox"/>				
Du kannst deine Fitness verbessern:					
- Kräftige Deine Muskeln	<input type="checkbox"/>				
- Mache Dehn-Übungen	<input type="checkbox"/>				
- Trainiere Dein Gleichgewicht	<input type="checkbox"/>				
- Verbessere Deine Ausdauer	<input type="checkbox"/>				
Deine Übungen findest Du in Deinem Übungsheft.	<input type="checkbox"/>				
Datum:					
Unterschrift des Verantwortlichen:					



Fitte Füße

Special Olympics
Fit Feet



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



Gesund im Mund

Special Olympics
Special Smiles®



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



Gesunde Lebensweise

Special Olympics
Health Promotion



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

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:

WRIGLEY
Company Foundation



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Golisano FOUNDATION
Imagine the possibilities!



Safilo
GROUP

In Kooperation mit:



PHYSIO DEUTSCHLAND
Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK) e.V.



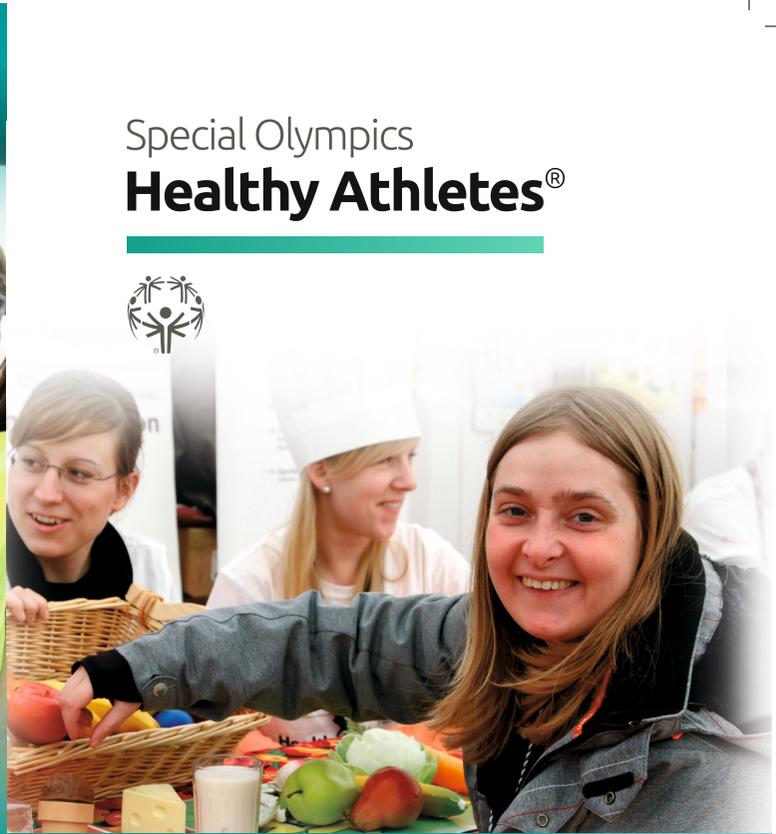
Impressum

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

A series of horizontal dotted lines for taking notes, arranged in two columns.

Special Olympics
Healthy Athletes[®]



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



Special Olympics Deutschland

www.specialolympics.de

 www.facebook.com/special.olympics.deutschland

 www.youtube.com/specialolympicsd

 www.instagram.com/specialolympics.de

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:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Premium Partner von Special Olympics Deutschland