

- 8 Liebe Leserin, lieber Leser
- 10 Demenz und ihre Krankheitszeichen
- 11 Was ist Demenz und wie entsteht sie?
- 12 Primäre und sekundäre Demenz
- 12 Was bedeutet neurodegenerative Demenz?
- 14 Special: Grundlagen der Gehirnfunktion: Wie kommunizieren Gehirnzellen?
- 15 Was bedeutet vaskuläre Demenz?
- 16 Mischformen
- 17 Wie wird eine Demenz festgestellt?
- 17 Die geistige Leistungsfähigkeit testen
- 17 Allgemeinmedizinische Untersuchungen
- 18 Der Blick ins Gehirn: bildgebende Verfahren
- 20 Funktionelle bildgebende Verfahren
- 22 Welche Behandlungen gibt es?
- 22 Antidementiva: den Krankheitsverlauf verlangsamen
- 24 Welche Medikamente lindern depressive Symptome?
- 25 Herausforderndes Verhalten: Medikamente können helfen
- 26 Nicht medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten
- 27 Wie eine Demenz verläuft
- 27 Einteilung der Demenzstadien
- 29 Wie hoch ist die Lebenserwartung eines Demenzkranken?
- 30 Geistige Störungen treten auf
- 30 Gedächtnissstörungen
- 32 Special: Wie funktioniert unser Gedächtnis und was ändert sich bei Demenz?
- 34 Agnosie: Objekte oder Menschen werden fremd
- 35 Orientierungsstörungen
- 36 Sprachstörungen
- 37 Wenn Denk- und Urteilsprozesse beeinträchtigt sind

- 54 Viele Demenzkranke sind antriebslos  
54 Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit  
55 Viele Demenzkranke »machen die Nacht zum Tage«  
56 Fragen Sie ruhig den Arzt nach Medikamenten  
**57 Mögliche körperliche Symptome**  
58 Viele Demenzkranke nehmen stark ab  
58 Inkontinenz  
59 Die Verständigung wird schwieriger  
60 Das Gleichgewicht ist aus den Fugen geraten  
62 Sprachstörungen  
64 Special: Wie funktioniert unser »geistiges Lexikon«?  
69 Nachlassende Aufmerksamkeit  
70 Die Urteilstatkraft lässt nach  
72 Regeln, die die Verständigung erleichtern
- 38 Die Konzentration lässt nach  
40 Das Gehirn arbeitet langsamer  
41 Lese-, Schreib- und Rechenstörungen  
**43 Psychische Veränderungen sind möglich**  
43 Depressive Störungen und Angststörungen  
44 Nervosität und Agitiertheit  
45 Illusionäre Verkenntnung, Halluzinationen und Wahn  
**48 Die Persönlichkeit verändert sich**  
48 Was löst diese Veränderungen aus?  
49 Persönlichkeitsveränderungen sind sehr belastend  
50 Oft verstärken sich alte (unliebsame) Persönlichkeitszüge  
51 »Rechthaberei« und mangelnde Krankheitseinsicht  
52 Psyche kann Krankheitseinsicht einschränken  
53 Wie soll ich auf sozialen Rückzug reagieren?
- 80 Selbsterleben des Kranken  
81 Selbsterleben des Demenzkranke  
82 Unterschiedliche Aspekte der »Krankheitseinsicht«  
83 »Krankheitseinsicht« ist keine feste Größe  
86 Wie bewältigen Demenzkranke dieses Erleben?  
**87 Was ich als Angehörige daraus lernen kann**
- 89 Bedürfnisse erkennen – einfühlsam kommunizieren  
90 Die »ideale Kommunikationsbeziehung«  
90 »Ich bin o.k.« – »Du bist o.k.«  
93 Die Demenz verändert tiefgreifend  
93 Demenz erschwert das Einfühlungsvermögen  
94 Der Betroffene schämt sich für seinen geistigen Abbau  
94 Er will seine Beeinträchtigung verbergen  
95 Die Ansichten stimmen nicht mehr überein  
95 Auch Angehörige können Demenz schwer akzeptieren

## INHALT

- 96 Belastende Gefühle plagen Angehörige  
98 Ich kann für eine gute Beziehung sorgen  
101 Verständigung wird immer schwerer  
101 Eine Nachricht hat viele Seiten  
104 Die Selbstoffenbarungen des Demenzkranken verstehen  
111 EinfühlSAM den Kontakt zum Kranken erhalten  
111 Ein bedürfnisorientierter »aufwertender« Umgang  
115 Was ich vermeiden sollte
- 119 Identität erhalten: erinnern, beschäftigen, entspannen  
120 Wozu dient die Selbst-Erhaltungstherapie (SET)?  
120 Was ist das »Selbst« des Menschen?  
121 Lernfähige Menschen passen ihr Selbstbild an  
122 Betroffene können ihr Selbstbild nicht korrigieren  
123 Das Selbstbild beruht auf intaktem Gedächtnis  
125 Wenn neue Erfahrungen nicht im Gedächtnis bleiben  
125 Wenn auch die Erinnerungen an früher verloren gehen  
127 Wie SET funktioniert  
127 Die vertraute Umgebung bietet Erinnerungsstützen  
127 Eine konstante Bezugsperson vermittelt Sicherheit  
128 Strukturieren Sie seinen Tagesablauf  
128 Ausdrucksmöglichkeiten: Kunst- und Musiktherapie  
129 Austausch über den Sinn des eigenen Lebens  
129 Mit der Krankheit auseinandersetzen  
131 Erinnerungstherapie  
132 Erinnern als Therapie  
133 Führen Sie gemeinsam ein Tagebuch
- 134 Legen Sie ein Erinnerungsalbum an  
134 Gespräche über das bisherige Leben  
135 Special: Das Erinnerungsalbum  
136 Musik aus früheren Zeiten  
137 Musik kann zu Tanz und Bewegung animieren  
138 Special: Was versteht man unter Koordinationsfähigkeit?  
139 Beschäftigung und Entspannung  
139 Wie funktioniert aktivierende Fürsorge?  
140 In alltägliche Aufgaben einbinden  
141 Gedächtnistraining  
142 Gymnastik, Bewegung und Geselligkeit  
143 Entspannung und Spiele  
144 Tagesstrukturierung und -planung  
145 Was tun bei Antriebslosigkeit?  
147 (Gefährliche) Tätigkeiten verhindern

- 149 **Sorgen Sie gut für sich selbst!**
- 150 **Sich allein gelassen fühlen**
- 150 Allein gelassen vom Demenzkranken
- 151 Allein gelassen von anderen Personen
- 153 **Sich belastet fühlen**
- 153 Belastet durch neue Aufgaben
- 154 Belastet durch fehlende Freiräume
- 155 Belastet durch herausforderndes Verhalten
- 157 **Trauern**
- 159 **Sich schuldig fühlen**
- 159 **Schuldgefühl, weil ich nichts ändern kann**
- 160 **Schuldgefühl, da ich meine Ideale nicht erreiche**
- 162 **Sich hin und her gerissen fühlen**
- 164 **Selbstklärung: ein wichtiger Bewältigungsschritt**
- 164 Die eigenen Bedürfnisse erkennen
- 165 Ständige Überforderung macht krank
- 166 Planen Sie freie Zeit für sich ein
- 167 Welche Grundbedürfnisse oft zu kurz kommen
- 170 **Special: Mir fehlt Anerkennung!**
- 171 **Die eigenen Bedürfnisse befriedigen**
- 171 Ernähren Sie sich gesund
- 171 Für erholsamen Schlaf sorgen
- 172 Medikamente für den Kranken
- 173 Demenz ist immer noch ein Tabu
- 174 Lassen Sie sich helfen
- 174 Kontakte pflegen
- 175 Selbsthilfegruppen besuchen
- 176 Bewahren Sie Ihre Selbstachtung
- 177 Sich Hilfe holen und Freiräume schaffen
- 179 **Special: Eigene Leistungen anerkennen und sich selbst loben**
- 180 Notieren Sie, was Sie für sich gemacht haben
- 182 **Wo finde ich Hilfe?**
- 182 Vorsorgende Maßnahmen
- 186 Welche Hilfen bieten Beratungsstellen?
- 190 **Zitierte Literatur**
- 191 **Adressen, die weiterhelfen**
- 192 **Register**