

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
»Sie ist sie selbst« – Würde geben	202
<i>Snowdons Nonnen – Wohlbefinden trotzdem(enz)</i>	205

KAPITEL 10

<i>Glaube, Liebe, Hoffnung – die Macht der inneren Einstellung</i>	208
Überleben als Angehöriger	208
Innere Einstellungen stecken an	211
Alle bewirken etwas, die ganze Zeit	214
Die grundlegenden Elemente des gemeinsamen Wachsens	216
»Ich habe mich selbst gefunden, und das hat geholfen«: Ritas Weg, die Liebe zu bewahren	219
Herausfinden, woher die Unruhe kommt	221
 <i>Epilog</i>	 225
<i>Was ist Milieuthapie?</i>	229
<i>Anmerkungen und weiterführende Literatur</i>	243
<i>Literatur zu Demenz von Audun Myskja</i>	253