

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Ein Buch für Menschen nach der Diagnose</b> .....	<b>11</b>
Dieses Buch ist für Sie geschrieben .....	11
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	11
<b>1 Aus den Kraftquellen schöpfen</b> .....	<b>14</b>
<b>2 Was man unter „normalem“ Altern versteht</b> .....	<b>18</b>
<b>3 Der Weg zur Diagnose Demenz</b> .....	<b>20</b>
Warum ist eine gute Diagnostik wichtig? .....	20
Wer kann die Diagnose Demenz stellen? .....	22
Was gehört zu einer guten Diagnose? .....	23
Diagnose: Leichte kognitive Störung (MCI) .....	27
Diagnose: Alzheimer-Demenz .....	28
Diagnose: Gefäßbedingte oder vaskuläre Demenz .....	31
Andere Demenzformen .....	32
<b>4 Wie die Erkrankung verläuft</b> .....	<b>35</b>
Die Einteilung der Erkrankung in Phasen .....	35
Wie die Krankheit beginnt – die frühe Phase .....	36
Wenn die Krankheit fortschreitet – die mittlere Phase ..	40
Wie es weitergehen kann – die späte Phase .....	43

<b>5</b>	<b>Wie die Krankheit behandelt wird</b> .....	<b>45</b>
	Medikamente .....	45
	Ergotherapie .....	47
	Logopädie .....	49
	Musiktherapie und Reha-Tanz .....	50
	Alzheimer-Therapiezentrum .....	51
<b>6</b>	<b>Warum frühzeitige Beratung so nützlich ist</b> .....	<b>53</b>
	Die persönliche Beratung in einer Beratungsstelle .....	53
	Beratung per Telefon .....	56
	Informationen aus dem Internet .....	57
<b>7</b>	<b>Was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können</b> .....	<b>59</b>
	Bewegung regt Ihr Gehirn an .....	59
	Ernährung .....	59
	Für guten Schlaf sorgen .....	62
	Kontakte pflegen .....	63
	Das Gedächtnis trainieren .....	63
<b>8</b>	<b>Wie Sie gut für sich selbst sorgen können</b> .....	<b>65</b>
	Den eigenen Weg finden .....	65
	Nur keinen Stress .....	66
<b>9</b>	<b>Wie Sie gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen</b> .....	<b>70</b>
	Wie die Familie Sie am besten unterstützen kann .....	70
	Was sollten die Nachbarn wissen? .....	76
	Freundschaften erhalten .....	78
	Andere Menschen mit der Diagnose .....	82

<b>10 Was für Alleinlebende wichtig ist .....</b>	<b>84</b>
Tagesstruktur .....	84
Gut vernetzt ist gut versorgt .....	85
Grenzen des Alleinlebens .....	86
<b>11 Wie Sie Ihren Alltag meistern .....</b>	<b>88</b>
Haus- und Facharztbesuche .....	88
Persönliche Papiere .....	91
Umgang mit Geld .....	96
Uhren, Kalender und Notizbuch .....	99
Telefon und moderne Medien .....	103
Sicher im Internet .....	108
Ordnung im Haushalt .....	113
Kochen und Essen .....	116
Einkaufen .....	118
Kleidung .....	120
Körperpflege .....	122
Gut frisiert .....	124
Sicher Auto fahren und mobil bleiben .....	125
<b>12 Wie Sie in der Wohnung Ihre Selbständigkeit bewahren .....</b>	<b>131</b>
Die altersgerechte Wohnung .....	131
Sicher und gut organisiert in der Küche .....	135
Sicherheit im Badezimmer .....	136
Wenn ein Umbau nötig ist .....	138
<b>13 Worauf Berufstätige achten sollten .....</b>	<b>140</b>

<b>14 Was Sie tun können, damit Hobby und Urlaub weiterhin gelingen .....</b>	<b>142</b>
Lieblingsbeschäftigungen .....	142
Urlaub .....	146
<b>15 Gut versorgt – auch wenn der Hilfebedarf steigt ...</b>	<b>150</b>
Wie man einen Antrag auf Pflegeleistungen stellt .....	150
Betreuung und Entlastung von Anfang an .....	152
Wenn der Pflegedienst nach Hause kommt .....	153
Tagsüber in der Tagespflege .....	155
Kurzzeitpflege – Pflegeheim auf Zeit .....	157
Verhinderungspflege – zu Hause oder in der Kurzzeitpflege .....	157
Der Umzug ins Pflegeheim .....	158
Leben in der Demenz-WG .....	161
<b>16 Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung ....</b>	<b>163</b>
Die Vorsorgevollmacht .....	163
Die gesetzliche Betreuung .....	164
<b>Demenz ist nicht das Ende .....</b>	<b>165</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>166</b>
<b>Register .....</b>	<b>168</b>