

Inhalt

Vorwort	13
 1. Kapitel Was ist Demenz?	17
Symptome der Demenz	17
Missdeutungen	18
Ursachen von Demenzercheinungen	20
Formen der Demenz	21
<i>Die Alzheimer-Krankheit</i>	21
<i>Vaskuläre Demenz</i>	24
<i>Parkinson oder Lewy-Body-Demenz</i>	25
<i>Frontotemporale Demenz</i>	27
<i>Andere Formen der Demenz</i>	27
Die Krankheit des Jahrhunderts	30
Mehr Frauen als Männer	31
Demenz: Erblich oder nicht?	32
Kann man der Demenz vorbeugen?	34
Frühe Signale für Demenz	38
Warum eine frühzeitige Untersuchung?	41
Den Patienten informieren?	45
Die Untersuchung	48
Medikamente	53
 2. Kapitel Gestörte Einprägung	58
Einführung	58
Normale Einprägung	60
Das erste Demenzgesetz:	
Gestörte Einprägung	61
<i>Verirren</i>	63

<i>Ständig dieselben Fragen stellen</i>	64
<i>Soeben Geschehenes vergessen</i>	65
<i>Nichts Neues mehr lernen können</i>	66
<i>Dinge verlegen</i>	67
<i>(Neue) Personen nicht mehr erkennen</i>	68
<i>Nächtliches Umherirren</i>	68
<i>Wegbrechen der Zukunft</i>	70
<i>Komplexe Fertigkeiten verlieren</i>	71
Indirekte Folgen der gestörten Einprägung	73
<i>Kontaktvermeidung und Apathie</i>	74
<i>Trübsinn und Depressivität</i>	75
<i>Misstrauen</i>	76
<i>Aggressivität</i>	78
<i>Hamstern</i>	79
<i>Ausreden und Flunkereien</i>	80
<i>Forderndes Verhalten</i>	82
<i>Wegfall von Hemmungen</i>	82
Normale Reaktionen auf einen extrem großen Verlust	85

3. Kapitel Das Gedächtnis baut ab

Einführung	88
Das zweite Demenzgesetz: Gedächtnisabbau	89
<i>Wieder arbeiten, wieder Kinder erziehen, ja, sogar wieder heiraten wollen</i>	92
<i>Vertraute Personen nicht mehr erkennen</i>	93
<i>Tote wiedererwecken</i>	93
<i>Personen verwechseln</i>	94
<i>Sich selbst verfremden</i>	94
<i>Rollentausch</i>	96
<i>Nach Hause wollen und die eigene Umgebung nicht mehr erkennen</i>	97
<i>Verlust des Anstandes</i>	100
<i>Kommunikationsprobleme</i>	101

<i>Abbau des Verstandes und der intellektuellen Fähigkeiten</i>	103
<i>Wachsende Hilfsbedürftigkeit</i>	105
Mehrere Erklärungen sind möglich	108
4. Kapitel Was nicht verloren geht	111
Einführung	111
Die Bücher der Gefühle	111
Das erlebende Ich	114
<i>Intuition</i>	115
<i>Selbstachtung und Identität</i>	117
<i>Genießen können</i>	120
<i>Die Regie über das eigene Leben behalten wollen</i>	122
<i>Weiterhin aktiv sein</i>	125
<i>Bedürfnis nach Sicherheit und Respekt</i>	126
<i>Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe</i>	128
Das Fähigkeitengedächtnis	130
Das rhythmische Gedächtnis	134
5. Kapitel Das Erleben der Demenz	136
Einführung	136
Angst vor Demenz	137
Leichte kognitive Störung	138
Das bedrohte Ich	141
Das verirrte Ich	146
Das versunkene Ich	156
6. Kapitel Kommunikation	160
Einführung	160
Normale Kommunikation	161
Kommunikationsverlauf bei Demenz	164
Kommunikation in der Phase des bedrohten Ichs	166
Kommunikation in der Phase des verirrten Ichs	169
Kommunikation in der Phase des versunkenen Ichs	172

Einige Ratschläge zur Kommunikation	174
<i>Machen Sie es so einfach wie möglich</i>	174
<i>Sprechen Sie zum Demenzkranken wie zu einem Erwachsenen</i> ..	175
<i>Lassen Sie es nicht zu einem Gesichtsverlust kommen</i>	177
<i>Sprechen Sie über die Gegenwart oder über die Vergangenheit</i> ..	178
<i>Nehmen Sie Rücksicht auf das langsamere Tempo</i>	179
<i>Schenken Sie Anerkennung</i>	179
<i>Suchen Sie nach dem Lieblingsthema</i>	182
<i>Fordern Sie keine Begründungen</i>	186
<i>Diskutieren Sie nicht</i>	188
<i>Wenn man doch einmal korrigieren muss</i>	192
<i>Schneiden Sie ein anderes Thema an, wenn es Ihnen</i> <i>zu viel wird</i>	194
<i>Stellen Sie nicht nur Fragen</i>	195
<i>Machen Sie sich die verborgenen Kräfte der Musik zunutze</i>	198
<i>Suchen Sie die Gefühle hinter den Worten</i>	201
<i>Kommunikation ist auch ohne Worte möglich</i>	204
<i>Alle Ratschläge zusammengefasst</i>	208

7. Kapitel Umgang mit Problemverhalten 212

Einführung	212
Ein Rat vorweg	213
<i>Schritt 1: Stellen Sie fest, ob das Verhalten tatsächlich</i> <i>ein Problem bedeutet</i>	213
<i>Schritt 2: Beschreiben Sie das Problemverhalten so klar</i> <i>und bündig wie möglich</i>	216
<i>Schritt 3: Versuchen Sie, die Ursache eines Verhaltens</i> <i>zu ergründen</i>	216
<i>Schritt 4: Fragen Sie sich selbst: Wie würde ich mich an</i> <i>seiner Stelle fühlen?</i>	224
<i>Schritt 5: Versuchen Sie, eine oder mehrere Lösungen</i> <i>zu finden</i>	227
<i>Schritt 6: Wählen Sie eine Lösung</i>	228
<i>Schritt 7: Bereiten Sie die Ausführung der Lösung vor</i>	230

<i>Schritt 8: Setzen Sie die Lösung in die Praxis um</i>	230
<i>Schritt 9: Rückblick</i>	231
Zwei spezielle Verhaltensprobleme	233
<i>Katastrophische Reaktionen</i>	233
<i>Halluzinationen</i>	237

8. Kapitel Allgemeine Tipps für den Umgang mit Demenzkranken

241

Einführung	241
Seien Sie realistisch in dem, was Sie von Ihrem demenzkranken Angehörigen erwarten	242
Gedächtnisstützen	246
Anpassen an das Tempo	247
Liebe ist die Antwort	248
Bedenken Sie: Genießen bleibt möglich	249
Sorgen Sie für Routine und Regelmäßigkeit	251
Nehmen Sie heftige Gefühlsäußerungen nicht persönlich	254
Die Stimmung steuern	255
Versuchen Sie es mit Humor	257
Nutzen Sie die Technik der Verkäufer: Schaffen Sie eine Ja-Stimmung	257
Versuchen Sie es später noch einmal	259
Vertiefen Sie sich in die Vergangenheit des Demenzkranken	260
Bieten Sie dem Demenzkranken Möglichkeiten, sich nützlich zu machen	265
Berücksichtigen Sie die stark verminderte Sehkraft	268

9. Kapitel Die anderen Opfer der Demenz: Pflegende Angehörige

273

Einführung	273
Gefühle der Betreuer	275
<i>Unglaube und Verleugnung</i>	275
<i>Wut</i>	278
<i>Verzweiflung</i>	280

<i>Sich im Stich gelassen fühlen</i>	281
<i>Kummer</i>	283
<i>Schuldgefühle</i>	285
<i>Glück</i>	287
<i>Rührung und Liebe</i>	289
Aufnahme in ein Pflegeheim	291

10. Kapitel Wie Sie selbst bei Kräften bleiben

Einführung	297
Informieren Sie sich so genau wie möglich über Demenz und deren Folgen	297
Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und Unzulänglichkeiten	301
Erwarten Sie kein Verständnis von anderen	304
Hüten Sie sich davor, in eine Isolation zu geraten	306
Bemühen Sie sich um eine positive Lebenseinstellung	306
Machen Sie sich entbehrlich	309
Leben Sie so weit wie möglich im Heute	310
Konzentrieren Sie sich auf jene Probleme, an denen Sie etwas ändern können	313
Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auch auf die schönen Seiten des Pflegens zu richten	314
Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit, etwas Schönes für sich zu tun	316
Streben Sie nicht nach Perfektion	318
Berufen Sie eine Familienkonferenz ein	320
Klopfen Sie sich selbst regelmäßig auf die Schulter	321
Achten Sie auf Signale von Stress und nehmen Sie sie ernst	322
Versprechen Sie nie, bis zum Tod für Ihren Angehörigen zu sorgen	324
Respektieren Sie Unterschiede in der Art der Verarbeitung	326
Bedenken Sie, dass Betreuung auch zu Ihrem Glück beitragen kann	330

Literaturverzeichnis

333