

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

1	Einleitung.....	1-2
1.1	Projekt „Mobilität mit Demenz“.....	1-2
1.1.1	Umsetzung des Projektes.....	1-3
1.1.2	Ergebnisse.....	1-4
1.1.2.1	Bewegungsprogramm.....	1-4
1.1.2.2	Musik.....	1-6
1.1.2.3	Evaluation des Bewegungsprogrammes.....	1-7
1.2	Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen der Studie.....	1-13

Kapitel 2

2	Demenz.....	2-2
2.1	Formen der Demenz und deren Symptomatik.....	2-2
2.1.1	Alzheimer-Demenz.....	2-2
2.1.2	Vaskuläre Demenz.....	2-3
2.1.3	Lewy-Körper-Demenz.....	2-3
2.1.4	Frontotemporale Demenz.....	2-4
2.1.5	Mischformen.....	2-4
2.2	Schweregrad der Demenz.....	2-5
2.2.1	Leichte Demenz.....	2-5

2.2.2	Mittelschwere Demenz.....	2-6
2.2.3	Schwere Demenz.....	2-7
2.3	Kommunikation mit Menschen mit Demenz und Umgang mit spezifischen Verhaltensweisen.....	2-7
2.3.1	Wertschätzend und bedürfnisgerecht kommunizieren.....	2-8
2.3.2	Freude und Spaß vermitteln.....	2-9
2.3.3	Umgang mit spezifischen Verhaltensweisen.....	2-10
2.3.4	Beispiele aus der Praxis.....	2-11

Kapitel 3

3	Bewegung.....	3-2
3.1	Was ist Bewegung?.....	3-2
3.2	Folgen von fehlender Bewegung bei Menschen mit Demenz.....	3-2
3.3	Mögliche Verbesserungen durch Bewegung bei Menschen mit Demenz...	3-5
3.3.1	Physische Verbesserungen bei Menschen mit Demenz.....	3-8
3.3.1.1	Gehirn (Kognition).....	3-8
3.3.1.2	Herz-Kreislauf-System.....	3-10
3.3.1.3	Kraft.....	3-10
3.3.1.4	Knochen.....	3-10
3.3.2	Psychische Verbesserungen bei Menschen mit Demenz.....	3-11
3.3.2.1	Verhalten.....	3-11
3.3.2.2	Aggression.....	3-11
3.3.2.3	Agitation.....	3-12
3.3.2.4	Apathie.....	3-12
3.3.2.5	Schlafstörungen.....	3-13
3.4	Zusammenfassung.....	3-14

Kapitel 4

4	Musik	4-2
4.1	Wirkung von Musik.....	4-2
4.1.1	Neurophysiologische Grundlagen.....	4-2
4.1.2	Musik und Emotionen.....	4-6
4.1.3	Musiktherapie.....	4-8
4.1.4	Musik und Bewegung.....	4-10

Kapitel 5

5	Bewegungsprogramm.....	5-2
5.1	Planung eines Bewegungsprogrammes	5-2
5.1.1	Grundlagen einer Bewegungseinheit.....	5-2
5.1.1.1	Aufbau einer Bewegungseinheit bzw. Kursstunde..	5-4
5.1.1.2	Rituale.....	5-4
5.1.1.3	Materialien.....	5-5
5.1.1.4	Musik.....	5-6
5.1.1.5	Mobilitätslevel.....	5-8
5.1.2	Vorbereitung einer Bewegungseinheit.....	5-10
5.1.2.1	Was muss ich vorher klären?.....	5-10
5.1.3	Zeitliche Organisation.....	5-12
5.2	Ausblick.....	5-13

Kapitel 6

6	Musterstunden.....	6-2
6.1	Beschreibung der Musterstunden.....	6-2
6.2	Trainingsstunde: Hockerfit mit Ball.....	6-4
6.3	Trainingsstunde: Fit im Stuhl.....	6-7
6.4	Trainingsstunde: Hockergymnastik mit Ringen.....	6-10
6.5	Trainingsstunde: Spaß mit dem Stab.....	6-13
6.6	Trainingsstunde: Fit mit Theraband.....	6-16

Kapitel 7

7.	Praxisbausteine zur Gestaltung eines Bewegungsprogrammes	
7.1.	Beschreibung der Übungsbausteine.....	7-2
7.2.	Kräftigende und koordinative Übungen mit dem Ball.....	7-3
7.3.	Kräftigende und koordinative Übungen mit dem Stab.....	7-18
7.4.	Kräftigende und koordinative Übungen mit den Ringen.....	7-32
7.5.	Kräftigende und koordinative Übungen mit den Säckchen.....	7-45
7.6.	Kräftigende Übungen mit dem Theraband.....	7-55
7.7.	Fit mit Stuhl ohne Geräten.....	7-66
7.8.	Kräftigende und koordinative Übungen mit Ball und Ring.....	7-79
7.9.	Kräftigende und koordinative Übungen mit Stab und Ring.....	7-89
7.10.	Partnerübungen ohne Geräte.....	7-100
7.11.	Partnerübungen mit Geräten.....	7-104
7.12.	Sitztänze.....	7-114
7.13.	Spielformen.....	7-123
7.14.	Dehnung.....	7-128

Kapitel 8

8	Literatur.....	8-2
8.1	Kapitel 1.....	8-2
8.2	Kapitel 2.....	8-3
8.3	Kapitel 3.....	8-3
8.4	Kapitel 4.....	8-8
8.5	Kapitel 5.....	8-12

Kapitel 9

9	Playlist.....	9-2
9.1	Playlist 1.....	9-2
9.2	Playlist 2.....	9-3
9.3	Playlist 3.....	9-4
9.4	Playlist 4.....	9-5