

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>1      Herausforderungen der häuslichen Pflege älterer Menschen .....</b>	<b>3</b>
1.1    Veränderungen hinsichtlich Familie, Berufstätigkeit und sozialer Beziehungen .....	6
1.2    Belastende Emotionen.....	7
1.2.1    Wut und Ärger .....	8
1.2.2    Schuldgefühle .....	9
1.2.3    Hilflosigkeit und Angst .....	9
1.2.4    Ekel .....	10
1.2.5    Verlusterleben und Trauer.....	10
1.3    Gesundheitliche Folgen .....	11
1.4    Epidemiologische Daten .....	12
<b>2      Modelle der Pflegebelastung und Bewältigung der Pflegesituation.....</b>	<b>13</b>
2.1    Entscheidung zur Pflegeübernahme und Pflegemotivation.....	13
2.2    Pflegebeziehung und Rollenveränderung .....	16
2.3    Positive Aspekte – „Uplifts of caregiving“ .....	17
2.4    Die Bewältigung von Pflegeaufgaben .....	18
2.5    Verlauf und Prognose .....	20
<b>3      Diagnostik und Indikation .....</b>	<b>23</b>
3.1    Erstgespräch – Exploration der Belastungssituation und Festlegung der Therapieziele .....	23
3.2    Indikation zur Psychotherapie.....	25
3.3    Diagnostische Instrumente zur Erfassung von pflegebedingten Veränderungen .....	25
<b>4      Psychosoziale und therapeutische Unterstützungskonzepte .....</b>	<b>27</b>
4.1    Therapeutische Grundhaltung und Beziehungsgestaltung .....	27
4.1.1    Ressourcenorientierung und Stärkung des Selbstwerts .....	28
4.1.2    Würdigung der Belastungssituation und Wertschätzung der Pflegeleistung .....	28

4.1.3	Empathisches Verständnis und Raum für das Mitteilungsbedürfnis .....	29
4.1.4	Förderung des Annehmens der Veränderungen und Verluste .....	30
4.2	Therapeutisches Arbeiten: Themen und spezifische Interventionen .....	31
4.2.1	Förderung von Erkrankungswissen und Pflegekompetenz.....	31
4.2.2	Veränderung pflegebezogener dysfunktionaler Kognitionen .....	36
4.2.3	Problemanalyse und Problemlösen.....	41
4.2.4	Selbstfürsorge, Werteorientierung und Akzeptanz .....	44
4.2.5	Förderung der Inanspruchnahme professioneller Unterstützung ...	47
4.2.6	Förderung der familialen Unterstützung und Kommunikation .....	54
4.2.7	Umgang mit belastenden Emotionen – Emotionsregulation und Stressmanagement .....	59
4.2.8	Umgang mit Gewalt in der Pflege .....	62
4.2.9	Unterstützung im Notfall und der Übergang in institutionelle Pflege .....	67
4.2.10	Umgang mit Sterben und Tod .....	70
4.2.11	Abschlussgespräch – Förderung des Transfers .....	75
4.3	Effektivität psychosozialer und psychotherapeutischer Interventionen .....	76
4.3.1	Intensität und Dauer der Intervention .....	78
4.3.2	Unterschiedliche Settingbedingungen .....	79
<b>5</b>	<b>Der Pflege- und Betreuungsalltag: Überblick zu häufigen Alterssyndromen .....</b>	<b>80</b>
5.1	Seh- und Höreinschränkungen .....	80
5.2	Immobilität .....	81
5.3	Posturale Instabilität und Stürze .....	82
5.4	Ess- und Trinkstörungen .....	84
5.5	Sexuelle Probleme .....	86
5.6	Inkontinenz .....	88
5.7	Chronische Schmerzen .....	90
5.8	Schlafstörungen .....	91
5.9	Depression .....	92
5.10	Kognitiver Abbau und Demenz .....	92
5.11	Maligne Erkrankungen .....	94
5.12	Polypharmazie .....	96
5.13	Rechtliche Fragen .....	97

<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>99</b>
6.1	Fachliteratur .....	99
6.2	Ratgeber für pflegende Angehörige.....	100
<b>7</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>101</b>

#### **Karten**

Fragen zur Exploration der Pflegesituation

Fragen zur Exploration der sozialen und professionellen Unterstützung

- Fragen zur Exploration von Werten und persönlichen Bedürfnissen