

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 anrühiges 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
