

Aus- und Weiterbildung

THEMA



8 Ist eine beginnende Demenz automatisch damit verbunden, nicht mehr fahren zu dürfen?

22 Wandergruppen sind eine hervorragende Möglichkeit für mehr Teilhabe für Betroffene.

WISSEN

Gabriele Kreutzner

4 **Gemeinsam Mobilität ermöglichen**

Wie Sorgearbeit Bewegungsfreiheit für Menschen mit Demenz fördern kann

Frauke Reichsberg

7 **5 Übungen**

Bewegung in den Alltag einbauen

Irini Langensiepen

8 **Alt, demenziell verändert und dann noch Autofahren?**

Die demografische Entwicklung und die Bedeutung der Mobilität

PRAXIS

Sven Reuther

12 **Impulse zur Umsetzung des Expertenstandards**

Erhalt und Förderung der Mobilität in Einrichtungen der stationären Altenhilfe

Maren Asmussen-Clausen |

Antriani Steenebrügge

16 **Das Konzept der Kinästhetik**

Bewegung fördern und die Beziehung gestalten

20 **Go Upstream**

Ein schottisches Projekt sorgt für mehr Mobilität

Gabriele Kreutzner

22 **Lust am Wandern**

Mobilität, Teilhabe und Freude an der Natur vereinen

Eva Kiesner | Daniela Lenz

26 **Outdooraktivitäten für Menschen mit Demenz**

Natur erleben für alle – Biografiearbeit auf dem Land

Arnd Bader

30 **Der Demenz davonlaufen**

Alter, Demenz & Salutogenese

Alle in den Beiträgen genannten Namen von Betroffenen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit oder Übereinstimmung mit tatsächlichen Personen wäre rein zufällig.

MAGAZIN



34 Regelmäßig Entspannung zu finden, ist für Pflegefachpersonen im Alltag besonders wichtig.

SELBSTFÜRSORGE

Silke Wüstholtz

34 **Balance für den Alltag**

Bewegung und Entspannung zum Ausgleich

HINTERGRUND

Frauke Reichsberg

38 **Die 4 Phasen der Demenz**

Hintergrundwissen auffrischen

PRAXISTIPP

Caroline Peters

40 **Lachyoga als Medizin**

Eine Entspannungsmethode für Menschen mit Demenz

AUS DER FORSCHUNG

Nicole Lücke

44 **Belastet, aber zufrieden mit dem Alltag**

Daten des Deutschen Alterssurveys



44 Wie stark sind Angehörige tatsächlich davon belastet, Menschen mit Demenz zu pflegen? Die Ergebnisse einer Studie überraschen.

AUS DER FORSCHUNG

Nicole Lücke

45 Die positiven Seiten der häuslichen Pflege
Aktuelle Forschungsergebnisse

REZENSION

48 Impressum | Vorstellung Heft | Herausgeber-Team

48 Wir verabschieden uns von Detlef Rüsing
Ein Nachruf

Im Abo enthalten:
pflegen: Demenz digital

So erhalten Sie Zugang zur digitalen Ausgabe:
<https://fr-vlg.de/pfd>

BEILAGE



INKLUSIVE BEILAGE
zum Herausnehmen

5 Übungen Bewegung in den Alltag einbauen

Regelmäßige Bewegung ist gesund und auch für Menschen mit Demenz unverzichtbar. Sie trägt dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten, um möglichst lange in der eigenen häuslichen Umgebung bleiben und weitgehend selbstständig agieren zu können.

Hinzu kommt der Effekt der Bewegung auf die Psyche: Sie sorgt für Hormonausschüttungen und hebt auf diese Weise die Stimmung. Das kann den Umgang mit der Diagnose zumindest ein wenig erleichtern.

Wir haben daher fünf Übungen zusammengestellt, die sich problemlos in Alltagsroutinen einbauen lassen. Hängen Sie die Anleitung aus oder nutzen Sie diese für kleine Gymnastikrunden.



Die Beilage zu dieser Ausgabe im Download

Bitte geben Sie den Code in das Suchfenster auf www.friedrich-verlag.de ein, um den Download zu dieser Ausgabe herunterzuladen.