

Inhalt

Geleitwort von Rolf D. Hirsch	9
Vorwort	11
1 Aktivierungstherapie mit älteren Menschen	13
1.1 Was ist das Ziel der Aktivierungstherapie?	13
1.2 Welche Möglichkeiten bietet die Aktivierungstherapie? ...	13
1.3 Psychische Erkrankungen und der natürliche Alterungsprozess	14
1.4 Medikamente im Alter und deren Auswirkung	15
2 Die Einzel- und Gruppenarbeit	17
2.1 Die Einzelarbeit	17
2.1.1 Ausschlusskriterien und Indikationen für eine Einzelarbeit	18
2.1.2 Therapiegestaltung.....	19
2.1.3 Der psychomotorische Behandlungsansatz	21
2.2 Die Gruppenarbeit	23
2.2.1 Ziele und Ausschlusskriterien für die Gruppenarbeit	24
2.2.2 Therapieplanung: Gruppengröße und Zeiteinheiten	25
2.2.3 Gruppenarbeit auf einer psychiatrisch geschlossenen Station	26
2.2.4 Gruppenvorgaben für Hockergymnastik und Wassergymnastik	29
3 Mobilisation zur Erhaltung der Lebensqualität: Passive Maßnahmen, aktive Übungen und Förderung der Entspannungskompetenz	40
3.1 Passive Maßnahmen	40
3.1.1 Übungsvorschläge zu Dehnungen	41
3.1.2 Übungsvorschläge zu Schüttelungen	46

3.2 Aktive Übungen mit praktischen Vorschlägen	48
3.2.1 Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen	50
3.2.2 Übungen mit verschiedenen Materialien	53
3.3 Förderung der Entspannungskompetenz – verschiedene Entspannungsmethoden im Überblick	60
3.3.1 Die Feldenkraismethode	61
3.3.2 Entspannung nach Jacobson	66
3.3.3 Phantasiereisen	70
3.3.4 Atemgymnastik zur Behandlung von Atemfunktionsstörungen	74
3.3.5 Gruppenvorgaben zur Entspannung	78
4 Sturzprophylaxe im Alter	87
4.1 Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen	88
4.2 Übungen mit verschiedenen Materialien und Geräten	90
5 Wahrnehmungsschulung	92
5.1 Wahrnehmungsschulung als Sturzprophylaxe	94
5.1.1 Allgemeine Hinweise zu den Übungen	95
5.1.2 Übungen zur Verbesserung der Zeitwahrnehmung	95
5.1.3 Übungen zur Verbesserung der räumlichen Orientierung (als Teilprozess der visuellen Wahrnehmung)	96
5.1.4 Übungen zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung ..	97
5.1.5 Übungen zur Verbesserung der akustischen Wahrnehmung ..	98
5.1.6 Übungen zur Verbesserung der taktilen Wahrnehmung ...	99
5.2 Wahrnehmungsschulung in der Gerontopsychiatrie	100
5.2.1 Wahrnehmungsstörungen am Beispiel demenziell und depressiv erkrankter älterer Menschen	100
5.2.2 Therapiemöglichkeiten bei Wahrnehmungsstörungen psychisch erkrankter älterer Menschen	102
5.2.3 Snoezelen	103
5.2.4 Gruppenvorgaben für Snoezelen-Gruppen mit dementen und depressiven Patienten	109
6 Hirnleistungstraining	116
6.1 Wie äußern sich Beeinträchtigungen im Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis?	117

6.2	Übungen zur Verbesserung der Merkfähigkeit	118
6.3	Spielerische Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung	120
6.4	Übungen zur Konzentration und Verbesserung des Reaktionsvermögens	124
6.5	Gruppenvorgaben für das Hirnleistungstraining	125
7	Altersbedingte Begleiterkrankungen	132
7.1	Übungsvorschläge bei Harninkontinenz	133
7.2	Übungsvorschläge bei Obstipation	134
7.3	Übungsvorschläge bei Osteoporose	136
Literatur		138
Leseempfehlungen		138
Sachregister		139