

# Inhalt

Geleitwort .....	7
<i>Von Henning Scherf</i>	
<b>1 Wachsende Ringe .....</b>	<b>8</b>
<b>2 Die Zeit ist reif.....</b>	<b>10</b>
2.1 Alt werden: Welche Anzeichen gibt es? .....	10
2.2 Bestandsaufnahme: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft .....	13
2.3 Lebenslinien: Was war wichtig? .....	18
<b>3 Altersgerecht leben.....</b>	<b>28</b>
3.1 In der Familie wohnen .....	29
3.2 Stationäres Wohnen für Senioren .....	42
3.3 Finanzielle Bedingungen .....	46
<b>4 Den Tag gestalten .....</b>	<b>51</b>
4.1 Änderungen im Arbeitsalltag .....	51
4.2 Der freien Zeit Struktur geben .....	54
4.3 Freizeitangebote für Ältere .....	60
4.4 Finanzielle Fragen .....	65
<b>5 Medizinische und pflegerische Aspekte .....</b>	<b>67</b>
5.1 Psychische Veränderungen .....	67
5.2 Körperliche Veränderungen.....	75
5.3 Im Krankenhaus .....	80
5.4 Wenn Pflege nötig wird .....	84
<b>6 Die Zügel aus der Hand geben.....</b>	<b>90</b>
6.1 Selbstbestimmt leben .....	91
6.2 Gesetzliche Betreuung .....	93
6.3 Zuständigkeiten klären.....	102
6.4 Menschen im Umfeld .....	107
6.5 Kann man wirklich alles regeln? .....	110

## **6 Inhalt**

<b>7 Abschied nehmen</b> .....	<b>112</b>
7.1 Wenn Eltern nicht mehr können.....	113
7.2. Begegnungen mit dem Tod .....	118
7.3 Vom Umgang mit der Trauer.....	127
7.4 Die letzten Dinge regeln .....	130
<b>8 Schlusswort</b> .....	<b>135</b>
Literatur .....	138
Adressen, Websites, Buchempfehlungen.....	140
Sachregister .....	148