

INHALT

Vorwort der Alzheimer Gesellschaft 4

Einführung von Peggy Elfmann 6

1

DIE VERÄNDERUNGEN VERSTEHEN

Demenz – mehr Wissen hilft

Ich habe es geahnt	10
Demenz ist nicht gleich Demenz	14
So wird die Diagnose gestellt	19
Wie verlaufen	
Demenzerkrankungen?	26
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	29

2

EINEN GEMEINSAMEN WEG FINDEN

Ein gutes Miteinander

Ist jetzt alles vorbei?	38
Die Rollen neu gestalten	44
Fürsorge ist auch Selbstfürsorge	51
Helfende Hände – von Anfang an	56
Die Zukunft gestalten	59

3

DAS LEBEN GESTALTEN

Praktische Tipps für den Alltag

Struktur schaffen im Alltag	66
-----------------------------	----

Wichtige Regeln, um gut

zu kommunizieren	71
Bewegung hält fit	78
In Kontakt mit anderen	84
Das Gedächtnis fordern	89
Erinnerungen nutzen	93
Gesund ernähren, gemeinsam essen	99
Bei der Körperpflege unterstützen	104
Der Seele Gutes tun	110
Das Wohnumfeld anpassen	117

4

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Und wer hilft mir?

Gut informiert und beraten	126
Welche Unterstützungsangebote es gibt	132
Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	140

5

SERVICE

Hilfreiche Adressen und weitere Informationen

Ansprechpartner	
– zum Thema Demenz	146
– zum Thema Pflegen	147
– zum Thema Wohnen	149

Sachregister	150
Impressum	152