

Inhalt

Einleitung	9
1 Unterstützungsmöglichkeiten	11
1.1 Die Pflegeversicherung	12
1.2 Antragstellung und Feststellung der Pflegebedürftigkeit .	13
1.3 Leistungen der Pflegeversicherung.	15
1.4 Pflegezeit – Pflege von Angehörigen bei Berufstätigkeit ermöglichen	17
1.5 Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel und Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen	18
1.6 Ambulante und teilstationäre Hilfen	20
2 Welche grundsätzlichen Regelungen und rechtlichen Aspekte sind zu berücksichtigen?	26
2.1 Vorsorgevollmacht.	26
2.2 Betreuungsverfügung	27
2.3 Patientenverfügung	28
3 Wohnlichkeit und Pflege verbinden	29
3.1 Einen Raum als Pflegezimmer wählen und sinnvoll einrichten	29
3.2 Ein Pflegebett bietet viele Möglichkeiten	33
3.3 Das Pflegezimmer freundlich und gesundheitsfördernd gestalten.	37
4 Welche Bewegungs- und Mobilisationstechniken können wir anwenden?	39
4.1 Bewegungen erleichtern.	39
4.2 Bewegungsspielräume im Bett – Lageveränderungen im Liegen	47

4.3	Bewegungsspielräume im Bett – Mobilisation im Sitzen . . .	61
4.4	Bewegungsspielräume erweitern – Mobilisation aus dem Bett	67
4.5	Mobilisation außerhalb des Bettes	72
5	Welche Körpersignale sollten wir beobachten? . . .	80
5.1	Nonverbale Kommunikation	80
5.2	Vitalfunktionen – unsere lebenswichtigen Körperfunktionen	82
5.3	Ausscheidungen	88
6	Worauf müssen wir bei der Ernährung achten? . . .	91
6.1	Ausgewogene Kost beugt Mangelernährung vor	91
6.2	Gefahr erkannt – Gefahr gebannt: dem Verschlucken (Aspiration) vorbeugen	96
6.3	Prinzipien beim Essen anreichen	98
7	Worauf sollten wir bei der Körperpflege achten? . .	100
7.1	Prinzipien bei der Körperpflege	100
7.2	Die Körperpflege durchführen	106
7.3	An- und Auskleiden bei Einschränkungen der Beweglichkeit	130
8	Vorbeugen ist besser als Heilen – Wie können wir Folgeerkrankungen vermeiden? . .	138
8.1	Dem Wundliegen (Dekubitus) vorbeugen	138
8.2	Dem Wundreiben zwischen Hautfalten (Intertrigo) vorbeugen	150
8.3	Einer Lungenentzündung (Pneumonie) vorbeugen	151
8.4	Gelenkversteifungen (Kontrakturen) vorbeugen	158
8.5	Munderkrankungen vorbeugen	161
8.6	Blutgerinnseln (Thrombosen) vorbeugen	162
8.7	Vereinsamung und sozialem Rückzug vorbeugen	165

9	Worauf ist bei Medikamenten zu achten?	169
9.1	Aufbewahrung von Medikamenten	169
9.2	Verabreichen von Medikamenten	170
9.3	Medikamente und Lebensmittel	173
10	Unterstützende Wärme- und Kälteanwendungen . .	175
10.1	Wärme	175
10.2	Kälte	176
10.3	Kälte- und Wärmeanwendungen und Schmerz	179
11	Wenn der große Abschied naht – Begleitung auf dem letzten Weg	180
11.1	Sterben ist ein Teil des Lebens	180
11.2	Der nahe Tod	181
11.3	Notwendige Formalitäten	183
11.4	Die Versorgung des Verstorbenen	183
11.5	Ich bleibe zurück – Wo kann ich hin mit meiner Trauer?	184
12	Wie kann ich als pflegende Angehörige Kraft schöpfen?	187
12.1	Zeit für mich – Kraft tanken, um Kraft geben zu können .	187
12.2	Meine Ansprüche überprüfen – gut ist gut genug	189
12.3	Erfahrungen teilen – Verbündete suchen	190
	Literatur	192
	Hilfreiche Internetadressen	194
	Sachregister	197