

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Zu Hause pflegen – wie soll das gehen? Eine Entscheidungshilfe

<b>1</b>	<b>Sie sind nicht alleine – Pflegen in Deutschland .....</b>	<b>2</b>
1.1	Die Pflegesituation .....	3
1.2	Wer sind die pflegenden Angehörigen? .....	3
1.3	Warum pflegen Menschen? .....	4
1.4	Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige? .....	4
1.5	Wie ist die Situation der betreuten Angehörigen? .....	4
1.6	Würde es mir anders ergehen? .....	5
1.7	Warum kann Pflegen so belastend sein? .....	5
1.8	Gibt es auch positive Aspekte der Pflege? .....	6
1.9	Wie kann ich einer möglichen Belastung vorbeugen? .....	6
1.10	Pflegeübernahme – Was muss ich bedenken? .....	7
<b>2</b>	<b>Entscheidung zur Pflege .....</b>	<b>8</b>
2.1	Wen pflege ich? .....	9
2.2	Was bedeutet Angehörigenpflege für mich? ..	9
2.3	Kann ich die Pflege überhaupt leisten? .....	9
2.4	Wer ist bereit mitzuhelfen? .....	10
2.5	Wo soll die Pflege stattfinden? .....	10
2.6	Mit welchen Kosten ist zu rechnen? .....	10
2.7	Wie muss ich mich selbst organisieren? .....	10

## Teil II Pflegestufe – Gelder – Hilfsmittel

<b>3</b>	<b>Wegweiser durch die Gesetze – SGB V, SGB XI und SGB XII .....</b>	<b>14</b>
3.1	Gesetzliche Sozialversicherungen (Kostenträger) .....	15
3.2	Wie weiß ich, ob die Krankenkasse oder die Pflegekasse die Kosten übernimmt? .....	17

<b>4</b>	<b>Was Sie über das Pflegeversicherungs-gesetz (SGB XI) wissen sollten .....</b>	<b>18</b>
4.1	Wann bekommt man eine Pflegestufe? .....	19
4.2	Welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es? .....	25
4.3	Gibt es neben den finanziellen Hilfen noch andere Leistungen der Pflege-versicherung? .....	27
<b>5</b>	<b>Wer kann sonst noch helfen? .....</b>	<b>31</b>
5.1	Wer kann bei der Organisation des Alltags helfen? .....	32
5.2	Beratungsstellen .....	35
5.3	Unterstützung durch den Hausarzt .....	36
<b>6</b>	<b>Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst .....</b>	<b>37</b>
6.1	Welche Leistungen erbringt ein Pflegedienst? .....	38
6.2	Wie finde ich einen geeigneten Pflegedienst? .....	40
6.3	Worauf achte ich, wenn der Pflegedienst kommt? .....	43

## Teil III Miteinander leben – miteinander reden

<b>7</b>	<b>Ich pflege Dich zu Hause – Pflegegerechtes Wohnen .....</b>	<b>46</b>
7.1	Wie wird eine Wohnung pflegerecht? .....	47
7.2	Wer hilft mir bei der Wohnungsanpassung? ..	48
7.3	Wann und wie bekomme ich die benötigten Hilfsmittel? .....	48
7.4	Bedürfnisgerechte Gestaltung des Pflegezimmers .....	51
7.5	Vorsicht Sturz! .....	52
<b>8</b>	<b>Ich verstehe Dich nicht – Einige Kommunikationsregeln .....</b>	<b>53</b>
8.1	Was versteht man unter Kommunikation? ..	54
8.2	Wie kann Kommunikation gelingen? .....	55

8.3	Kommunikation bei körperlichen Einschränkungen/Behinderungen.....	57
8.4	Umgang mit Konflikten.....	58

## **Teil IV Wie geht es Dir heute – Krankenbeobachtung**

9	Wie geht es Dir heute? Die Krankenbeobachtung .....	62
9.1	Was versteht man unter Wahrnehmung?...	63
9.2	Allgemeine Beobachtungsfelder .....	64
9.3	Krankenbeobachtung am Körper und an Körperfunktionen.....	65

## **Teil V So pflegen Sie richtig – Pflegetechniken**

10	Prinzipien der Pflege.....	84
10.1	So pflegen Sie aktivierend .....	85
10.2	So pflegen Sie prophylaktisch.....	86
10.3	So pflegen Sie rückenschonend.....	87
10.4	So pflegen Sie planvoll.....	90
10.5	So arbeiten Sie hygienisch .....	91
11	So pflegen Sie richtig .....	93
11.1	Bett richten.....	94
11.2	Unterstützung beim Ausscheiden im Pflegebett.....	94
11.3	An- und Auskleiden.....	97
11.4	Bewegen in und aus dem Bett .....	100
11.5	Vorsicht Sturz! .....	112
12	Individuelle Körperpflege – Gewohnheiten sind unterschiedlich ...	116
12.1	Waschen am Waschbecken.....	117
12.2	Körperpflege am Bettrand .....	117
12.3	Die Ganzkörperpflege im Bett.....	117
12.4	Die Augenpflege .....	120
12.5	Die Ohrenpflege.....	120
12.6	Die Nasenpflege .....	120
12.7	Die Mundpflege .....	120
12.8	Die Haarpflege .....	122

12.9	Die Rasur .....	123
12.10	Die Nagelpflege .....	124
12.11	Die Fußpflege .....	124
12.12	Die Intimpflege.....	125
12.13	Duschen.....	126
12.14	Baden .....	127

13	Hat es Dir geschmeckt? .....	129
13.1	Was eigentlich essen wir genau? .....	130
13.2	Wie also sieht eine gesunde Ernährung aus? .....	133
13.3	Wie kann ich die benötigte Menge an Nahrungsmitteln feststellen? .....	134
13.4	Wie verhindere ich Übergewicht? .....	135
13.5	Wie verhindere ich Fehlernährung und Mangelernährung? .....	136
13.6	Was ist Krankenkost?.....	139
13.7	Reichlich trinken.....	140
13.8	Volkskrankheit Verstopfung – woran liegt es? Kann ich durch Ernährung vorbeugen? .....	142

14	Wundliegen, Lungenentzündung, Blutgerinnsel – So beugen Sie Zweit- erkrankungen vor.....	144
14.1	So vermeiden Sie das Wundliegen (Dekubitus).....	145
14.2	So beugen Sie Gelenkversteifungen (Kontrakturen) vor .....	151
14.3	So verhindern Sie einen Gefäßverschluss (Thrombose).....	155
14.4	So verhindern Sie eine Lungenentzündung (Pneumonie).....	159

15	Wenn Sie mehr tun wollen – Wahr- nehmen, Berühren und Bewegen .....	162
15.1	Pflege mit Basaler Stimulation .....	163
15.2	Alle Sinne pflegen .....	164
15.3	Therapeutische Ganzkörperpflege .....	168
15.4	Aktivierende Pflege.....	170
15.5	Aktivierende Pflege mit dem Bobath- Konzept .....	171
15.6	Aktivierende Pflege durch Biografiearbeit ..	175

16	Besondere Situationen – Die »spezielle Pflege« .....	177
16.1	Inkontinenz .....	178
16.2	Schlaganfall .....	183

16.3	Diabetes mellitus .....	188	20.5	Versorgung des Toten.....	233
16.4	Demenz .....	192	20.6	Formalitäten.....	235
16.5	Chronische Wunden .....	196			
16.6	Multiresistente Keime.....	198			
16.7	Zusammenarbeit mit dem Hausarzt .....	200			
16.8	Die Verlegung ins Krankenhaus .....	202			
17	Die Hausapotheke .....	204			
17.1	Wo bewahre ich die Hausapotheke auf? ...	205			
17.2	Was gehört in die Hausapotheke? .....	206			
17.3	Was muss ich beim Umgang mit Arzneimitteln beachten? .....	208			
18	Die Hausmedizin.....	212			
18.1	Heilkräfte der Natur.....	213			
18.2	Wasser als Heilmittel .....	215			

## Teil VI Abschied nehmen

19	Rechtzeitig vorsorgen.....	220
19.1	Welche rechtlichen Möglichkeiten zur Vorsorge gibt es? .....	221
19.2	Die Betreuung .....	224
20	Abschied nehmen .....	226
20.1	Phasen des Sterbens und der Trauer.....	227
20.2	Sterbende begleiten .....	229
20.3	Die Hospizarbeit.....	232
20.4	Der nahe Tod .....	233

## Teil VII Und bei alldem – Wie geht es Ihnen?

21	Bleiben Sie gesund! .....	238
21.1	Warum ist Selbstpflege so wichtig?.....	239
21.2	Was versteht man unter Selbstpflege?.....	239
21.3	Rückenschmerzen – ein Problem von Pflegepersonen.....	242

## Serviceteil – Suchen und finden

Gewusst was – Lexikon medizinisch- pflegerischer Fachbegriffe.....	246
Gewusst wer – Wichtige Adressen .....	258
Gewusst wie viel – Pflegegeld und Pflegesachleistungen .....	262
Gewusst woher – Literatur und Abbildungsnachweis.....	265
Gewusst wo – Stichwortverzeichnis.....	267