

INHALT

Danksagungen	9
Vorwort	10
Teil I Grundlagen	
Einleitung	14
1 Zur Bedeutung von Bewegung und Mobilität	15
1.1 Das Problem von Bewegungs- und Mobilitätsmangel bei alten Menschen	15
1.1.1 Ausblick	17
1.2 Physische und psychische Auswirkungen von Aktivität und Mobilität	18
2 Mobilität und Fitness = Lebensqualität	21
2.1 Motivation für Bewegung	21
2.2 Mobilität und Mobilitätseinschränkungen	22
Horst Claassen	
3 Altersveränderungen des Bewegungsapparates – anatomische und physiologische Grundlagen	25
3.1 Das Bindegewebe	25
3.1.1 Vorkommen und histologischer Aufbau	25
3.1.2 Alterung von Bindegewebe	26
3.2 Quergestreifter Skelettmuskel	26
3.2.1 Histologie, Physiologie und Biochemie	26
3.2.2 Altersbedingte Veränderungen der Skelettmuskulatur	28
3.3 Knochengewebe	29
3.3.1 Makroskopischer und histologischer Aufbau	29
3.3.2 Altersbedingte Veränderungen des Knochengewebes	31
3.4 Gelenke und Gelenkknorpel	33
3.4.1 Makroskopischer Aufbau eines Gelenkes	33
3.4.2 Histologie und Biochemie des hyalinen Gelenkknorpels	34
3.4.3 Alterungsvorgänge des Gelenkknorpels	34
3.5 Zentrales Nervensystem	36
3.5.1 Aufbau des Großhirns	36
3.5.2 Altersveränderungen und Erkrankungen des Großhirns	36

3.6	Genetik des Alterns	37
3.7	Hochbetagte Menschen	38

4 Voraussetzungen einschätzen und klären **40**

4.1	Fit ist relativ: Einschätzung der körperlichen und mentalen Voraussetzungen der Bewohner/Patienten	40
-----	--	----

Teil II Expertenstandards

5 Expertenstandards im Kontext **46**

5.1	Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege	47
5.1.1	Voraussetzungen für einen gelungenen Theorie-Praxis-Transfer	48
5.2	Qualifikationen der Mitarbeiter	49
5.2.1	Die Pflegefachkraft	49
5.3	Instrumente zur Einschätzung der Mobilität	50

6 Praktische Hinweise zum »Mobilitätsexpertenstandard« **51**

6.1	Maßnahmenplanung: Grundlagen	51
6.2	Die Mobilisation bei Menschen mit früher und mittlerer Demenz ..	53
6.2.1	Die individuelle Einschätzung	54

Teil III Praxis

7 Bewegungs- und Mobilisationskonzepte in Pflege und Betreuung .. **58**

7.1	Mobilisation zu Hause	58
7.2	Mobilisation in der Rehabilitation	62
7.3	Mobilisation in Heim oder Einrichtung (mit Kurzzeitbereich und Tagespflegegästen)	63
7.3.1	Beschäftigungsangebote	63
7.4	Exkurs: Erinnerungsarbeit – Training der geistigen Mobilität?	70

8 Pflegeplanung und Dokumentation **72**

8.1	Maßnahmenplanung nach Ressourcen und Problemen	72
8.2	Evaluation	74
8.3	SIS – Strukturierte Informationssammlung	75

9 Reisberg-Skala – Hilfe beim Finden des passenden Angebots **77**

9.1	Integration versus Segregation	79
9.1.1	Warum spezielle Gruppenangebote?	79
9.1.2	Individuelle Förderung	81

10	Bewegungsangebote nach Phasen der Reisberg-Skala	82
	10.1 Aktivierung in der 1. Phase	83
	10.2 Aktivierung in der 2. Phase	83
	10.2.1 Sich bewegen	83
	10.3 Aktivierung in der 3. Phase	87
	10.3.1 Sich bewegen	87
	10.4 Aktivierung in der 4. Phase	88
	10.4.1 Sich bewegen	88
	10.5 Ein Tagesablauf in der Wohnküche (geeignet für Bewohner in den Phasen 1–4 nach Reisberg)	91
	10.6 Aktivierung in der 5. Phase	95
	10.6.1 Sich bewegen	96
	10.7 Ein Tagesablauf in der Demenzgruppe »Wohnzimmer« (geeignet für Bewohner in den Phasen 5–6 nach Reisberg)	96
	10.8 Aktivierung in der 6. Phase	99
	10.8.1 Sich bewegen	99
	10.9 Aktivierung in der 7. Phase	101
	10.9.1 Sich bewegen	102
11	Bewegungsangebote für Menschen mit anderen kognitiven Einschränkungen	105
	11.1 Pflege und Betreuung von Schlaganfallpatienten	105
	11.1.1 Auszüge aus dem Bobath-Konzept/Hinweise für den Pflegebereich	107
	11.2 Pflege und Betreuung von Parkinsonpatienten	110
	11.2.1 Maßnahmen der Mobilitätsförderung bei Parkinson- patienten	110
12	Voraussetzungen der Einrichtungen bei der Mobilitätsförderung ..	113
	12.1 Qualifikationen der Mitarbeiter	113
	12.2 Räumliche Voraussetzungen	113
	12.3 Materialien	115
13	Bewegungs- und Mobilitätsübungen mit den jeweiligen Standards	119
	13.1 Alltagsbewegungen (Gruppen- und Einzelübungen)	119
	13.1.1 Standard Koch- und Backgruppe	120
	13.1.2 Standard »Männer helfen gerne dem Hausmeister ...«	121
	13.1.3 Standard Gehtraining mit Geräten oder auf Treppen	122
	13.1.4 Standard Spaziergang und Gehtraining	123
	13.1.5 Standard Wandergruppe	124
	13.2 Tänze (Gruppen- und Einzelübungen)	125
	13.2.1 Standard Tanzcafé	127

13.3 Besondere Angebote zur Einzel- und Gruppenaktivierung	128
13.3.1 Standard »Morgenrunde«	128
13.3.2 Standard »Bewegung & Poesie«	130
13.3.3 Standard »offener Kreis«	133
13.3.4 Standard Vormittagsgruppe Demenzbetreuung	134
13.3.5 Standard Einzelbetreuung	136
13.3.6 Standard Basale Stimulation [®] in der Einzelbetreuung	137
Literatur	142
Literatur für das Kapitel 3	143
Register	147