

Vorwort – Idee und Aufbau des Buches	5
1 Grundlegendes.....	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
2 Bewegungskonzepte und ihre Perspektiven vom Ich und Du	44
Aktivitas – der Mix macht's!	44
Kinästhetik – gesund bewegen! Bewegung mit oder gegen die Schwerkraft?...	57
3 Bewegungsförderliche Einrichtungen und Angebote – (jede) Bewegung zählt!	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 Alteinrichtungen und Pflegedienste 2.0« (BAP 2.0) – Sport und Pflege arbeiten Hand in Hand.....	86
Lust am Wandern: Gemeinsam draußen und auf Tour	93
4 PEBKO – Projekte mit Pep!.....	103
Einführung PEBKO – Projekte mit Pep!	103
Tagespflege in Bewegung.....	105
»Rumliegen/-sitzen?« – Mobilität bei Menschen mit Ortsfixierung oder Bettlägerigkeit.....	113
5 A – Z zur Erhaltung und Förderung der Mobilität.....	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 Schwuppdwupp – 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 fördern 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	Zum guten Schluss – Mut zur Bewegung!	366
	Digitales Zusatzmaterial	368
	Literatur	370
	Die Herausgebenden	392
	Die Autorinnen, die Autoren	393