

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Teil I Zu Hause pflegen – wie soll das gehen? Eine Entscheidungshilfe</b>	
<b>1 Sie sind nicht alleine – Pflegen in Deutschland</b>	2
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 Entscheidung zur Pflege</b>	8
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
<b>Teil II Pflegestufe – Gelder – Hilfsmittel</b>	
<b>3 Wegweiser durch die Gesetze – SGB V, SGB XI und SGB XII.</b>	14
3.1 Gesetzliche Sozialversicherungen (Kostenträger)	15
3.2 Wie weiß ich, ob die Krankenkasse oder die Pflegekasse die Kosten übernimmt?	17
<b>4 Was Sie über das Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI) wissen sollten</b>	18
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 Pflegeversicherung?	27
<b>5 Wer kann sonst noch helfen?</b>	31
5.1 Wer kann bei der Organisation des Alltags helfen?	32
5.2 Beratungsstellen	35
5.3 Unterstützung durch den Hausarzt	36
<b>6 Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst</b>	37
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
<b>Teil III Miteinander leben – miteinander reden</b>	
<b>7 Ich pflege Dich zu Hause – Pflegegerechtes Wohnen</b>	46
7.1 Wie wird eine Wohnung pflegegerecht?	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 Ich verstehe Dich nicht – Einige Kommunikationsregeln</b>	53
8.1 Was versteht man unter Kommunikation?	54
8.2 Wie kann Kommunikation gelingen?	55

8.3	Kommunikation bei körperlichen Einschränkungen/Behinderungen.....	57	12.9	Die Rasur .....	123
8.4	Umgang mit Konflikten.....	58	12.10	Die Nagelpflege .....	124
			12.11	Die Fußpflege .....	124
			12.12	Die Intimpflege.....	125
			12.13	Duschen.....	126
			12.14	Baden .....	127
<b>Teil IV Wie geht es Dir heute – Krankenbeobachtung</b>					
9	<b>Wie geht es Dir heute?</b>		13	<b>Hat es Dir geschmeckt? .....</b>	129
	Die Krankenbeobachtung .....	62	13.1	Was eigentlich essen wir genau? .....	130
9.1	Was versteht man unter Wahrnehmung?..	63	13.2	Wie also sieht eine gesunde Ernährung aus? .....	133
9.2	Allgemeine Beobachtungsfelder .....	64	13.3	Wie kann ich die benötigte Menge an Nahrungsmitteln feststellen? .....	134
9.3	Krankenbeobachtung am Körper und an Körperfunktionen.....	65	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
<b>Teil V So pflegen Sie richtig – Pflegetechniken</b>					
10	<b>Prinzipien der Pflege.....</b>	84	14	<b>Wundliegen, Lungenentzündung, Blutgerinnung – So beugen Sie Zweit-erkrankungen vor.....</b>	144
10.1	So pflegen Sie aktivierend .....	85	14.1	So vermeiden Sie das Wundliegen (Dekubitus) .....	145
10.2	So pflegen Sie prophylaktisch.....	86	14.2	So beugen Sie Gelenkversteifungen (Kontraktionen) vor .....	151
10.3	So pflegen Sie rücksenschonend .....	87	14.3	So verhindern Sie einen Gefäßverschluss (Thrombose). .....	155
10.4	So pflegen Sie planvoll.....	90	14.4	So verhindern Sie eine Lungenentzündung (Pneumonie).....	159
10.5	So arbeiten Sie hygienisch .....	91			
11	<b>So pflegen Sie richtig .....</b>	93	15	<b>Wenn Sie mehr tun wollen – Wahr-nemmen, Berühren und Bewegen .....</b>	162
11.1	Bett richten.....	94	15.1	Pflege mit Basaler Stimulation .....	163
11.2	Unterstützung beim Ausscheiden im Pflegebett.....	94	15.2	Alle Sinne pflegen .....	164
11.3	An- und Auskleiden.....	97	15.3	Therapeutische Ganzkörperpflege .....	168
11.4	Bewegen in und aus dem Bett .....	100	15.4	Aktivierende Pflege .....	170
11.5	Vorsicht Sturz! .....	112	15.5	Aktivierende Pflege mit dem Bobath-Konzept .....	171
12	<b>Individuelle Körperpflege – Gewohnheiten sind unterschiedlich ..</b>	116	15.6	Aktivierende Pflege durch Biografiearbeit ..	175
12.1	Waschen am Waschbecken.....	117	16	<b>Besondere Situationen – Die »spezielle Pflege« .....</b>	177
12.2	Körperpflege am Bettrand .....	117	16.1	Inkontinenz .....	178
12.3	Die Ganzkörperpflege im Bett.....	117	16.2	Schlaganfall .....	183
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			

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			
<b>17</b>	<b>Die Hausapotheke .....</b>	<b>204</b>			
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			
<b>18</b>	<b>Die Hausmedizin.....</b>	<b>212</b>			
18.1	Heilkräfte der Natur.....	213			
18.2	Wasser als Heilmittel.....	215			

## **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**

### **Teil VI Abschied nehmen**

<b>19</b>	<b>Rechtzeitig vorsorgen.....</b>	<b>220</b>
19.1	Welche rechtlichen Möglichkeiten zur Vorsorge gibt es? .....	221
19.2	Die Betreuung .....	224
<b>20</b>	<b>Abschied nehmen .....</b>	<b>226</b>
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

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