

## Inhalt

<b>Vorwort – Idee und Aufbau des Buches</b>	5
<b>1 Grundlegendes</b>	11
Bewegtes Altern oder Altern in Bewegung?!	11
Expertenstandard »Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege« –	
Mut zur Bewegung!.....	18
Ethische und philosophische Betrachtungen von Bewegung und Mobilität....	31
<b>2 Bewegungskonzepte und ihre Perspektiven vom Ich und Du</b>	44
Aktivitas – der Mix macht's! .....	44
Kinästhetik – gesund bewegen! Bewegung mit oder gegen die Schwerkraft?...	57
<b>3 Bewegungsförderliche Einrichtungen und Angebote – (jede) Bewegung zählt!</b>	69
Bewegt(er) leben – Fitness im Pflegeheim.....	69
»Ich bin dann mal raus...« – pflegerische Projekte im Außenbereich zur Förderung der Mobilität und Normalität.....	80
»Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0« (BAP 2.0) – Sport und Pflege arbeiten Hand in Hand.....	86
Lust am Wandern: Gemeinsam draußen und auf Tour .....	93
<b>4 PEBKO – Projekte mit Pep!</b>	103
Einführung PEBKO – Projekte mit Pep! .....	103
Tagespflege in Bewegung.....	105
»Rumliegen/-sitzen?« – Mobilität bei Menschen mit Ortsfixierung oder Bettlägerigkeit.....	113
<b>5 A – Z zur Erhaltung und Förderung der Mobilität</b>	123
A Halt mal! Innehalten und Haltungen in der Pflege bei der Erhaltung und Förderung der Mobilität reflektieren .....	123
B Asche bewahren oder Feuer anzünden – Selbständigkeit im Pflegealltag fördern!.....	135
C Biografie ist heute: sinnstiftende und gelebte Bewegung.....	142
D Mehr Mobilität mit dem Rollator – GEHT das? .....	150
E Schwuppdlewup – im Rollstuhl: von der Notwendigkeit bis hin zur korrekten Auswahl, Anpassung und Wartung .....	160
F Umgebungsgestaltung – wohnst du schon bewegungsförderlich?.....	170

G	Fit in die Zukunft – Technik und digitale Angebote machen's möglich! Chancen virtueller Spiel- und Bewegungswelten .....	182
H	Wohnraumberatung – von der Barriere zur Freiheit und wie ist das bezahlbar? .....	192
I	Mobilität fordern und erhalten – (nicht nur) eine Aufgabe der Pflege – Zusammenarbeit braucht das Land!.....	200
J	Angehörige mit ins Boot holen – Mutter, komm, wir laufen ein Stück!...	213
K	Betreuung mal anders – Bewegung wirkungsvoll und mit Spaß ist angesagt!.....	221
L	Ehrenamt – Spaziergänge und Bewegungsanlässe im Quartier schaffen .....	231
M	Nach dem Training zum Gehirnjogging – multimodale Programme: nur trendy oder wirken sie auf die Mobilität?.....	237
N	Keinen Hunger oder Mangelernährung – was hat das mit Bewegung zu tun?.....	242
O	Medikamente – viel hilft nicht immer viel! .....	252
P	Der Sturz im Kopf: »Bleiben Sie mal lieber sitzen, damit Sie nicht fallen!« .....	266
Q	Ortsfixierung – die Perspektive Rollstuhl und die zunehmende Kontrollverdichtung.....	277
R	Bettlägerigkeit: Das Bett im Kopf oder heute schon die weiße Decke beobachtet?.....	290
S	Mobilisation, tagesformabhängig – ein Alles oder Nichts! Was ist damit eigentlich gemeint?.....	303
T	Kontinuität – bewegungsförderliche Maßnahmen (mal nicht personenabhängig)? .....	309
U	Keine Zeit! Perspektiven auf die Zeit und was kann im Rahmen der Pflege an Bewegungsförderung integriert werden? .....	313
V	Wofür zahle ich 3.000 Euro? Dienstleistungsmentalität, erlernte Hilflosigkeit und Krankheitsgewinn .....	321
W	»Dieses Gezerre an mir... Ich weiß, dass Sie keine Zeit haben!« Wie fühlt sich das eigentlich an, was wir da tun?.....	327
X	»Ich sag's Ihnen ehrlich: Ich habe keine Lust!« Ablehnungsgründe verstehen und Lust zur Bewegung wecken .....	336
Y	Bewegung erleben bis zum Schluss: Mobilität in palliativen Situationen .....	344
Z	Nicht können oder nicht wollen – ethische Aspekte der Mobilität.....	352
6	<b>Zum guten Schluss – Mut zur Bewegung!.....</b>	366
	<b>Digitales Zusatzmaterial .....</b>	368
	<b>Literatur .....</b>	370
	<b>Die Herausgebenden .....</b>	392
	<b>Die Autorinnen, die Autoren .....</b>	393