

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen	1
1.1 Stürze bei älteren Menschen	1
1.1.1 Ursachen, Anamnese und Folgen	1
1.1.2 Sturzprävention	2
1.2 Kognitive Funktionseinschränkungen und Demenz	4
1.2.1 Formen der Demenz	5
1.2.2 Schweregrade der Erkrankung	7
Literatur	8
2 Biografiebasierung in der Therapie	11
2.1 Bedeutung der Biografie in der Arbeit mit Menschen mit kognitiven Funktionseinschränkungen	11
2.2 Erhebung der Biografie	12
2.3 Bewegungsbiografie	13
2.3.1 Bewegungsverhalten	14
2.3.2 Freude an der Bewegung	15
2.3.3 Mobilitätsniveau	16
Literatur	21
3 Beziehung und Kommunikation	23
3.1 Bedeutung von Beziehung und Kommunikation in der Therapie	23
3.2 Validation nach Feil als Basis für eine gelingende Kommunikation	24
3.2.1 Validationstechniken	25
3.2.2 Bedeutung von Symbolen	30
3.2.3 Umgang mit schwierigen Situationen	30
3.2.4 Zielgruppe der Validation	32
Literatur	34
4 Der therapeutische Prozess	37
4.1 Befundung und Assessments	37
4.1.1 Testung des Gleichgewichts	38
4.1.2 Testung der Muskelkraft	41
4.2 Zielformulierung nach der ICF	42

4.3	Planung und Durchführung der Therapie	46
4.3.1	Intensität, Dauer und Frequenz	46
4.3.2	Gleichgewichtstraining	47
4.3.3	Krafttraining	48
4.3.4	Aerobes Training	52
4.3.5	Dual-Task-TrainingDual-Task-Training	53
	Literatur	54
5	Biografiebasiertes Sturzpräventionstraining	59
5.1	Beginn und Ende der Therapieeinheit	60
5.1.1	Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen	61
5.1.2	Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen	61
5.1.3	Lieder, Gedichte und Reime	62
5.2	Gleichgewichtsübungen	63
5.2.1	Übungen für kontinuierlich statisches Gleichgewicht	64
5.2.2	Übungen für kontinuierlich dynamisches Gleichgewicht	68
5.2.3	Übungen für proaktives Gleichgewicht	72
5.2.4	Übungen für reaktives Gleichgewicht.	76
5.3	Kräftigungsübungen	79
	Literatur	85
6	Outdoortraining	87
6.1	Bedeutung der Natur im therapeutischen Kontext	87
6.2	Sturzprävention im Freien	88
6.2.1	Die Umgebung miteinbeziehen	88
6.2.2	Erinnerungen an die Kindheit.	96
6.2.3	Freunde auf vier Pfoten	99
	Literatur	101
7	Fallbeispiele	103
7.1	Frau Maier (Rehasetting)	103
7.1.1	Befunderhebung und Zielformulierung	104
7.1.2	Ablauf der Therapieeinheiten	105
7.2	Herr Huber (extramurales Setting)	108
7.2.1	Befunderhebung und Zielformulierung	108
7.2.2	Indooreinheit.	110
7.2.3	Outdooreinheit	111
7.3	Frau Weber (stationäre Langzeitbetreuung)	112
7.3.1	Befunderhebung und Zielformulierung	113
7.3.2	Ablauf der Therapieeinheiten	114
8	Einbeziehung der Angehörigen	117
	Literatur	120

Anhang	121
Autorisierte Validationsorganisationen	127
Stichwortverzeichnis	135