

- 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 Gedächtnisstörungen
- 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

- 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 Verknennung, 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?
- 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 Urteilskraft lässt nach
- 72 Regeln, die die Verständigung erleichtern
- 80 **Selbsterleben des Kranken**
- 81 **Selbsterleben des Demenzkranken**
- 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

- 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 Erinnerungstützen
- 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**