

gehörlos im Alter gesund

Projektbeschreibung

Die **Projektbeschreibung** ist in Deutscher Gebärdensprache (DGS) verfügbar:



<https://www.forschungsgruppe-geriatrie-luebeck.de/projekte/gehorlos-im-alter-gesund>

Gesund älter zu werden ist ein Ziel, das alle Menschen verbindet.

Mit zunehmendem Alter treten gesundheitliche Probleme häufiger auf. Das bedeutet aber nicht, dass das Alter immer mit Krankheit oder Pflegebedürftigkeit verbunden ist.

Wie gesund ein Mensch ist, hängt von mehreren Dingen ab. Wichtig ist zum Beispiel, wie man lebt – also ob man sich bewegt, gesund isst und gut mit Stress umgehen kann. Auch die eigenen Kräfte und Erfahrungen helfen dabei, gesund zu bleiben. Menschen, die Hilfe und Unterstützung von Familie oder Freunden bekommen, fühlen sich oft besser. Außerdem ist es wichtig, gute Gesundheitsversorgung und Pflege zu bekommen. All das zusammen bestimmt, wie es uns geht.

Diese Faktoren beeinflussen, wie wir uns fühlen, wie gut wir leben und wie zufrieden wir sind.

Gesund leben kann dabei gut helfen. Wer sich viel bewegt, gesund isst und gut um sich kümmert, kann oft verhindern, dass bestimmte Krankheiten entstehen. Auch wenn jemand schon krank ist, kann ein gesunder Lebensstil helfen, besser damit klarzukommen. So kann man auch vermeiden, dass man früher oder stärker pflegebedürftig wird.

Prävention und Gesundheitsförderung sind daher nicht nur für jüngere Menschen wichtig. Auch im höheren Alter können sie noch sehr hilfreich sein.

Es gibt bereits eine Vielzahl an Programmen, Seminaren, Kursen, Materialien und weiteren Angeboten für unterschiedliche Schwerpunkte, die dies unterstützen sollen.

Doch für **gehörlose Menschen, die in Deutscher Gebärdensprache (DGS) kommunizieren**, bestehen nach wie vor große Barrieren beim Zugang zu diesen Angeboten. Viele sind für gehörlose Menschen nicht barrierefrei gestaltet. Das betrifft insbesondere **Menschen ab 50 Jahren**, die häufig besondere Bedarfe im Bereich Gesundheit und Teilhabe haben – unabhängig davon, ob sie in stationären Pflegeeinrichtungen oder zu Hause leben.

- ➔ Das Projekt soll in Zukunft mehr Angebote für gehörlose Seniorinnen und Senioren ermöglichen. Diese Angebote helfen dabei, besser auf die eigene Gesundheit zu achten. Ziel ist es, gute Bedingungen zu schaffen, damit ältere gehörlose Menschen aktiv und gesund bleiben können.

„gehörlos im Alter gesund“ wird vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) gemeinsam mit der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck durchgeführt. Wichtig ist: Sowohl gehörlose ältere Menschen als auch taube und hörende Expertinnen und Experten sind aktiv beteiligt.