

INHALT

Anerkennung	9
Einleitung	11

Teil I VORBEREITUNG AUF DAS ALTER

KAPITEL 1	Vorbereitung auf das Alter und den Ruhestand	17
	<i>Verschiedene Gesichtspunkte</i>	
	<i>Geistige Einstellung zum Alter und zum Ruhestand</i>	
	<i>Der Weg vorwärts</i>	
KAPITEL 2	Geistige Haltung und Vorstellung	25
	<i>Positive Einstellung und Eigenbild</i>	
	<i>Sie sind so alt wie Sie sich fühlen</i>	
	<i>Gesundheit und Krankheit</i>	
KAPITEL 3	Gesundheit und Fitness	29
	<i>Fitness</i>	
	<i>Leibesübungen</i>	
	<i>Vorbeugung</i>	
	<i>Die Pflege der Zähne, Augen, Haut und Füße</i>	
	<i>Geistige Gesundheit</i>	
KAPITEL 4	Ernährung	49
	<i>Unterernährung — ungenügendes Essen</i>	
	<i>Unausgewogene Mahlzeiten — ein Zuviel oder Zuwenig bestimmter Nahrungsmittel</i>	
	<i>Überernährung — Essen von übermässig grossen Mengen</i>	

KAPITEL 5	Betätigungen	61
	<i>Meine Zeit gehört mir</i>	
	<i>Freizeitbeschäftigung</i>	
	<i>Weiterbildung</i>	
	<i>Der Dienst am Mitmenschen</i>	
	<i>Bezahlte Arbeit</i>	
	<i>“Link Opportunity”</i>	
KAPITEL 6	Zwischenmenschliche Beziehungen	69
	<i>Familie</i>	
	<i>Freunde</i>	
	<i>Seien Sie nicht langweilig</i>	
	<i>Die jüngeren Generationen</i>	
	<i>Scheidung</i>	
	<i>Witwenschaft</i>	
	<i>Sex</i>	
KAPITEL 7	Geld	77
	<i>Beurteilen Sie Ihre Finanzlage</i>	
	<i>Aufbesserung des Einkommens nach der</i>	
	<i>Pensionierung</i>	
	<i>Ersparnisse und Kapitalanlagen</i>	
	<i>Einkommen von Ihrem Haus</i>	
	<i>Umwandlung der Rente</i>	
	<i>Sparen</i>	
KAPITEL 8	Wohnen	87
	<i>Umziehen oder nicht umziehen?</i>	
	<i>Umgestaltung Ihres Hauses</i>	
	<i>Umziehen — einige Möglichkeiten</i>	
KAPITEL 9	Unfälle	95
	<i>Zuhause</i>	
	<i>Ausserhalb des Hauses</i>	

Teil II BEWÄLTIGUNG VON BEHINDERUNGEN

KAPITEL 10	Verminderte Beweglichkeit	109
	<i>Allgemeine Massnahmen</i>	
	<i>Besonderes Verhalten und Hilfsmittel</i>	
KAPITEL 11	Osteoarthritis	117
	<i>Einige Gebote und Verbote</i>	
	<i>Ein Wort der Warnung</i>	

KAPITEL 12	Chronische Bronchitis <i>Verhindern der Verschlechterung Die Aufrechterhaltung der restlichen Lungenfunktion Behandlung einer Entzündung oder Komplikation</i>	119
KAPITEL 13	Nachlassen der Sehkraft <i>Ursachen, die behandelt werden können Hilfsmittel zur Korrektur der Sehkraft Massnahmen, die beim Umhergehen helfen Vorbereitung auf Blindheit</i>	123
KAPITEL 14	Taubheit <i>Sind Sie schwerhörig? Ohrenschmalz und andere Gründe Wie man mit Schwerhörigkeit fertig wird</i>	127
KAPITEL 15	Zahnprothesen <i>Gewöhnung an Zahnprothesen Pflege der Prothese und des Mundes</i>	129
KAPITEL 16	Fussprobleme <i>Hallux valgus und entzündete Ballen Hornhaut Diabetes</i>	133
KAPITEL 17	Medikamente <i>Der Gebrauch von rezeptpflichtigen Medikamenten Gebrauch von rezeptfreien Medikamenten Aufbewahrung Ihrer Medikamente</i>	137

Teil III DIE BETREUUNG EINES ALTEN MENSCHEN

KAPITEL 18	Die Fürsorgerolle <i>Die Entscheidung Motivation Das Ziel der Betreuung Ihre Verantwortung und deren Grenzen Wie man die Fürsorgerolle bewältigt Fremde Hilfe Finanzielle Gesichtspunkte</i>	143
KAPITEL 19	Kommunikation <i>Taubheit</i>	153

	<i>Blindheit</i>	
	<i>Geistige Probleme</i>	
	<i>Sprachschwierigkeiten</i>	
	<i>Ihre Einstellung und Ihr Benehmen</i>	
KAPITEL 20	Geistige und Verhaltensprobleme	159
	<i>Angstzustände</i>	
	<i>Depression</i>	
	<i>Paranoia</i>	
	<i>Verwirrung</i>	
	<i>Schlaflosigkeit</i>	
	<i>Selbstvernachlässigung</i>	
KAPITEL 21	Inkontinenz	167
	<i>Harninkontinenz</i>	
	<i>Stuhlinkontinenz</i>	
KAPITEL 22	Altersschwachsinn	173
	<i>Beschreibung</i>	
	<i>Symptome</i>	
	<i>Wie man damit fertig wird</i>	
KAPITEL 23	Schlaganfall	183
	<i>Beschreibung</i>	
	<i>Krankenpflege</i>	
	<i>Rehabilitierung</i>	
KAPITEL 24	Das Sterben	193
	<i>Die Fürsorge bis zum Ende</i>	
	<i>Allgemeine Pflege und Krankenpflege</i>	
	<i>Schmerzbekämpfung</i>	
	<i>Verständigung</i>	
	<i>In Ruhe sterben</i>	
	<i>Hilfe von aussen</i>	
	<i>Nach dem Ende</i>	
	<i>Die Trauer</i>	
	<i>Die Zukunft planen</i>	
	Ausgewähltes Literaturverzeichnis	205
	Biographien	209
	Index	211