

Inhaltsverzeichnis

1 Ist das noch tadelig oder schon dement?	1
1.1 Ist das nur tadelig oder schon dement?	2
1.2 Medizinische und fachliche Informationen	4
1.3 Exkurs: kognitives Gedächtnis und Leibgedächtnis	5
1.4 Wie kann diese Krankheit im Frühstadium erkannt werden?	8
1.5 Fragen an den Neurologen	10
1.6 Welche Fragen gibt es?	17
1.7 Was kommt mit der Diagnose auf mich als Angehörige zu?	18
1.8 Wer kann unterstützen?	19
1.9 Tipps für Angehörige	20
Literatur- und Internethinweise	21
2 Was kommt auf mich zu?	23
2.1 Veränderungen	24
2.2 Welche Fragen gibt es?	26
2.3 Eine Hand für dich und eine Hand fürs Schiff	27
2.4 Erschöpfung erkennen und vermeiden	29
2.4.1 Die Erschöpfungsspirale	29
2.4.2 Die Erschöpfung aufhalten	31
2.4.3 Antreiber und ihr „Gegengift“	32
2.5 Das Gefühlsleben in Balance halten – das Herz erleichtern	36
2.6 Konkrete Hilfsangebote	37
2.7 Pflege und Beruf	40
2.8 Mit der Arbeitgeberin, dem Arbeitgeber Lösungen suchen	42

2.9	Tipps für Angehörige	43
	Literatur- und Internethinweise	43
3	So lange wie möglich eigenständig bleiben	45
3.1	Sicher leben im eigenen Haushalt	46
3.2	Medizinische und fachliche Informationen	51
3.3	Welche Fragen gibt es?	51
3.4	Wer kann unterstützen?	51
3.5	Grundsätzliches zu Pflegeleistungen	53
3.6	Leistungen der Pflegeversicherung	56
3.7	Schwerbehinderung	59
3.8	Vollmachten	63
3.9	Tipps für Angehörige	64
	Literatur- und Internethinweise	65
4	Begleitung ist möglich – günstig wäre ein ganzes Dorf	67
4.1	Begleitung ist nötig	68
4.2	Wo gibt es Unterstützung?	69
4.3	Was ist zur Aktivierung möglich?	70
4.4	Einrichtungen im Quartier	74
4.5	Wo bekomme ich das ganze Dorf für die Begleitung her?	79
4.6	Welche Unterstützung gibt es?	80
4.7	Tipps für Angehörige	81
	Literatur- und Internethinweise	81
5	Haltung – Verhalten – Kommunikation	83
5.1	Zu einer eigenen Haltung finden	84
5.1.1	Die Maslowsche Bedürfnishierarchie	85
5.1.2	Veränderungen der Rolle	88
5.1.3	Wie geht man nun mit diesen Veränderungen um?	94
5.1.4	Integrative Validation	97
5.1.5	Identität	99
5.2	Herausforderndes Verhalten und andere Merkwürdigkeiten	103
5.3	Tipps für Angehörige	116
5.4	Kommunikation	117
5.4.1	Tandem-Kommunikationsmodell	118
5.4.2	Informationsquadrat von Schulz von Thun	118
5.5	Tipps für Angehörige	122
	Literatur- und Internethinweise	123

6	Wenn es zu Hause alleine nicht mehr geht	125
6.1	Welche Fragen gibt es?	126
6.2	Das Angebot	127
6.3	Die passende Pflegeeinrichtung finden	129
6.4	Wo finde ich Anlaufstellen für private Pflegekräfte?	133
6.5	Die private Pflegestelle	134
6.6	Tipps für Angehörige	135
	Literatur- und Internethinweise	137
7	„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“	139
7.1	Tägliche Mahlzeiten	140
7.2	Hinweise zu Ernährung und Darreichung der Speisen	142
7.3	Wie wäre die optimale bedarfsdeckende Ernährung für ältere Menschen?	144
7.4	Anregungen und Tipps für die eiligen Leserinnen und Leser	148
	Literatur- und Internethinweise	152
8	Wenn die Sprache weniger wird	155
8.1	Welche Fragen gibt es?	156
8.2	Berührungen	156
8.3	Handmassage	158
8.4	Kuscheln	160
8.5	Schick und schön	161
8.6	Musik – Singen und Summen	164
8.7	Tipps für Angehörige	165
	Literatur- und Internethinweise	166
9	Abschied nehmen und loslassen	167
9.1	Welche Fragen gibt es?	168
9.2	Anzeichen für den beginnenden Sterbeprozess	169
9.3	Was dem Sterbenden hilft	170
9.4	Was tut dem Sterbenden gut?	171
9.5	Wo gibt es Unterstützung?	174
9.5.1	Hospiz, Pflegeheim oder Krankenhaus?	174
9.5.2	Letzte-Hilfe-Kurse	175
9.5.3	Der letzte Koffer – der Abschiedskoffer	176
9.6	Was brauchen Angehörige?	176

XVI Inhaltsverzeichnis

9.7	Die Haltung in der Sterbebegleitung	178
9.8	Stille	179
9.9	... und danach	179
	Literatur- und Internethinweise	180

10	Checklisten und Internetlinks	181
10.1	Aus Kap. 1	181
10.2	Aus Kap. 3	182
10.3	Heimunterbringung – Auszug aus Kap. 6	182
10.4	Internet-Links	184