

INHALT

Vorwort	6
Der Moment, der alles verändert	8
Wenn die Pflege beginnt	11
Das erwartet Sie auf den nächsten Seiten	12
Der notwendige Papierkram: Anträge, Formulare, Gutachten	21
Erste Schritte	23
Prio 1: Der Pflegegrad-Antrag	26
Woran Sie noch denken sollten: Rechtliches und Vollmachten	37
Sie haben noch Fragen? Holen Sie sich Hilfe!	41
Wohnen mit Pflegebedarf: Wie sieht ein sicheres Zuhause aus?	43
Wo kann und möchte Ihr Angehöriger in Zukunft leben?	44
Ist der Wohnraum sicher?	45
Hilfsmittel im Alltag – was wirklich hilft	63
Wohnraumanpassung mit System – Förderungen, Zuschüsse, Antragstellung	67
Pflege in der Praxis: Was man jetzt alles wissen muss	69
Körperpflege Schritt für Schritt erklärt	71
Die Körperpflege am Waschbecken	76
Mein Angehöriger ist bettlägerig – was bedeutet das für die Pflege?	90
Hilfestellungen beim Gehen, Stehen, Aufstehen und Co	93
Alles Wichtige zu Essen, Trinken und Medikamenten	102
Wie gelingt ein sicheres Medikamentenmanagement?	105
Wie geht man mit Ablehnung um?	106
Wir kommen einfach nicht miteinander klar	109
Richtig mit Konflikten umgehen	111
Gibt es eine Zauberformel?	121

Selbstfürsorge und Unterstützung	124
Woher soll ich wissen, dass Selbstfürsorge wirklich hilft?	126
Schwerste Übung, aber überragendes Ergebnis: Lassen Sie sich helfen	129
Hilfe von Profis	132
Mentale Unterstützung, die Ihnen den Rücken stärkt	137
Arbeiten und Pflegen – wie soll das bitte gehen?	139
Sag ich's meinem Chef?	140
Gesetzliche Ansprüche kennen und nutzen	145
Achten Sie auf Ihre Grenzen	146
Mein Angehöriger hat Demenz	149
Wie verläuft die Demenz?	152
Alternativen zur häuslichen Pflege	164
Schluss machen oder mehr Unterstützung in Anspruch nehmen?	168
Pflegewohngemeinschaften	171
Manchmal ein notwendiger Schritt: Der Umzug ins Pflegeheim	173
Wie findet man ein geeignetes Pflegeheim?	175
Was bedeutet der Umzug für Sie als Pflegeperson?	181
Pflege und Begleitung am Lebensende	183
Wie möchte Ihr Angehöriger die letzte Phase gestalten?	185
Wenn Ihr Angehöriger gegangen ist	205
Der Weg danach – Abschied nehmen und für sich sorgen	207
Pflege heute und morgen – wie geht es weiter?	209
Sie müssen nicht alles allein schaffen	211
Nehmen Sie sich Auszeiten	211
Arbeiten Sie an der Beziehung zu Ihrem Angehörigen	212
Ein Blick in die Zukunft	213
Ein paar Gedanken zum Schluss	213
Anhang	215
Wichtige Begriffe	216
Sachregister	218