Special Olympics Healthy Athletes®

Gesunde Athleten

Special Olympics Bayern

Healthy Athletes® - Gesunde Athleten: das Gesundheitsprogramm bei Special Olympics Bayern

Das Gesundheitsförderprogramm Healthy Athletes® von Special Olympics (SO) umfasst weltweit zielgruppenspezifische Beratungen und Kontrolluntersuchungen.
Bei Special Olympics Deutschland wurde das Gesundheitsprogramm im Jahr 2004 eingeführt. Bei Special Olympics Bayern (SOBY) startete Healthy Athletes® 2012 als Teil des bundesweiten Projektes „Selbstbestimmt gesünder“. Bei regionalen, nationalen und internationalen Sportwettbewerben können Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung die Angebote kostenlos in Anspruch nehmen. Das Programm richtet sich auch an Menschen mit geistiger Behinderung in Wohneinrichtungen und Werkstätten.

Warum ist das Gesundheitsprogramm wichtig?

Menschen mit geistiger Behinderung haben ein höheres Risiko für zusätzliche gesundheitliche Einschränkungen und weisen in vielen Bereichen eine schlechtere Gesundheit auf. Dies weisen unter anderem der dritte Teilhabebericht der Bundesregierung 2021 sowie der zweite und dritte Staatenbericht der Bundesrepublik zum Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen aus. Deshalb zielt Special Olympics als Alltagsbewegung mit dem Gesundheitsprogramm nicht nur auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit ab, sondern auf eine Verbesserung der Gesundheit im Allgemeinen und die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen für den Alltag der Athletinnen und Athleten. Es geht insbesondere auch darum, das Wissen um ein Recht auf medizinische Grundversorgung zu vermitteln. Dies ist oftmals nicht bekannt oder bewusst. Die Folge sind bspw. fehlende Seh- oder Hörhilfen.

Die Ziele

Durch Untersuchung in unterschiedlichen Gesundheitsdisziplinen erhalten die Athletinnen und Athleten nicht nur eine aktuelle Rückmeldung über ihren Gesundheitszustand. Vielmehr geben medizinische Fachhelferinnen und Fachhelfer praxisnahe Hinweise und Weiterbehandlungsempfehlungen. Diese helfen insbesondere den Betreuenden und Familien, die weitere Versorgung bei und mit entsprechenden Hausärzten, Fachärzten oder Therapeuten wohnortnah umzusetzen und dauerhaft zu verbessern.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen durch die Untersuchung und Informationen des Gesundheitsprogramms nachhaltig befähigt werden, ihre

Unterstützt durch:
Lions Club Distrikt 111 Bayern-Süd

Gefördert durch:
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Gesundheit selbständig einschätzen und mitteilen zu können sowie gesundheitliche Risiken besser zu erkennen. Damit wird das Gesundheitsbewusstsein von Menschen mit geistiger Behinderung gesteigert und der barrierefreie Zugang zur Gesundheitsversorgung verbessert.
Durch die Erfassung der Untersuchungsergebnisse kann Special Olympics den Aufbau einer Datenbasis zur gesundheitlichen Lage von Menschen mit geistiger Behinderung positiv unterstützen. Die langfristige Schaffung von Netzwerken in Medizin und Wissenschaft schlägt sich auch in bundesweiten Kooperationen mit Kammern, Berufs- und wissenschaftlichen Fachverbänden sowie Hoch-, Fach- und Berufsschulen nieder.

Die Disziplinen

Das Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® - Gesunde Athleten beinhaltet 7 Disziplinen aus den unterschiedlichen Fachrichtungen. Zusätzlich wurde in Bayern ein Seminar für Frauengesundheit entwickelt, das seit 2021angeboten wird.

Besser Hören – Healthy Hearing
Ein gutes Hörvermögen ist eine Grundvoraussetzung für Kommunikation und soziale Integration. Anhand von Untersuchungen/Screenings wird der medizinische Bedarf für eine verbesserte Versorgung eruiert. Im Rahmen von Hör-Screenings wird die Funktionstüchtigkeit des Innen- und Mittelohrs ermittelt. Außerdem werden Beratungen und gegebenenfalls Anpassungen und kleinere Reparaturen an Hörgeräten sowie hygienische Behandlungen wie die Entfernung von Ohrschmalz (Zerumen) angeboten.

Besser Sehen – Opening Eyes
Menschen mit einer geistigen Behinderung sollen ihre Umwelt besser sehen und verstehen. Dies führt auch zu Sicherheit bei ihren sportlichen Aktivitäten. Aus diesem Grund werden qualifizierte Augenprüfungen und bei Verfügbarkeit Fertigungen von kostenlosen Brillen, Schutzbrillen oder Sonnenbrillen angeboten. Die Tests, bei denen eine aktive Mitarbeit der Sportler erforderlich ist, sind an die Untersuchung von Menschen mit geistiger Behinderung angepasst. So basiert beispielsweise die Prüfung des Farbsehens nicht auf Zahlen, sondern die zu erkennenden farblichen Felder sind durch Kreise ersetzt.

Bewegung mit Spaß – Fun Fitness
Eine gute Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit. Mit einfachen Bewegungsaufgaben werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und

Gleichgewichtsfähigkeit überprüft und Defizite in einem Beratungsgespräch besprochen. Anhand eines Übungsheftes kann ein individuelles Training ausgearbeitet werden.

Fitte Füße – Fit Feet
Innerhalb des „Fitte Füße" Programms werden die Füße der Sportler in Bezug auf Fußfehlstellungen und den damit verbundenen Fehlbelastungen, auf Hautveränderungen und die Fußbekleidung beurteilt. Das Ziel des „Fitte Füße" Programms besteht darin, über Fußbeschwerden aufzuklären, Hauterkrankungen vorzubeugen oder bei nicht vor Ort deutbaren Fuß- bzw. Hautproblemen eine interdisziplinäre Behandlung anzuraten.

Gesunde Lebensweise – Health Promotion
Im Mittelpunkt des Programmes „Gesunde Lebensweise" steht die Prävention. Ein Hauptrisikofaktor für Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen – beides vermeidbare Volkskrankheiten - sind Adipositas und Bewegungsmangel. Daher erhalten die Teilnehmer in diesem Programm Beratung zu einer gesunden Ernährung und Motivationshilfen für ein aktiveres Alltagsleben. Ergänzt wird diese Beratung durch Blutdruckkontrollen und Aufklärungen zu den Risiken des Rauchens und der Sonneneinwirkung. Zudem finden einfache Hygieneschulungen statt.

Gesund im Mund – Special Smiles
Menschen mit Behinderung gehören zur Hochrisikogruppe für Karies- und Zahnfleischerkrankungen. Außerdem weisen die Ergebnisse verschiedener Studien zur Zahngesundheit von Menschen mit geistiger Behinderung insbesondere auf die Notwendigkeit einer besseren Prävention hin. Deshalb ist es wichtig, sie zu befähigen, selbstverantwortlich Gesundheitsrisiken zu erkennen und Methoden zu deren Vermeidung zu erlernen.

Innere Stärke – Strongs Minds
Innere Stärke gibt Anleitungen mit Stress umzugehen. Stress kann gut sein und Stress kann schlecht sein. Stress kann uns helfen und Stress kann uns stören. Stress kann uns zum Beispiel helfen, eine Aufgabe richtig gut zu machen. Stress kann uns aber auch hemmen, eine Aufgabe zu schaffen. Innere Stärke hilft mit Stress gut umzugehen.

Seminar Frauengesundheit
Im Seminar Frauengesundheit werden mit den Teilnehmenden in Leichter Sprache Themen wie Verhütung, Krebsvorsorge, der weibliche Zyklus und vieles mehr rund ums „Frausein" besprochen. In entspannter Atmosphäre

lernen die Teilnehmerinnen die Untersuchungen beim Frauenarzt/Ärztin kennen, sodass Ängste abgebaut werden. Ziel ist ein gesundheitsbewusster und selbstbestimmter Alltag.

In Planung ist zudem ein Seminar Männergesundheit, das zeitnah gemeinsam mit Fachärzt*innen entwickelt und als Pilot-Veranstaltung durchgeführt werden soll.

Die Aktivitäten

1. Healthy Athletes® - als Mobiles Gesundheitsprogramm

Das mobile Gesundheitsprogramm von Special Olympics Bayern richtet sich an alle Menschen mit geistiger Behinderung. Also auch und ganz besonders an diejenigen, die nicht bei Special Olympics-Wettbewerben sportlich aktiv sind und deshalb nicht von den Angeboten des Gesundheitsprogramms während der Sportveranstaltungen profitieren. Durch das wohnortnahe Angebot und die Teilnahme und Schulung von ansässigem medizinischen Fachpersonal und Ärzten, entsteht ein örtliches Netzwerk an Gesundheitsberufen in der Umgebung der teilnehmenden Einrichtung/Schulen/Vereine. So kann die medizinische Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung nachhaltig verbessert werden. Ein Kernstück des Programmes ist auch die kostenfreie Beratung von Eltern, Angehörigen und Betreuern im Alltag.

➔ SOBY führt jährlich bayernweit zehn mobile Gesundheitstage durch. Diese finden wohnortnah, barrierearm und mit Einbindung ehrenamtlicher Fachhelfer in jeweils einer Einrichtung der Behindertenarbeit statt.

2. Healthy Athletes® - als Rahmenprogramm

SOBY führt alle zwei Jahre Sportgroßveranstaltungen durch. Bei den sogenannten Landesspielen / Winterspielen werden 3-4 Disziplinen des Gesundheitsprogramms angeboten. Die Disziplinen können vor oder nach den Wettbewerben sowie in Wettbewerbspausen durchlaufen werden. In diesem Rahmen besteht auch die Möglichkeit für Bewohner*innen und Beschäftigte aus Einrichtungen vor Ort, am Programm teilzunehmen – auch wenn sie keine aktiven Teilnehmenden der Veranstaltung sind.

3. Healthy Athletes® - als Schulungsprogramm

Gesundheitsexperten in eigener Sache:

Durch die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen und die Schulung von Athletinnen und Athleten werden diese zu Gesundheitsexperten in den eigenen Lebenswelten vor Ort. Sie wirken als Multiplikatoren und motivieren weitere Athlet*innen dazu, auf ihre Gesundheit zu achten.

Die Ausbildung von Gesundheitslotsen mit geistiger Behinderung soll bei SOBY ab dem Jahr 2024 gestartet werden. Hierzu werden angehende Expertinnen in 3 Einrichtungen gesucht, die in einer ersten Schulungsveranstaltung ausgebildet und vorbereitet werden.

Einbindung von (künftigem) Fachpersonal:
(Fach)Ärztinnen, Fachschüler*innen und Studierende der unterschiedlichen Gesundheitsbereiche werden als ehrenamtlich Helfende bei der Durchführung der Angebote eingesetzt. Hierbei entstehen Begegnungen und Untersuchungssituationen, die für das teilnehmenden Fachpersonal oftmals neu ist. So findet eine Sensibilisierung für die Belange und Bedürfnisse der Zielgruppe statt. Durch Schulung und Vermittlung von Kompetenzen der Diagnostik bei Menschen mit geistiger Behinderung, die oft noch nicht in Ausbildungsplänen verankert ist.

4. Online- Angebote

Seit der Corona-Pandemie führt Special Olympics Deutschland und SOBY Online-Angebote durch. Diese zielen auf die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen und Alltagshinweisen durch Online-Seminare oder kurze Info-Themen (z.B. auch bei den sozialen Medien)

Erstellung von Infomaterial in leichter Sprache

Artikel 2 der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen besagt, dass für eine gelingende Teilhabe die Kommunikation und Arbeitsweise für Menschen mit geistiger Behinderung angepasst werden muss (bspw. keine zu langen Sitzungen oder Unterricht, kein Fachjargon, sondern Leichte Sprache).
Dies ist eine der wichtigsten Aufgabe von Unterstützungspersonen. Konkret geht es darum, Maßnahmen zur Barrierefreiheit zu ergreifen. Die Erstellung barrierefreier Informationen, die alle verstehen können und Leichte Sprache als Instrument der Teilhabe stehen im Fokus.
Ausschreibungen, Informationen (Schriftstücke und Präsentationen) zum Gesundheitsprogramm werden Special Olympics Deutschland in Leichter Sprache verfasst und nach einer Prüfung durch Experten aus der Zielgruppe veröffentlicht. Auch bei SOBY soll dieser Prozess zunehmend gestärkt werden.

Erfassung der Untersuchungsergebnisse zur Nachhaltigkeit

Dateneingabe

Auch wenn es sich nicht um einen körperlichen Eingriff handelt, so werden bei den Untersuchungen in den einzelnen Healthy Athletes® Programmen Daten erhoben, die im Nachgang anonymisiert in die Datenbank der weltweiten Dachorganisation von Special Olympics aufgenommen werden. Darüber hinaus werden die Gesundheitsdaten unter Berücksichtigung des Datenschutzes anonymisiert wissenschaftlich ausgewertet. Die Daten werden nur von oder unter Aufsicht von Special Olympics verwendet und nicht an Dritte zu anderen Zwecken weitergegeben.

Bachelor / Master Arbeiten

Die Disziplinen werden unter anderem ehrenamtlich von Dozenten (Professoren) an Universitäten und Hochschulen geleitet. Diese betreuen ihre Studierenden bei Bachelor / Master Arbeiten. Somit wird auf die Zielgruppe aufmerksam gemacht. Dazu stehen die Untersuchungsergebnisse zur Verfügung.

Die Zahlen bei SOBY

Mit den Angeboten des Gesundheitsprogramms können jährlich rund 600 bis 900 Personen erreicht und untersucht werden. Insbesondere in Jahren mit Großveranstaltungen sind entsprechend hohe Zahlen zu erwarten. Das Potential und der Bedarf liegen höher.

Aufgrund der aktuellen personellen und finanziellen Ausstattung des Programms können insbesondere die Anfragen für mobile Gesundheitstage über die Anzahl von zehn hinaus nicht bedient werden.

Zur Durchführung der präventiven Gesundheitsprogramme ist jährlich eine Summe von 40.000 € nötig.

Alle zwei Jahre werden zusätzlich bis zu 10.000 € für die Durchführung als Rahmenprogramm bei Landes-/Winterspielen benötigt.

Aktuell besteht eine anteilige Finanzierung in Höhe von max. 20.000€ durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.