

Inhalt

1	Einführung	13
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
2	Selbstbestimmt – Fremdbestimmt – Pflegebestimmt	36
2.1	Vorsorge für sich selbst treffen	38
2.2	Wenn Selbstbestimmtheit zu Pflegebedürftigkeit wird	39

2.3	Wünsche alter Menschen	41
3	Pflegebedürftigkeit – Verlust von Selbstständigkeit	42
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
4	Altenpflege – kein Beruf für jede(n)	53
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
5	Gesundheit und Krankheit im Alter	61
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
6	Geriatric (Altersmedizin)	65
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
7		Demenzen	82
	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
8		Spezielle Pflege bei Demenz	94
	8.1	Pflege Tipps	95
9		Der alte Mensch im Krankenhaus	97
	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
10		Sterbebegleitung in der Altenpflege und Geriatrie...	119
	10.1	Sterbebegleitung	122
	10.2	Sterbende pflegen	123
	10.2.1	Wichtige Pflgetipps	124
	10.2.2	Letzter Atemzug: Der Tod	125
		Literaturverzeichnis	127
		Register	131