

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
KAPITEL 1	
Was ist Demenz?	20
<i>Einleitende Betrachtungen über ein irreführendes Wort</i>	20
<i>Einige Fakten zu Demenz</i>	24
<i>Typische Symptome</i>	30
KAPITEL 2	
Verschiedene Formen von Demenz	40
<i>Demenz: nicht nur Alzheimer</i>	40
<i>Die Alzheimerkrankheit</i>	40
<i>Vaskuläre Demenz</i>	44
<i>Die Frontotemporale Demenz</i>	50
<i>Die Lewy-Körperchen-Demenz</i>	54
KAPITEL 3	
Kann man Demenz vorbeugen?	59
<i>Gute Entscheidungen treffen</i>	59
<i>Lernen und Training: die Schlüssel zur Vorbeugung</i>	60
<i>Kann man sich Verstand anfuttern?</i>	65
<i>Was wir essen sollten, um Demenz vorzubeugen</i>	70
<i>Gute Ernährung im Alltag</i>	78

KAPITEL 4

<i>Wie fühlt es sich an, dement zu sein?</i>	80
<i>Berichte aus dem Innenleben der Demenz</i>	80
<i>Hineingeworfen in die Welt der Demenz</i>	81
<i>Alle Wirklichkeit ist interpretierte Wirklichkeit</i>	86
<i>Zusammensetzen, was in Stücke gegangen ist</i>	89

KAPITEL 5

<i>Was Menschen mit Demenz brauchen</i>	91
<i>Die Säulen einer guten Demenzbetreuung</i>	91
<i>Die erste Säule:</i>	
<i>Eigenwert – auf uns selber achten</i>	92
<i>Die zweite Säule:</i>	
<i>Auf Ressourcen zurückgreifen – Hilfe suchen</i>	93
<i>Die dritte Säule:</i>	
<i>Flexibilität – individuelle Besonderheiten berücksichtigen</i>	95
<i>Die vierte Säule:</i>	
<i>Respekt – das Gegenüber mit neuen Augen sehen</i>	98
<i>Die fünfte Säule:</i>	
<i>Das Verfügungsrecht über das eigene Leben wahren</i>	99
<i>Das Menschenbild bei guter Demenzbetreuung:</i>	
<i>»Das Gesicht des anderen sehen«</i>	101
<i>Ich und du – ich und ich</i>	102
<i>Beim Bewältigen helfen –</i>	
<i>gute Demenzbetreuung in der Praxis</i>	106
<i>Körperpflege – Demenzphilosophie in der Praxis</i>	110

KAPITEL 6

<i>Verhaltensstörungen – und was wir tun können</i>	113
<i>BPSD – die belastendsten Symptome</i>	113

<i>Unruhe und Aggression</i>	114
<i>Unruhe bei der Körperpflege</i>	122
<i>Angst und Unsicherheit</i>	129
<i>Wahnvorstellungen und Halluzinationen</i>	131
<i>Herumlaufen und Wandern</i>	135
KAPITEL 7	
<i>Große und kleine Beschwerden</i>	142
<i>Mit dem Verfall umzugehen ist schwer</i>	142
<i>Stürze</i>	145
<i>Inkontinenz</i>	148
<i>Verstopfung</i>	152
<i>Hamstern, Sammeln und Verstecken</i>	158
<i>Sexualität</i>	160
KAPITEL 8	
<i>Schwierige Gefühle</i>	163
<i>Scham – niemand will sein Gesicht verlieren</i>	163
<i>Abstreiten – das Selbstbild zerfranst</i>	165
<i>Verlust – »Was hat das Ganze für einen Sinn?«</i>	168
<i>Trauer – »Sie bedeutete mir mehr, als ich dachte«</i>	172
<i>Verzweiflung und Erlösung – Evas Hallelujah</i>	177
KAPITEL 9	
<i>»Das gute Leben« mit Demenz – was braucht es dazu?</i>	186
<i>Lebensqualität – trotzdem(enz)</i>	186
<i>Die Lebenskraft aktivieren</i>	188
<i>Freude erleben</i>	193

<i>Frieden</i>	197
<i>»Sie ist sie selbst« – Würde geben</i>	202
<i>Snowdons Nonnen – Wohlbefinden trotzdem(enz)</i>	205
KAPITEL 10	
<i>Glaube, Liebe, Hoffnung – die Macht der inneren Einstellung</i>	208
<i>Überleben als Angehöriger</i>	208
<i>Innere Einstellungen stecken an</i>	211
<i>Alle bewirken etwas, die ganze Zeit</i>	214
<i>Die grundlegenden Elemente des gemeinsamen Wachsens</i>	216
<i>»Ich habe mich selbst gefunden, und das hat geholfen«:</i>	
<i>Ritas Weg, die Liebe zu bewahren</i>	219
<i>Herausfinden, woher die Unruhe kommt</i>	221
<i>Epilog</i>	225
<i>Was ist Milieuthérapie?</i>	229
<i>Anmerkungen und weiterführende Literatur</i>	243
<i>Literatur zu Demenz von Audun Myskja</i>	253