

## Die Gesundheits-Determinanten

Das Wort Determinante ist ein Fremdwort.  
Das deutsche Wort dafür ist Einfluss-Faktor.  
Das heißt:

Eine Determinante ist etwas,  
das uns Menschen beeinflusst.

Eine Determinante ist etwas,  
das eine Wirkung auf uns Menschen hat.

Eine Gesundheits-Determinante hat eine Wirkung  
auf unsere Gesundheit.

Es gibt viele Gesundheits-Determinanten.

Es gibt Gesundheits-Determinanten,  
die unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Es gibt Gesundheits-Determinanten,  
die unsere Gesundheit negativ beeinflussen.

Ob ich gesund bleibe,  
hängt von vielen verschiedenen Dingen ab.  
Alle diese Dinge sind die Gesundheits-Determinanten.

Die Gesundheits-Determinanten werden oft in einem Regenbogen dargestellt. Zum Beispiel im Regenbogen-Modell vom Fonds Gesundes Österreich. Diesen Regenbogen nennt man Determinanten-Modell oder Regenbogen-Modell. Das Regenbogen-Modell stellt die Einfluss-Faktoren auf unsere Gesundheit dar.

Wir haben das Regenbogen-Modell vom Fonds Gesundes Österreich für Menschen mit Lernschwierigkeiten angepasst.



Leicht Lesen

# Alter, Geschlecht, Erbanlagen

Diese Dinge beeinflussen die Gesundheit:

## Mein Alter

Zum Beispiel:

Alte Menschen werden öfter krank.

## Mein Geschlecht

Das heißt,

ob ich ein Mann oder eine Frau bin.

Zum Beispiel:

Frauen leben länger.

Frauen haben öfter Schmerzen als Männer.



## Meine Erbanlagen

Zum Beispiel:

Wenn ich eine sehr helle Haut habe,  
kann ich schneller einen Sonnen-Brand bekommen.

Noch ein Beispiel:

Menschen mit Trisomie 21  
haben mehr gesundheitliche Probleme.

Ein anderes Wort für Trisomie 21 ist Down-Syndrom.

Mein Alter und mein Geschlecht und meine Erbanlagen  
kann ich nicht verändern.

## Lebens-Stil

Der Lebens-Stil beeinflusst meine Gesundheit.

Lebens-Stil heißt, wie ich lebe.

Ich kann meistens selbst bestimmen, wie ich lebe.

### Sucht-Mittel

Sucht-Mittel sind schlecht für meine Gesundheit.

Sucht-Mittel sind zum Beispiel

- Zigaretten
- Alkohol
- Drogen



### Vorsorge

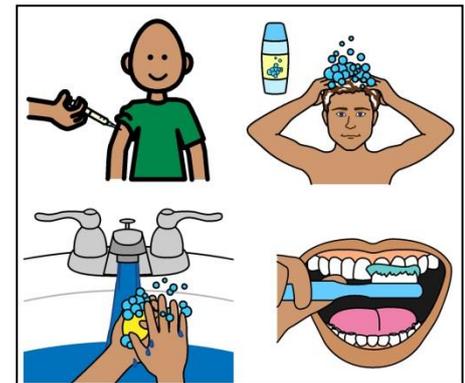
Vorsorge ist gut für meine Gesundheit.

Wenn ich gut vorsorge,

dann kann ich länger gesund bleiben.

Zum Beispiel:

- Ich lasse mich gegen Krankheiten impfen.
- Ich wasche regelmäßig die Hände.
- Ich putze regelmäßig die Zähne.
- Ich dusche regelmäßig.



### Bewegung

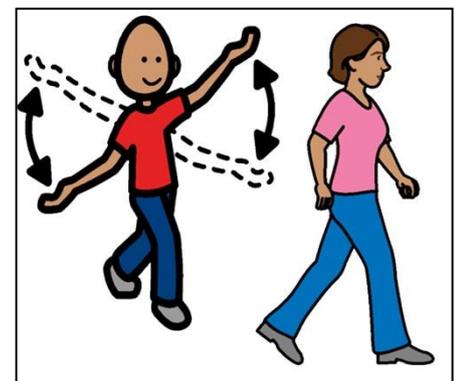
Bewegung kann für meine Gesundheit gut sein.

Wenn ich mich viel bewege,

dann kann ich länger gesund bleiben.

Zum Beispiel:

- Ich gehe viel spazieren.
- Ich gehe zur Gymnastik.
- Ich fahre mit dem Fahrrad.
- Ich gehe zu Fuß in die Arbeit.
- Ich mache Sport in einem Sport-Verein.



## Ernährung

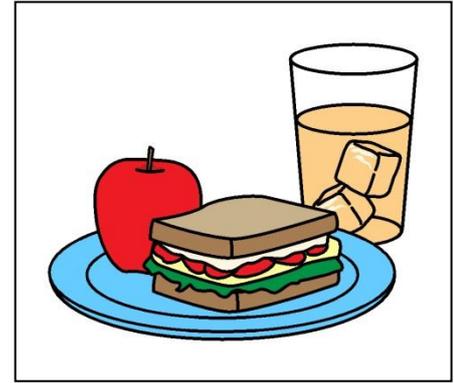
Meine Ernährung beeinflusst meine Gesundheit.

Es gibt Essen und Getränke,  
die gut sind für die Gesundheit.

Es gibt Essen und Getränke,  
die schlecht sind für die Gesundheit.

Zum Beispiel:

- Wenn ich viel Salat und Gemüse esse,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich viele Kuchen und Torten esse,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.
- Wenn ich viele Chips esse,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.
- Wenn ich viel Wasser oder Tee trinke,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich viel Cola oder Saft trinke,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.



## Tages-Ablauf

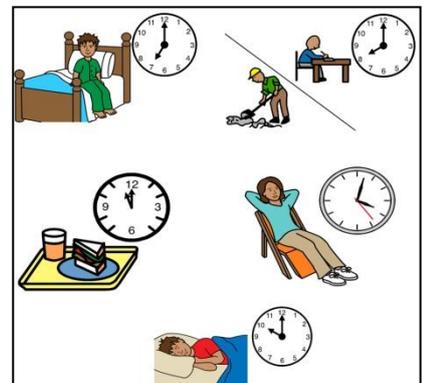
Wenn ich einen regelmäßigen Tages-Ablauf habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Wenn sich immer viel ändert,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

Wenn ich viel Stress habe,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

- Wenn ich genug Schlaf bekomme,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich regelmäßig in die Arbeit gehen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich regelmäßig esse,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich genug Freizeit habe und mich ausruhen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



## Soziale Netzwerke

Soziale Netzwerke sind die Menschen,  
mit denen ich zusammen lebe.

Soziale Netzwerke sind wichtig für meine Gesundheit.

Wenn ich mich einsam fühle,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

### Familie

Wenn ich eine Familie habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Es muss nicht unbedingt die eigene Familie sein.

Es können auch Menschen sein,  
die für mich wie eine Familie sind.

Dann fühle ich mich **nicht** einsam.

Das ist gut für meine Gesundheit.



Wenn ich viel mit meinen Geschwistern streite,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

### Freunde

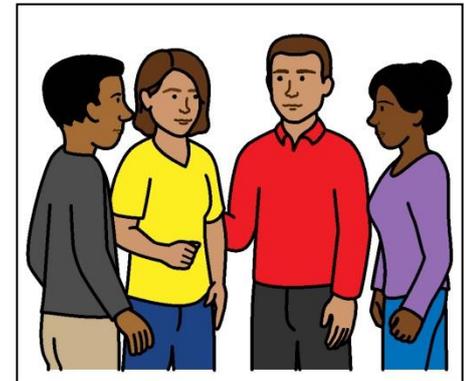
Wenn ich Freunde habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Ich kann mit den Freunden etwas unternehmen.

Ich kann mit den Freunden sprechen.

Dann fühle ich mich **nicht** einsam.

Das ist gut für meine Gesundheit.



Wenn ich Probleme mit Freunden habe,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

## Gemeinde, Stadt

Wenn ich in meine Heimat-Gemeinde oder  
in meine Heimat-Stadt eingebunden bin,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.  
Dann fühle ich mich **nicht** einsam.  
Das ist gut für meine Gesundheit.

Wenn ich mit meinen Nachbarn streite,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

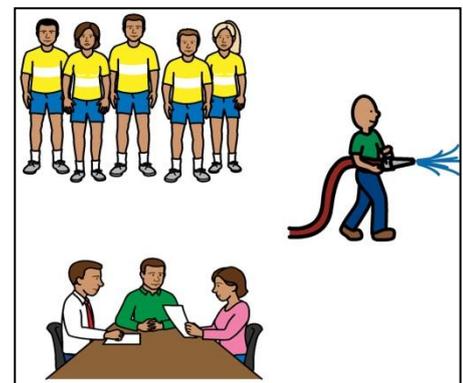


## Gemeinschaft, Vereine

Immer wenn ich mit anderen Menschen  
etwas gemeinsam mache,  
dann fühle ich mich **nicht** einsam.  
Das ist gut für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

- Wenn ich in einem Verein mitmache,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich bei einer Arbeits-Gruppe mitmache,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich in der Pfarre mitmache,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich mit den Kollegen und Kolleginnen  
etwas gemeinsam mache,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

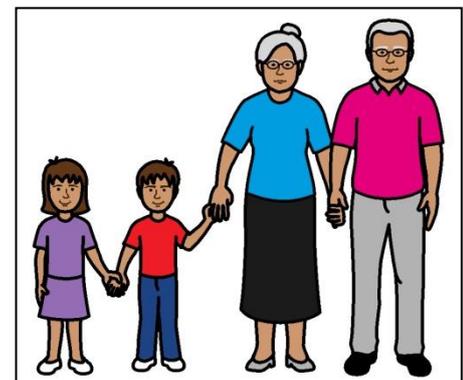


## Beziehung zwischen den Altersgruppen

Wenn sich junge und alte Menschen kennen und  
gemeinsam etwas tun,  
dann ist das gut für die Gesundheit.

Es ist gut für die Gesundheit  
von den jungen Menschen.

Es ist gut für die Gesundheit  
von den alten Menschen.



# Lebens-Bedingungen und Arbeits-Bedingungen

Für meine Gesundheit ist auch wichtig:

- Wie ist es da, wo ich wohne?
- Wie ist meine Arbeit?
- Fühle ich mich dort wohl?

Wenn ich gute Lebens-Bedingungen habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Wenn ich gute Arbeits-Bedingungen habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

## Arbeits-Umfeld

Die Arbeit ist ganz wichtig für meine Gesundheit.  
Zum Beispiel:

- Wenn ich meine Arbeit gerne mache,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich mich  
mit den Kollegen und Kolleginnen gut verstehe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn es immer recht laut ist in meiner Arbeit,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.
- Wenn mir meine Arbeit zu anstrengend ist,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.

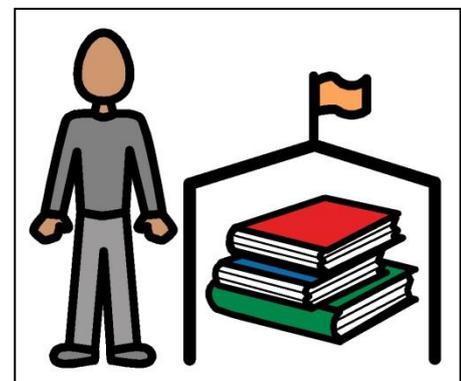


## Bildung

Bildung heißt,  
ich lerne etwas oder ich habe etwas gelernt.

Wenn ich eine gute Bildung habe,  
dann weiß ich besser, wie ich gesund leben kann.

Wenn ich eine gute Bildung habe,  
dann bekomme ich auch eine gute Arbeit.  
Eine gute Arbeit ist gut für meine Gesundheit.



## Wohnverhältnisse

Für meine Gesundheit ist es wichtig,  
wo und wie ich wohne.

Wenn ich mich dort wohl fühle,  
dann ist es gut für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

- Wenn ich im Grünen wohne und mich dort wohl fühle,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich in der Stadt wohne und mich dort wohl fühle,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich neben einer Baustelle wohne und es ist immer laut,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.
- Wenn ich mich sicher fühle,  
dort wo ich wohne,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



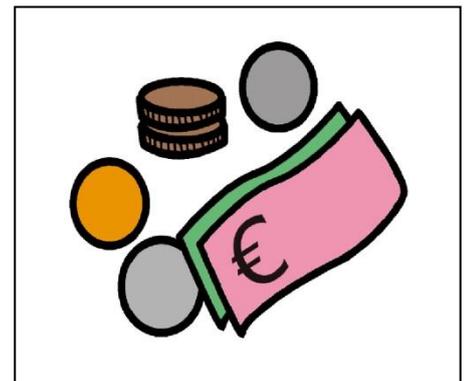
## Einkommen

Einkommen ist das Geld,  
das ein Mensch jeden Monat bekommt.  
Zum Beispiel Lohn von der Arbeit  
oder eine Pension.

Wenn ich genug Einkommen habe,  
dann kann ich mir eine gute Wohnung leisten.

Wenn ich genug Einkommen habe,  
dann kann ich mir gesunde Lebensmittel leisten.

Wenn ich genug Einkommen habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



## Gesundheits-Wesen

Damit ist zum Beispiel gemeint,  
dass es genug Ärzte und Ärztinnen gibt oder,  
dass es genug Medikamente gibt oder,  
dass es genug Therapeuten und Therapeutinnen gibt.  
Damit ist auch gemeint,  
dass wir nicht selbst dafür bezahlen müssen.

Wenn das Gesundheits-Wesen gut ist,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



## Nahrungs-Angebot

Es gibt Nahrung,  
die gut ist für meine Gesundheit,  
zum Beispiel frisches Obst und Gemüse.  
Es gibt Nahrung,  
die schlecht ist für meine Gesundheit,  
zum Beispiel nur Essen in Dosen.

Wenn wir in ein Geschäft gehen,  
dann haben wir ein gutes Lebensmittel-Angebot.  
Zum Beispiel gibt es immer frisches Obst und Gemüse.  
Es gibt auch Bio-Lebensmittel.  
Wir können Lebensmittel kaufen,  
die gut sind für unsere Gesundheit.  
Das ist nicht in allen Ländern so.

Wenn ich ein gutes Lebensmittel-Angebot habe,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



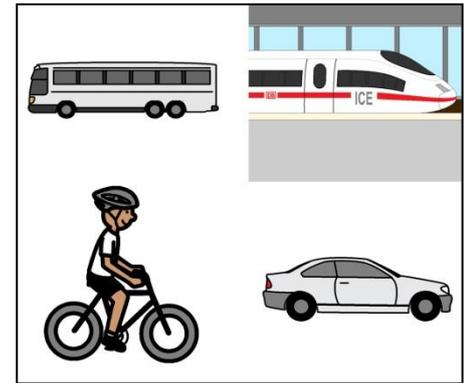
## Mobilität

Mobilität bedeutet Bewegung.

Es bedeutet, dass Menschen sich fortbewegen können.

Es bedeutet, dass Menschen von einem Ort zum anderen Ort kommen können.

Es ist wichtig, dass sich Menschen möglichst selbstständig fortbewegen können.



Wenn ich die Möglichkeiten habe, dass ich von einem Ort zum anderen komme, dann ist das gut für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

Wenn es Radwege gibt, damit ich sicher mit dem Fahrrad fahren kann, dann ist das gut für meine Gesundheit.

Ein anderes Beispiel:

Öffentliche Verkehrsmittel sind gut für meine Gesundheit, wenn ich dadurch selbstständig in die Arbeit oder in die Stadt oder nach Hause fahren kann.

## Kultur und Freizeit

Wenn es viele Angebote gibt,  
damit ich in der Freizeit etwas machen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

Wenn es in der Nähe einen Park gibt,  
in dem ich spazieren gehen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Wenn es Kultur-Angebote gibt,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.

Zum Beispiel:

- Wenn ich mir Konzerte anhören kann oder  
wenn ich ins Theater gehen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich selbst wo mitsingen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.
- Wenn ich selbst Bilder malen kann,  
dann ist das gut für meine Gesundheit.



# Umwelt und Gesellschaft

Diese Dinge sind für meine Gesundheit auch wichtig:

- Wie ist das Land, in dem ich lebe?
- Gibt es viele gute Firmen und Betriebe?
- Welche Gesetze gibt es in dem Land, in dem ich lebe?
- Wie gut wird die Umwelt geschützt?

## Wirtschaft

Zur Wirtschaft gehören alle Firmen und Betriebe, die es in einem Land gibt.

Wenn es viele gute Firmen und Betriebe gibt, dann finde ich leichter eine gute Arbeit.

Wenn es viele gute Firmen und Betriebe gibt, dann bekommt der Staat genug Steuern.

Dann kann der Staat gute Lebens-Bedingungen für alle Menschen schaffen.

Dann ist das gut für die Gesundheit von allen Menschen.



## Lebensräume

Die Menschen möchten unterschiedlich leben.

Manche möchten in einer großen Stadt leben.

Manche möchten in einer kleinen Stadt leben.

Manche möchten am Land leben.

Das sind verschiedene Lebensräume.

Für meine Gesundheit ist es gut,

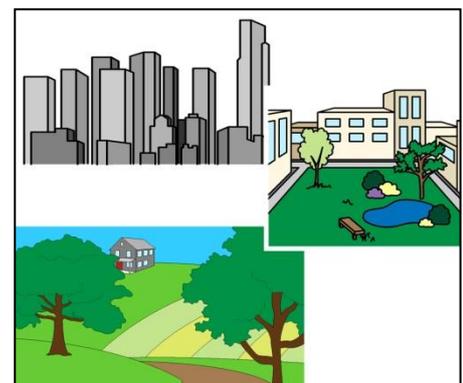
wenn ich dort wohnen kann,

wo ich mich wohl fühle.

Wenn es in einem Land

viele verschiedene Lebensräume gibt,

dann ist das gut für die Gesundheit von allen Menschen.



## **Frieden**

Wenn Menschen in einem Land leben,  
in dem es Krieg gibt,  
dann ist das schlecht für die Gesundheit  
von allen Menschen.

Wenn Menschen in einem Land leben,  
in dem es Frieden gibt,  
dann ist das gut für die Gesundheit  
von allen Menschen.



## **Gesetze**

In einem Gesetz stehen Regeln.  
Diese Regeln gelten für alle Menschen  
in einem Land.

Wenn man die Gesetze nicht befolgt,  
kann man bestraft werden.

Es kann in einem Land Gesetze geben,  
die schlecht sind für die Gesundheit  
von allen Menschen.

Zum Beispiel:

Wenn Autos erlaubt sind, die die Luft verschmutzen.

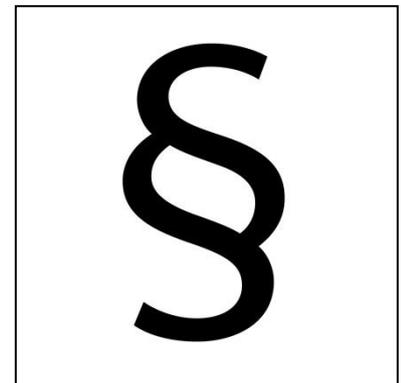
Es kann in einem Land Gesetze geben,  
die gut sind für die Gesundheit  
von allen Menschen.

Zum Beispiel:

Gesetze, mit denen die Natur geschützt wird.

Es ist auch wichtig für die Gesundheit,  
dass ich mich auf die Gesetze verlassen kann.  
Das heißt, wenn etwas im Gesetz steht,  
dann gilt das auch wirklich.

Es ist auch wichtig für die Gesundheit,  
dass alle Menschen gleich behandelt werden.  
Wenn ich immer benachteiligt werde,  
dann ist das schlecht für meine Gesundheit.



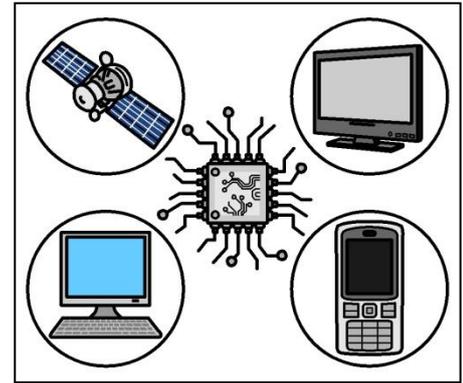
## Technische Errungenschaften

Wenn man in einem Land lebt,  
in dem es viele technische Errungenschaften gibt,  
dann ist das gut für die Wirtschaft.

Es ist auch gut für die Gesundheit von Menschen,  
wenn sie Technik nutzen können.

Zum Beispiel:

- Wenn ich einen Computer und Internet habe,  
dann kann ich mir leicht Informationen besorgen,  
wie ich gesund leben kann.
- Wenn ich ein Handy habe,  
dann kann ich schnell Hilfe holen,  
wenn ich welche brauche.



## Umwelt

Eine verschmutzte Umwelt  
kann krank machen.

Zum Beispiel:

Wenn die Luft verschmutzt ist,  
dann kann ich davon krank werden.

In einer sauberen Umwelt  
kann ich mich wohl fühlen.

In einer sauberen Umwelt  
kann ich gesund leben.

Eine saubere Umwelt ist gut  
für die Gesundheit von allen Menschen.



## Verwendete Bilder im Determinanten-Modell:

Die Bilder im Determinanten-Modell heißen PCS-Symbole.

Die Bilder sind von der Firma tobii dynavox.

Die Bilder gehören der Firma tobii dynavox.

Die Firma tobii dynavox hat erlaubt,

dass die Bilder für das Determinanten-Modell verwendet werden dürfen.