

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
1.1	Warum wir besser altern .....	16
1.2	Was ist Alter(n)? .....	18
1.3	Was ist <i>das</i> Alter? .....	20
1.4	Ab wann ist ein Mensch alt? .....	21
1.5	Altersbilder .....	22
1.6	Wie leben Menschen im Alter? .....	25
	1.6.1 Alters-Theorien .....	26
1.7	Lebenswelten alter Menschen von heute ...	28
	1.7.1 Wohnen und Leben .....	29
	1.7.2 Mobilität – das Wichtigste im Alter .....	30
	1.7.3 Lebenslanges Lernen und Bildung .....	31
	1.7.4 Ältere Menschen im Netz – silver surfer .....	32
	1.7.5 Freizeit, Ehrenamt und nachberufliche Tätigkeit.....	32
	1.7.6 Soziale Netzwerke und Kontakte im Alter .....	34
	1.7.7 Partnerschaften und Lebensgemeinschaften .....	34
1.8	Lebensqualität und gewonnene Lebenszeit ...	35
<b>2</b>	<b>Selbstbestimmt – Fremdbestimmt – Pflegebestimmt</b> .....	<b>36</b>
2.1	Vorsorge für sich selbst treffen .....	38
2.2	Wenn Selbstbestimmtheit zu Pflegebedürftigkeit wird .....	39

2.3	Wünsche alter Menschen .....	41
<b>3</b>	<b>Pflegebedürftigkeit – Verlust von Selbstständigkeit .....</b>	<b>42</b>
3.1	Pflege und Pflegebedarf – Hilfebedarf nach Pflegegrad .....	43
3.2	In Würde gepflegt werden .....	45
3.2.1	»Pflege so, wie du gepflegt werden möchtest« .....	45
3.2.2	Die Würde des Menschen, Patienten, Bewohners .....	46
3.2.3	»Pflege so, wie du im Alter gepflegt werden möchtest« .....	48
3.2.4	Pflegende und Pflegebedürftige ....	49
<b>4</b>	<b>Altenpflege – kein Beruf für jede(n) .....</b>	<b>53</b>
4.1	Spezielle Anforderungen an Altenpfleger/innen .....	54
4.2	Altenpflege ist mehr als viele glauben .....	56
4.3	Altenpflege – ein Beruf mit Sinn .....	57
4.4	Arbeitsfelder und Aufgabenbereiche der Altenpflege .....	59
<b>5</b>	<b>Gesundheit und Krankheit im Alter .....</b>	<b>61</b>
5.1	Funktionale Gesundheit .....	62
5.1.1	Altern ist nicht gleich Krankheit... ..	62
5.1.2	Soziologische und psychologische Aspekte von Alter(n) und Gesundheit .....	63
5.1.3	Subjektive Gesundheit .....	64
<b>6</b>	<b>Geriatric (Altersmedizin) .....</b>	<b>65</b>
6.1	Altenpflege und Altersmedizin .....	65
6.2	Geriatrisches Assessment (GA) .....	67
6.3	Krankheiten im Alter .....	69
6.3.1	Geriatrische Syndrome/G-Is .....	70
6.3.2	Problembereiche der Geriatrie .....	71
6.4	Typische Alterserkrankungen .....	75

	6.4.1	Alterskrankheiten – Überblick .....	77
	6.4.2	Alterserkrankungen – Häufige somatische Krankheitsbilder .....	77
	6.4.3	Psychische Erkrankungen .....	80
<b>7</b>		<b>Demenzen .....</b>	<b>82</b>
	7.1	Informationen und Zahlen .....	82
	7.2	Demenzformen .....	85
	7.3	Ursachen .....	86
	7.4	Die Symptome entwickeln sich ... .....	87
	7.5	Alzheimer und Vaskuläre Demenz (Primäre Demenzen) .....	88
	7.6	Demenz: Behandlungsmöglichkeiten .....	89
	7.7	Validation oder Validieren .....	90
	7.8	Basale Stimulation (nach Fröhlich/Bienstein) und Demenz .....	91
	7.9	Milieu-Therapie .....	92
<b>8</b>		<b>Spezielle Pflege bei Demenz .....</b>	<b>94</b>
	8.1	Pflegetipps .....	95
<b>9</b>		<b>Der alte Mensch im Krankenhaus .....</b>	<b>97</b>
	9.1	Die Realität Krankenhaus und alte Patienten .....	99
	9.1.1	Krankenhaus/Akutgeriatrie/Ärzte .....	99
	9.1.2	Pflegekräfte auf Allgemeinstationen und Fachstationen im Krankenhaus .....	99
	9.1.3	Unterschiedlich pflegen .....	101
	9.2	Alte und junge Patienten im Krankenhaus – eine Gegenüberstellung .....	102
	9.3	Pflegeprinzip der Altenpflege und Geriatrischen Pflege .....	105
	9.4	Pflegeschwerpunkte in der Altenpflege und Geriatrischen Pflege .....	106
	9.5	Prophylaxen als Gesundheitsprävention im Alter .....	112

9.5.1	Sturzprohylaxe .....	113
9.5.2	Inkontinenz-Prophylaxe .....	114
9.5.3	Dekubitus-, und Kontrakturenprophylaxe bei Bettlägerigkeit .....	115
9.5.4	Prophylaxe von Deprivation und Hospitalismus .....	115
9.5.5	Verhindern von Mangelernährung, Austrocknung und Flüssigkeitsmangel .....	116
9.5.6	Prophylaxe durch regelmäßige Mund- und Zahnpflege .....	117
<b>10</b>	<b>Sterbebegleitung in der Altenpflege und Geriatrie...</b>	<b>119</b>
10.1	Sterbebegleitung .....	122
10.2	Sterbende pflegen .....	123
10.2.1	Wichtige Pflgetipps .....	124
10.2.2	Letzter Atemzug: Der Tod .....	125
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>127</b>
	<b>Register .....</b>	<b>131</b>