

**Vorweg etwas Persönliches** 5

## **OFFENHEIT ALS WEG** 7

---

### **Das Tabu brechen** 8

- ♦ Werben um Schutz und Verständnis 9
- ♦ Ohne tiefes Verstehen keine gute Pflege 13

### **Wie der Geist sich verändert** 14

- ♦ Unser hohes Alter ist noch jung 15
- ♦ Zugleich vergesslich und weise 16
- ♦ Diagnose – und dann? 16
- ♦ Die Würde der Schwachen 19
- ♦ Altersvergesslichkeit oder Demenz? 22
- ♦ Alle Chancen nutzen 25

## **DIE HELFERKONFERENZ** 27

---

### **Ein tragbares Netz weben** 28

- ♦ Teamplayer gesucht! 28
- ♦ Nicht warten! Gleich mit Hilfe starten! 30

### **Helfen macht Freude. Wirklich!** 36

- ♦ Einsatzkräfte sammeln: Wer macht mit? 36
- ♦ Plötzlich Pflege und allein auf weiter Flur? 40
- ♦ Wenn Singles vergesslich werden 41

## **EINSTIEG IN DIE PFLEGE** 45

---

### **Hätte ich das nur gewusst!** 46

- ♦ Viel Herz und Hand 46
- ♦ Aussetzer machen Angst 47

### **Kuscheleinheiten gegen den Blues** 52

- ♦ Ich sehe deine Gefühle 53
- ♦ Übereifrig? Weniger ist mehr! 54

### **Kernthemen der Pflege** 56

- ♦ Vertraute Abläufe 56
- ♦ Aktivierende Pflege 57
- ♦ Körperliche Bewegung fördern 59
- ♦ Garten der Erinnerungen 60
- ♦ Inkontinenz: ein anrüchiges Thema 61

**Das liebe Geld** 64

**Gesetzliche Betreuung** 66

## **VERGESSLICHE MENSCHEN IM KRANKENHAUS** 69

---

### **Störenfriede oder Opfer?** 70

- ♦ Überforderung, und das auf beiden Seiten 70
- ♦ Was können Angehörige tun? 75

### **Delir oder Demenz?** 78

## **HERAUSFORDERNDES VERHALTEN** 81

---

### **Mama macht Sachen** 82

- ♦ Etwas verrückt ist ganz normal 82
- ♦ Der Kern der Behinderung 83
- ♦ Bedürfnisse, die wir alle kennen 84
- ♦ Schmerzen ohne Worte 85
- ♦ Versteh mich doch! 89
- ♦ Lost in Medication 89

### **Typische Herausforderungen** 92

- ♦ Endlose Wiederholungen 92
- ♦ Übersteigertes Bedürfnis nach Nähe 93
- ♦ Beschimpfungen und Angriffe 93
- ♦ Verdächtigungen und Misstrauen 95
- ♦ Halluzinationen 96
- ♦ Nesteln, Horten und Herumzupfen 97
- ♦ Rastlosigkeit und Herumwandern 99
- ♦ Nächtliche Unruhe 100
- ♦ Heimweh nach der Vergangenheit 102

### **Hürden im Alltag** 104

- ♦ Körperpflege – von heikel bis heiter 104
- ♦ Nur nicht hinfallen: Sturzprävention 107
- ♦ Trockener Mund 108

## **GUTE MAHLZEITEN 111**

---

### **Kind, mir schmeckt's noch! 112**

- ◆ Lieber ohne Schnickschnack 112
- ◆ Vergessliche Menschen beim Essen 114

### **Ausreichend essen und trinken 116**

- ◆ Essen – wie geht das? 116
- ◆ Wieder kein Hunger? 117
- ◆ Trinken macht fit 121
- ◆ Störungen beim Schlucken erkennen 123
- ◆ Mahlzeiten und Medikamente 127

## **DAS ZUHAUSE OPTIMAL GESTALTEN 129**

---

### **Wohlfühlort Zuhause 130**

- ◆ So wenig wie möglich, so viel wie nötig 130
- ◆ Sich frei bewegen und nach Hause finden 132

### **Pflege 4.0? Dank Hightech 136**

- ◆ Zahlreiche kleine Helfer 136
- ◆ Telemedizin: Die Medizin von morgen 138

## **ERSTE HILFE FÜR HELFER 141**

---

### **Seelisch außer Puste 142**

- ◆ Die innere Realität der Pflegenden 142
- ◆ Mitleiden macht krank 143
- ◆ Gute Zielsetzungen 144

### **Ruhig bleiben, locker werden 146**

- ◆ Musik bringt Gefühle wieder in Takt 146
- ◆ Ab und zu mal raus! 147
- ◆ Gezielt entspannen 149

### **Am Ende doch ins Heim? 152**

- ◆ Achtung: Ich habe es satt 152
- ◆ Unterschiedliche Pflegekonzepte prüfen 154
- ◆ Gute Heime, schlechte Heime? 157

## **INFOS UND ADRESSEN 163**

---