

Eva Helms

Es ist nicht alles Demenz

Das Mutmach-Buch nach der Diagnose

Mit einem Vorwort von Helga Rohra

Ernst Reinhardt Verlag München

Eva Helms, Dresden, Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie, ist Gründerin des Beratungsunternehmens Convitas und entwickelt nachhaltige Projekte für selbstbestimmtes Leben im Alter – mit und ohne Demenz.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02800-9 (Print)

ISBN 978-3-497-61405-9 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61406-6 (EPUB)

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © Alexander Limbach/stock.adobe.com (breiter Klebezettel); istock.com/subjug (Pinnwand mit Klebezetteln)

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de

E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Ein Buch für Menschen nach der Diagnose	11
Dieses Buch ist für Sie geschrieben	11
Wie Sie dieses Buch nutzen können	11
1 Aus den Kraftquellen schöpfen	14
2 Was man unter „normalem“ Altern versteht	18
3 Der Weg zur Diagnose Demenz	20
Warum ist eine gute Diagnostik wichtig?	20
Wer kann die Diagnose Demenz stellen?	22
Was gehört zu einer guten Diagnose?	23
Diagnose: Leichte kognitive Störung (MCI)	27
Diagnose: Alzheimer-Demenz	28
Diagnose: Gefäßbedingte oder vaskuläre Demenz	31
Andere Demenzformen	32
4 Wie die Erkrankung verläuft	35
Die Einteilung der Erkrankung in Phasen	35
Wie die Krankheit beginnt – die frühe Phase	36
Wenn die Krankheit fortschreitet – die mittlere Phase ..	40
Wie es weitergehen kann – die späte Phase	43

5 Wie die Krankheit behandelt wird45

Medikamente45
Ergotherapie47
Logopädie49
Musiktherapie und Reha-Tanz50
Alzheimer-Therapiezentrum51

6 Warum frühzeitige Beratung so nützlich ist53

Die persönliche Beratung in einer Beratungsstelle53
Beratung per Telefon56
Informationen aus dem Internet57

7 Was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können59

Bewegung regt Ihr Gehirn an59
Ernährung59
Für guten Schlaf sorgen62
Kontakte pflegen63
Das Gedächtnis trainieren63

8 Wie Sie gut für sich selbst sorgen können65

Den eigenen Weg finden65
Nur keinen Stress66

**9 Wie Sie gute Beziehungen zu
anderen Menschen pflegen70**

Wie die Familie Sie am besten unterstützen kann70
Was sollten die Nachbarn wissen?76
Freundschaften erhalten78
Andere Menschen mit der Diagnose82

10 Was für Alleinlebende wichtig ist	84
Tagesstruktur	84
Gut vernetzt ist gut versorgt	85
Grenzen des Alleinlebens	86
11 Wie Sie Ihren Alltag meistern	88
Haus- und Facharztbesuche	88
Persönliche Papiere	91
Umgang mit Geld	96
Uhren, Kalender und Notizbuch	99
Telefon und moderne Medien	103
Sicher im Internet	108
Ordnung im Haushalt	113
Kochen und Essen	116
Einkaufen	118
Kleidung	120
Körperpflege	122
Gut frisiert	124
Sicher Auto fahren und mobil bleiben	125
12 Wie Sie in der Wohnung Ihre Selbständigkeit bewahren	131
Die altersgerechte Wohnung	131
Sicher und gut organisiert in der Küche	135
Sicherheit im Badezimmer	136
Wenn ein Umbau nötig ist	138
13 Worauf Berufstätige achten sollten	140

14 Was Sie tun können, damit Hobby und Urlaub weiterhin gelingen	142
Lieblingsbeschäftigungen	142
Urlaub	146
15 Gut versorgt – auch wenn der Hilfebedarf steigt ...	150
Wie man einen Antrag auf Pflegeleistungen stellt	150
Betreuung und Entlastung von Anfang an	152
Wenn der Pflegedienst nach Hause kommt	153
Tagsüber in der Tagespflege	155
Kurzzeitpflege – Pflegeheim auf Zeit	157
Verhinderungspflege – zu Hause oder in der Kurzzeitpflege	157
Der Umzug ins Pflegeheim	158
Leben in der Demenz-WG	161
16 Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung	163
Die Vorsorgevollmacht	163
Die gesetzliche Betreuung	164
Demenz ist nicht das Ende.....	165
Literatur.....	166
Register	168

Checklisten zum Download finden Sie unter:
www.reinhardt-verlag.de