

Inhaltsverzeichnis

- 1 Ein gutes Leben im Alter – Wie man seine Lebensqualität erhält 1
 - 1.1 Was ist Lebensqualität? 3
 - 1.2 Lebensqualität – eine Frage des Alters? 6
 - 1.3 Die Persönlichkeitsentwicklung endet nie 11
 - 1.4 Welchen Einfluss hat die Persönlichkeit auf das Demenzrisiko? 15
- 2 Demenz und Alzheimer – Was Sie über Entstehung und Diagnose wissen sollten 17
 - 2.1 Herr Doktor, wie erkennt man eigentlich eine Demenz? 19
 - 2.2 Ist Alzheimer ansteckend? 27
 - 2.3 Ist Alzheimer vererblich? 29
 - 2.4 Hilft Gentherapie bei Alzheimer? 33
 - 2.5 Auswirkungen des neuen Coronavirus auf das Gehirn 37
 - 2.6 Die innere Uhr richtig stellen 39
- 3 Demenz vorbeugen – Was man tun kann, um geistig fit zu bleiben 43
 - 3.1 Die Bedeutung des Lebensstils 45
 - 3.2 Gleiche Schädigung, ungleiche Folge 47
 - 3.2.1 Das Prinzip der kognitiven Reserve 48
 - 3.2.2 Die kognitive Reserve kann man aktiv stärken 53
 - 3.3 Risikofaktoren im Lauf des Lebens 57
 - 3.3.1 Kindheit und Jugend 59
 - 3.3.2 Mittlerer Lebensabschnitt 60
 - 3.3.3 Der dritte Lebensabschnitt: 65 plus 65
 - 3.4 Wie vermeidet man eine Demenz? 66
 - 3.4.1 Bluthochdruck 70
 - 3.4.2 Bewegung und Sport 70
 - 3.4.3 Ernährung 71
 - 3.4.4 Soziales Engagement und soziale Kontakte 77
 - 3.4.5 Streben nach Lebenssinn 83
 - 3.4.6 Verbesserung der intellektuellen Fähigkeiten 84
- 4 Diagnose Demenz – Welche Konsequenzen und Therapien jetzt nötig sind 87
 - 4.1 Empowerment und Shared Decision Making – was steckt dahinter? 89

4.2 Wie kann man Demenz behandeln? 93
4.2.1 Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit 93
4.2.2 Veränderungen des Charakters und des Verhaltens 94
4.3 Diese Entscheidungen sollten getroffen werden 97
4.4 Lebensqualität aus Sicht der Betroffenen und Betreuenden 100
4.5 Veränderte Rollenverteilung 103
5 Leben mit Demenz – Tipps für den Alltag 107
5.1 Wie lebt man gut trotz Demenz? 109
5.1.1 Den Alltag im Griff 109
5.1.2 Kommunikativ bleiben 111
5.1.3 My Home is my Castle – sicher wohnen 113
5.1.4 Ausnahmesituation: die Covid-19-Pandemie 120
5.2 Senioren den Führerschein entziehen – ist das nötig? 122
5.2.1 Der ältere, gesunde Verkehrsteilnehmer 124
5.2.2 Der ältere Mann und sein Auto 125
5.2.3 Fahrer mit leichten geistigen Störungen 126
5.2.4 Fahrer mit Demenzerkrankung 128
5.2.5 Soll man die Fahreignung testen? 131
6 Selbstbestimmt trotz Demenz – Wie Pflegende die Wünsche von Menschen mit Demenz respektieren und wo die Grenzen sind 135
6.1 Selbstbestimmt leben in den verschiedenen Stadien der Demenz 137
6.1.1 Frühstadium 141
6.1.2 Fortgeschrittenes Stadium 142
6.1.3 Spätstadium 143
6.2 Körperpflege und Hygiene 146
6.2.1 Baden, duschen oder waschen? 147
6.2.2 Inkontinenz: fehlende Kontrolle über die Blasenentleerung und den Stuhlgang 150
6.3 Essen und Trinken 154
6.3.1 Unterernährung 157
6.3.2 Ernährung im Frühstadium 159
6.3.3 Ernährung im fortgeschrittenen Stadium 161
6.3.4 Ernährung im Spätstadium 163
6.4 Allein leben 166
6.4.1 Was muss man organisieren? 169
6.4.2 Allein leben, aber nicht allein sein 172
6.4.3 Allein leben im fortgeschrittenen Stadium 173

- 6.4.4 Wenn es zu Hause nicht mehr geht 175
6.4.5 Wie sucht man die richtige Unterbringung aus? 180

- 7 Pflegende Angehörige – Wie Sie für sich die richtige Balance finden 183
7.1 Selbstbestimmung der Pflegenden 185
7.2 Bin ich allein in dieser Situation oder geht es anderen auch so? 185
7.3 Gründe und Konsequenzen der Überlastung 189
7.4 Pflegewirklichkeit aus Sicht der Pflegenden 193
7.4.1 Frühstadium 193
7.4.2 Fortgeschrittenes Stadium 194
7.4.3 Spätstadium 194
7.5 Lösungen finden 195
7.6 Pflege und Betreuung als Bereicherung 196
7.7 Selbstfürsorge und Selbstachtksamkeit 199
7.7.1 Die achtsamkeitsbasierte Meditation – eine kurze Einführung 202
7.7.2 Die progressive Muskelentspannung – eine kurze Einführung 205
- 8 Vorsorge, Betreuung und andere rechtliche Fragen – Wie Sie im Paragrafenschlängel den Überblick behalten 209
8.1 Allgemeines 211
8.2 Vorsorgevollmacht 213
8.3 Patientenverfügung 215
8.4 Gesetzliche Betreuung 216
8.5 Testament 218
8.6 Leistungen der Pflegeversicherung 220
8.7 Leistungen der (gesetzlichen) Krankenversicherung 229
8.8 Staatliche Hilfen – Sozialhilfe 232
8.9 Rente bei Demenz 234
8.9.1 Vergünstigungen bei der Einkommenssteuer 238
8.9.2 Erwerbsminderungsrente 238
8.9.3 Hinzuerwerb zur Rente 239
8.9.4 Private Berufsunfähigkeitsversicherung 240
8.10 Unterstützung fürs Wohnen 240
- Ein Wort zum Schluss 245
Literatur 247
Register 259