

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