

# 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

## XIII

<b>4.2</b>	<b>Wie kann man Demenz behandeln?</b>	<b>93</b>
4.2.1	Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit	93
4.2.2	Veränderungen des Charakters und des Verhaltens	94
<b>4.3</b>	<b>Diese Entscheidungen sollten getroffen werden</b>	<b>97</b>
<b>4.4</b>	<b>Lebensqualität aus Sicht der Betroffenen und Betreuenden</b>	<b>100</b>
<b>4.5</b>	<b>Veränderte Rollenverteilung</b>	<b>103</b>
<b>5</b>	<b>Leben mit Demenz – Tipps für den Alltag</b>	<b>107</b>
<b>5.1</b>	<b>Wie lebt man gut trotz Demenz?</b>	<b>109</b>
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
<b>5.2</b>	<b>Senioren den Führerschein entziehen – ist das nötig?</b>	<b>122</b>
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
<b>6</b>	<b>Selbstbestimmt trotz Demenz – Wie Pflegende die Wünsche von Menschen mit Demenz respektieren und wo die Grenzen sind</b>	<b>135</b>
<b>6.1</b>	<b>Selbstbestimmt leben in den verschiedenen Stadien der Demenz</b>	<b>137</b>
6.1.1	Frühstadium	141
6.1.2	Fortgeschrittenes Stadium	142
6.1.3	Spätstadium	143
<b>6.2</b>	<b>Körperpflege und Hygiene</b>	<b>146</b>
6.2.1	Baden, duschen oder waschen?	147
6.2.2	Inkontinenz: fehlende Kontrolle über die Blasenentleerung und den Stuhlgang	150
<b>6.3</b>	<b>Essen und Trinken</b>	<b>154</b>
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
<b>6.4</b>	<b>Allein leben</b>	<b>166</b>
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 Selbstachtsamkeit	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 Paragrafendschungel 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	Hinzuverdienst zur Rente	239
8.9.4	Private Berufsunfähigkeitsversicherung	240
8.10	Unterstützung fürs Wohnen	240
	Ein Wort zum Schluss	245
	Literatur	247
	Register	259