

Inhalt

Vorwort	11
<hr/>	
Grundlagen und Fragen	13
1 Einführung	15
1.1 Was ist Behinderung? Was ist Inklusion?	15
1.1.1 Definition „Behinderung“	16
1.1.2 Definition „Inklusion“	18
1.2 Um welche Formen der Behinderung geht es hier?	20
1.3 Was ist Gesundheitsförderung?	23
1.3.1 Grundlegende Prinzipien und Begriffe der Gesundheitsförderung	23
1.3.2 Soziale Determinanten der Gesundheit als Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung	27
1.3.3 Unterschiede zwischen Gesundheitsförderung und (Krankheits-)Prävention	28
1.4 Warum eine spezielle Gesundheitsförderung in der Behindertenarbeit?	30
1.4.1 Prinzipien und Leitbegriffe der Gesundheitsförderung in der Behindertenarbeit	32
1.4.2 Schlussfolgerungen hieraus für die Praxis	36
2 Gesundheitliches Gesamtkonzept in einer Behinderteneinrichtung	39
2.1 Bereiche, in denen Gesundheitsförderung in der Behindertenarbeit stattfinden soll	39
2.2 Von der Planung zur Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen	41
2.2.1 Public Health Action Cycle	41
2.2.2 Von der Problemerkennung zur Maßnahmenplanung	43
2.2.3 Kosten und Nutzen	45
2.2.4 Kommunikation	46
3 Essen und Trinken	49
3.1 Ernährung und Körpergewicht	49
3.2 Epidemiologie und andere grundlegende Informationen	51

3.2.1	Überernährung und Adipositas	51
3.2.2	Unter- und Fehlernährung	55
3.2.3	Ernährungsverhalten	55
3.3	Risikofaktoren	56
3.4	Problembereiche in der Praxis	56
3.5	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	57
3.5.1	Was ist eine gesunde Ernährung für Menschen mit Behinderung?	58
3.5.2	Wie kann auf problematisches Essverhalten Einfluss genommen werden?	62
3.5.3	Welche Besonderheiten müssen noch berücksichtigt werden?	63
4	Bewegung	67
4.1	Die Bedeutung der Bewegung für unsere Gesundheit	67
4.2	Epidemiologie, Risikofaktoren und andere grundlegende Informationen	68
4.3	Problembereiche in der Praxis	71
4.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	72
4.4.1	Zielsetzung	72
4.4.2	Bewegungsfördernde Angebote in einer bewegungsfördernden Umwelt	73
4.4.3	Behindertensport	77
4.4.4	Besonderheiten bei körperlich stark eingeschränkten Menschen	77
5	Körperpflege	79
5.1	Epidemiologie und andere grundlegende Informationen	79
5.2	Risikofaktoren	80
5.3	Problembereiche in der Praxis	80
5.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	81
6	Schlafen	87
6.1	Die Bedeutung von Schlaf für die Gesundheit	87
6.2	Epidemiologie, Risikofaktoren und andere grundlegende Informationen	90
6.3	Problembereiche in der Praxis	91
6.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	92
7	Gestaltung der Umgebung	95
7.1	Epidemiologie, Risikofaktoren und andere grundlegende Informationen	95
7.1.1	Innenraumbelastung	96
7.1.2	Wohnumfeld-Ressourcen	99
7.1.3	Besonderheiten in Behinderteneinrichtungen	100
7.2	Problembereiche in der Praxis	101
7.3	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	102

7.3.1	Bedeutung der individuellen Gestaltungsmöglichkeit beim Wohnen ...	102
7.3.2	Barrierefreiheit	103
7.3.3	Einfluss des Raums auf das psychische Wohlbefinden	104
7.3.4	Einfluss des Raums auf das körperliche Wohlbefinden	105
7.3.5	Sauberkeit/Hygiene	106
7.3.6	Unfallschutz/Schutz im Notfall	107
7.3.7	Lärm	107
7.3.8	Licht	108
7.3.9	Architektonische Planung der Einrichtung	108
7.3.10	Gestaltung des Wohnumfelds	108
8	Zeitgestaltung	111
8.1	Zeit und Zeitempfinden	111
8.2	Freizeit	112
8.3	Lernen	115
8.3.1	Neurophysiologische Grundlagen des Lernens	115
8.3.2	Besonderheiten bei Menschen mit geistiger Behinderung	116
8.4	Arbeit	117
8.4.1	Aufgaben und Funktionen der regelmäßigen Arbeit	117
8.4.2	Werkstätten für behinderte Menschen	118
8.4.3	Bedeutung der Arbeit für Menschen mit Behinderung	119
8.4.4	Betriebliche Gesundheitsförderung in WfbMs	120
8.5	Problembereiche in der Praxis	120
8.6	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	121
8.6.1	Zeitempfinden	121
8.6.2	Freizeit	121
8.6.3	Lernen und Arbeit	126
9	Schutz vor Wettereinflüssen und Infektionskrankheiten	129
9.1	Wettereinflüsse, Körpertemperatur und Kleidung	129
9.2	Die häufigsten Infektionskrankheiten in stationären Einrichtungen ..	130
9.2.1	Faktoren, die zu einer Erkältung beitragen	131
9.2.2	Durchfallerkrankungen	133
9.3	Problembereiche in der Praxis	134
9.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	135
9.4.1	Wettergerechte Kleidung	135
9.4.2	Impfungen	137
9.4.3	Spezielle Maßnahmen bei Erkältungskrankheiten	140
9.4.4	Spezielle Maßnahmen bei Durchfallerkrankungen	143
10	Sicherheit und Unfallverhütung	145
10.1	Die Bedeutung von Sicherheit und Schutz	145
10.2	Epidemiologie, Risikofaktoren und andere grundlegende Informationen	146

10.3	Problembereiche in der Praxis	147
10.3.1	Emotionale Sicherheit	147
10.3.2	Unfälle	148
10.3.3	Andere Gefahren	149
10.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	149
10.4.1	Herstellung von mehr Sicherheit	149
10.4.2	Verhinderung von Unfällen im Haushalt	150
10.4.3	Verhinderung von Wege-Unfällen, Arbeitsunfällen und Unfällen außerhalb	152
10.4.4	Verhinderung besonderer Unfallgefahren	153
11	Sexualität	155
11.1	Die Bedeutung der Sexualität	155
11.2	Epidemiologie, Risikofaktoren und andere grundlegende Informationen	156
11.2.1	Sexualität und Partnerschaft	156
11.2.2	Schwangerschaftsverhütung	160
11.2.3	Sexualität und Gewalt	164
11.2.4	Menstruation und Monatshygiene	165
11.2.5	Gynäkologische Probleme	166
11.3	Beispiele für Problembereiche in der Praxis	166
11.4	Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	167
12	Weitere Themen der Gesundheitsförderung in der praktischen Behindertenarbeit	171
<hr/>		
	Lösungsvorschläge zu den Aufgaben	173
13	Lösungsvorschläge zu den Aufgabenstellungen	175
13.1	Antwort zu Aufgabe 1	175
13.2	Antwort zu Aufgabe 2	179
13.3	Antwort zu Aufgabe 3	183
13.4	Antwort zu Aufgabe 4	191
13.5	Antwort zu Aufgabe 5	192
13.6	Antwort zu Aufgabe 6	195
13.7	Antwort zu Aufgabe 7	199
13.8	Antwort zu Aufgabe 8	212
13.9	Antwort zu Aufgabe 9	213
13.10	Antwort zu Aufgabe 10	216
13.11	Antwort zu Aufgabe 11	218

Anhang und Serviceteil	223
14 Glossar	225
15 Literatur- und Linkverzeichnis	263
15.1 Literaturverzeichnis	263
15.2 Literaturempfehlungen	268
15.3 Linkverzeichnis	272
15.4 Linkempfehlungen	275
16 Abbildungsverzeichnis	277
17 Abkürzungsverzeichnis	281
Stichwortverzeichnis	285
Kurzvita	295