

Silke von Zedlitz-Herpertz

# **Aktivierende Förderung mit älteren Menschen**

Übungssammlung

2., aktualisierte Auflage

Mit einem Geleitwort von Rolf D. Hirsch

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Silke von Zedlitz-Herpertz*, Physiotherapeutin, Rheinische Kliniken/Bonn,  
Abteilung für Gerontopsychiatrie

**Hinweis:** Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02212-0

ISSN ISSN 0939-558X

© 2011 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Titelfoto: © hans12 – Fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Geleitwort von Rolf D. Hirsch .....	9
Vorwort .....	11
<b>1 Aktivierungstherapie mit älteren Menschen .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Die Einzel- und Gruppenarbeit .....</b>	<b>17</b>
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
<b>3 Mobilisation zur Erhaltung der Lebensqualität: Passive Maßnahmen, aktive Übungen und Förderung der Entspannungskompetenz. ....</b>	<b>40</b>
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
<b>4</b>	<b>Sturzprophylaxe im Alter .....</b>	<b>87</b>
4.1	Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen .....	88
4.2	Übungen mit verschiedenen Materialien und Geräten .....	90
<b>5</b>	<b>Wahrnehmungsschulung .....</b>	<b>92</b>
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
<b>6</b>	<b>Hirnleistungstraining .....</b>	<b>116</b>
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
<b>7</b>	<b>Altersbedingte Begleiterkrankungen . . . . .</b>	<b>132</b>
7.1	Übungsvorschläge bei Harninkontinenz . . . . .	133
7.2	Übungsvorschläge bei Obstipation . . . . .	134
7.3	Übungsvorschläge bei Osteoporose . . . . .	136
Literatur . . . . .		138
Leseempfehlungen . . . . .		138
Sachregister . . . . .		139