

# Inhalt

1	Einleitung .....	5
1.1	Warum dieses Buch? .....	5
1.2	Demenz verstehen – Eine Herausforderung für alle.....	7
2	Grundlagen der Demenzerkrankung.....	9
2.1	Was ist Demenz? .....	9
2.2	Formen der Demenz: Alzheimer, vaskuläre Demenz & Co.....	14
2.3	Symptome und Warnzeichen .....	18
2.4	Diagnose: Wie wird Demenz festgestellt?.....	22
3	Die Rolle der Pflege und Herausforderungen im Alltag .....	26
3.1	Erste Schritte nach der Diagnose .....	27
3.2	Veränderungen für Betroffene und Angehörige .....	31
3.3	Typische Alltagshürden und Lösungsansätze.....	35
4	Kommunikation mit Menschen mit Demenz.....	40
4.1	Grundregeln für wertschätzende Kommunikation .....	40
4.2	Umgang mit Vergesslichkeit, Verwirrung und Aggression.....	44
4.3	Praktische Tipps für Gespräche und nonverbale Signale.....	48
5	Ein unterstützendes Umfeld schaffen .....	49
5.1	Sicherheit im häuslichen Umfeld.....	50
5.2	Struktur und Rituale: Der Wert von Tagesabläufen .....	53
5.3	Beschäftigung und Aktivitäten zur Förderung der Lebensqualität.....	55
6	Pflege im Alltag: Praktische Tipps .....	59
6.1	Körperpflege und Hygiene leicht gemacht .....	59
6.2	Unterstützung bei Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme .....	62
6.3	Mobilisierung und Bewegungsförderung .....	65
6.4	Umgang mit Schlafproblemen und nächtlicher Unruhe.....	68
7	Selbstfürsorge für Pflegende und Angehörige.....	71
7.1	Emotionale Belastung erkennen und bewältigen .....	72

7.2	Stressmanagement und Entspannungstechniken.....	75
7.3	Unterstützung suchen und Netzwerke nutzen.....	78
7.4	Eigene Grenzen setzen und Überlastung vermeiden.....	81
8	Unterstützungsmöglichkeiten und rechtliche Aspekte.....	84
8.1	Pflegegrade und finanzielle Hilfen.....	84
8.2	Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht .....	88
8.3	Pflegedienste und Entlastungsangebote .....	93
9	Die letzte Lebensphase begleiten.....	97
9.1	Palliativpflege bei Demenz.....	97
10	Zusätzliche Ressourcen und Hilfsmittel.....	101
10.1	Literatur und Websites .....	102
11	Schlusswort.....	106
11.1	Mut und Hoffnung für die Reise mit Demenz .....	106
11.2	Haftungsausschluss .....	110
11.3	Literatur und Websites für die Erstellung dieses Buches .....	111
12	Wichtige Gesetze zum Thema Demenz und Pflege .....	114