

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist eine Demenz?	9
1.1 Alzheimer-Demenz	11
1.2 Vaskuläre Demenz	14
1.3 Gemischte Demenz	16
1.4 Frontotemporale lobäre Degeneration (FTLD)	16
1.5 Lewy-Körperchen-Demenz	18
1.6 Parkinson Demenz	19
1.7 Andere Demenzformen	20
2 Was sind Glücksmomente?	24
2.1 Definition	24
2.2 Glücksmomente und Hormone	25
2.3 Glücksmomente und weitere Reaktionen	27
2.4 Ausbleiben von Glücksmomenten	29
3 Wie schaffe ich Glücksmomente?	31
3.1 Die Hand der Glücksmomente	31
3.2 Erklärung der fünf Handlungstipps	34
4 Bewegung und Betätigung	36
4.1 Bewegungen mit den Händen	36
4.2 Bewegungen mit dem ganzen Körper	37
4.3 Autostimulationen und deren Ursachen	38
4.4 Autostimulationen verringern	40

5	Empathische Kommunikation	46
5.1	Definition	46
5.2	Kommunikation von und mit Menschen mit Demenz	48
5.3	Wertschätzende Kommunikation	52
5.4	Deeskalierende Kommunikation	56
6	Bestehende Erinnerung.....	60
6.1	Individuelle Sicht der Dinge	60
6.2	Realitätswahrnehmung von Menschen mit Demenz	61
6.3	Biografiearbeit	65
7	Ressourcen als Potenzial	70
7.1	Definition	70
7.2	Ressourcen von Menschen mit Demenz	70
7.3	Ressourcenorientiert arbeiten	73
8	Ruhe und Entspannung	79
8.1	„Echte“ Ruhe	79
8.2	Wahrnehmungsverluste bei Menschen mit Demenz	80
8.3	Bedeutsamkeit von „echter“ Ruhe	83
9	Wie geht es Ihnen? Wagen Sie einen Selbstfürsorgecheck!.....	88
9.1	Burnout	88
9.2	Denkanstöße für eigene Glücksmomente	89
	Ein paar Worte zum Ende	98
	Literatur.....	100
	Sachregister	102