



Health Promotion

Gesunde Lebensweise

Special Olympics
Health Promotion



Ziele

Der Bereich zur Förderung der gesunden Lebensweise ist Teil des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes®. Ziel ist es, Aufklärung und Beratung zu gesunder Ernährung, den Gefahren des Rauchens und zum Sonnenschutz zu bieten. Weiterhin werden Blutdruck- und Gewichtskontrollen angeboten und das richtige Händewaschen geübt. Mittels interaktives Training und Spiel soll das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil geschaffen werden. Es wird Faktenwissen erworben und die Motivation gestärkt, selbstständig und verantwortungsbewusst die gesunde Lebensführung in den Alltag zu integrieren. Health Promotion versucht die AthletInnen für Probleme zu sensibilisieren, ihr Wissen und ihre Kompetenz zu stärken und somit ein Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten zu wecken.

Programminhalte

Adipositas-Prophylaxe:

Adipositas ist eine äußerst therapie-resistente, zumeist unheilbare Erkrankung mit vielen Begleiterkrankungen, wie Herz- und Gefäßerkrankungen, orthopädische Schäden und Diabetes.

- Ermittlung des Body-Mass-Index (BMI) der Teilnehmenden. Der BMI soll bei jungen AthletInnen zwischen 20 und 25 liegen und im fortschreitenden Alter keineswegs die Größe von 30 überschreiten.
- Erhebung einer Ernährungsanamnese, um die AthletInnen im Hinblick auf gesunde und Kalziumreiche Lebensmittel sowie versteckten Kalorien beraten zu können.
- Veranschaulichende Aufklärung über Fit- und Fettmacher
- Beratung zu Bewegungs- und Sportangeboten.

Blutdruckkontrolle:

Kontrolle des Blutdrucks und Einordnung in eine Normwerttabelle.

Raucherberatung:

Aufklärung über die Folgen und Schäden des Rauchens.

Sonnenschutz:

Information über die Hautschäden durch Sonneneinwirkung und Entdecken von Sonnenschutzmaßnahmen.

Hygiene:

Gemeinsames Händewaschen. Handhygiene ist grundlegend zur Prävention von Krankheiten durch Reduzierung der Ansteckungsgefahr.

Ergebnisse

Tabelle: Screening-Ergebnisse Health Promotion – Gesunde Lebensweise 2008 bis 2018

2008- 2018 N = 7371	BMI 25-30	BMI >30
Ø	29,79 %	20,79 %

Die Ergebnisse aller Untersuchungen bei Health Promotion von 2008 bis 2018 zeigen, dass bei den Gewichtskontrollen und dem darauf basierenden errechneten BMI durchschnittlich 29,79 % der untersuchten AthletInnen übergewichtig und weitere 20,79 % adipös sind. Das ist ein klares Zeichen dafür, dass die gemeinsame Entwicklung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention für einen gesünderen Lebensstil, dringend notwendig ist.

Kontakt

Clinical Directors / Bundesweite Koordination

Dr. Marion Giesecke

www.specialolympics.de
gesundheit@sachsen-anhalt.specialolympics.de

Regionale KoordinatorInnen / Verantwortlich im Bundesland

SO Bayern
Katharina Schlammerl

www.specialolympics-bayern.de
gesundheit@specialolympics-bayern.de

SO Berlin / Brandenburg
Dr. Brigitte Wörner

www.specialolympics.de
gesundheit@bb.specialolympics.de

SO Nordrhein-Westfalen
Margarete Möllering / Ellen Barrey

www.specialolympics-nrw.de
ellen.barrey@specialolympics.de

SO Rheinland-Pfalz
Britta Mies / Dr. H.-O. Neuberger

www.so-rlp.de
b.mies@so-rlp.de

SO Saarland
Dr. Kerstin Mörsdorf

www.specialolympics.de/saarland
info@saarland.specialolympics.de

SO Sachsen- Anhalt
Marion Giesecke

www.specialolympics.de/sachsen-anhalt/
gesundheit@sachsen-anhalt.specialolympics.de

Kooperationspartner

Bundesärztekammer
Deutsche Gesellschaft für Medizin für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung
(DGMGB)