

# INHALT

---

Vorwort .....	6
---------------	---

## **1 DIE ENTSCHEIDUNG, EINEN MENSCHEN ZU PFLEGEN**

Die Rolle der Pflegenden .....	10
Die Entscheidung zur Pflege .....	12
Die richtige Umgebung .....	14
Veränderte Beziehungen .....	16
Zeit für sich selbst .....	18
Emotionales Wohlbefinden .....	20
Hilfe und Unterstützung .....	22

## **2 VERÄNDERUNGEN IM HAUS**

Beratung und Hilfe .....	28
Allgemeine Verbesserungen .....	30
Sicherheit rund ums Haus .....	31
Zugang zur Wohnung .....	32
Treppen und Flure .....	33
Das Wohnzimmer .....	34
Die Küche .....	36
Das Schlafzimmer .....	38
Das Badezimmer .....	40

## **3 ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT**

Ausgewogene Ernährung .....	44
Gewichtskontrolle .....	48
Mangelernährung erkennen .....	51
Schluckbeschwerden .....	54
Spezialkost .....	57
Wenn Essen nicht ausreicht .....	59
Die Bedeutung der Mahlzeiten .....	60
Praktische Tipps für gesunde Ernährung .....	62
Lebensmittelhygiene und -sicherheit .....	63

## **4 SOZIALES UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN**

Aktivitäten außer Haus .....	66
Freizeitaktivitäten .....	68
Kommunikation .....	70

Geistig rege bleiben.....	72	Maßnahmen bei Atemstörungen.....	166
Leben nach dem Schlaganfall.....	74	Maßnahmen bei Erbrechen und Durchfall.....	170

## MOBILITÄT ERHALTEN UND VERBESSERN

Aktiv sein ist wichtig.....	78
Bewegungen unterstützen.....	80
Umgang mit Stürzen.....	84
Gehhilfen.....	86
Hilfsmittel zur Steigerung der Mobilität.....	88
Elektromobile.....	91
Rollstühle.....	92
Bewegungsübungen.....	95
Mobilität nach Schlaganfall.....	101
Druckgeschwüre.....	102

## 6 BEHAGLICHKEIT IM BETT

Ruhe und Schlaf.....	106
Betten und Bettenmachen.....	108
Hilfsmittel fürs Bett.....	110
Mobilität im Bett.....	112

## KÖRPERPFLEGE

Hilfe beim Waschen.....	118
Haarpflege.....	122
Die äußere Erscheinung.....	124
Hand- und Fußpflege.....	126
Mund- und Zahnpflege.....	128
Kleidung und Ankleiden.....	130
Toilettengang.....	134
Umgang mit Inkontinenz.....	137
Blasenkatheterpflege.....	140
Stomapflege.....	141

## 8 ALLTAGSVERSORGUNG

Grundlagen.....	144
Nützliche Hilfsmittel.....	146
Überwachung des Gesundheitszustandes.....	148
Notfallsymptome.....	154
Medikamente verabreichen.....	155
Wundpflege.....	160
Schmerzbehandlung.....	162
Maßnahmen bei Wärmeregulationsstörungen..	164

## 9 ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN

Notfallmaßnahmen.....	174
Bewusstlosigkeit.....	175
Herz-Kreislauf-Stillstand.....	176
Eingeatmeter Fremdkörper.....	178
Brustschmerzen.....	179
Blutung.....	180
Schock.....	181
Kopfverletzung.....	182
Schlaganfall.....	183
Bruch, Verstauchung, Zerrung.....	184
Verbrennung.....	185
Bluterguss.....	186
Krampfanfall.....	186
Insektenstich.....	187
Schwere allergische Reaktion.....	187
Kälteschäden.....	188
Hitzeschäden.....	189

## 10 STERBEBEGLEITUNG

Vorbereitung auf den Abschied.....	192
Miteinander reden.....	194
Vorsorgeverfügungen.....	195
Pflege Sterbender.....	197
Aufgaben nach dem Tod.....	200
Trauer.....	201

## 11 HILFSQUELLEN

Finanzielle und formale Aspekte.....	204
Anlaufstellen und Links.....	213
Glossar.....	217
Register.....	220
Dank.....	224