

Dr. med. Erich Grassl

Im Alter zu Hause

Ein Ratgeber für Senioren,
ihre Angehörigen und
Pflegekräfte

Herbig

Inhalt

Vorwort 11

**1. Wohin entwickelt sich unsere Gesellschaft? —
Zahlen aus dem Jahr 2003 13**

Steigerung der Anzahl Pflegebedürftiger 14
Dramatische Zunahme der Alzheimer-Kranken . . . 17
Die Single-Gesellschaft 17
Die Überalterung der Gesellschaft schafft Probleme 19

2. Der »neue alte« Mensch 21

Dem Altenboom darf kein Pflegeboom folgen... 21
Der »neue alte« Mensch ist im Kommen 22
Aufklärung und Beratung/
Der Gesundheits-Check 23

3. Zu Hause bleiben — solange es geht! 25

Das gewohnte Umfeld behalten 25
Freunde und Verwandte sind Kraftquellen 26
Haustiere machen Freude 28

Inhalt

Mitarbeit in Gemeinschaft und Familie	30
Das Auto macht selbstständig	31
Wann muss man die Hand vom Steuer lassen?	32
Senioren im Straßenverkehr	33

Die gesunde Lebensführung und Ernährung 34

Die gesunde Ernährung	35
»Krebs keine Chance geben«	36
Keine besondere »Altenkost«	38
Den Kalorien auf der Spur	43
Kost eines aktiven 65-Jährigen	45
Mit Freude essen	46
Alkohol im Alter	47
Kein Nikotin!	49

Bewegung ist Leben 51

Kein Leistungssport mehr	51
Nordic Walking und Seniorentanz	53
Seniorensportgruppen	54
Sonne, Wasser und Luft	54

Fit im Kopf bleiben 56

Unser Gedächtnis	57
Beispiele zur Gedächtnisschulung	57

Inhalt

Entspannung - der Weg zum Glück 59

Ganz wichtig - die Muße	59
Gesunder und erholsamer Schlaf	60
Auch der alte Mensch braucht Urlaub.	63
Zufriedenheit macht glücklich	63

4. Gibt es Verjüngungsmittel? 67

Beeinflussung der Vitalität im Alter.	67
Kalorienzufuhr drosseln.	67
Kräuter und Gemüse.	68
Vitamine.	68
Papaya und Ginkgo.	70
Geriatrics	71
Wasserkuren.	73

5. Altengerecht wohnen — altengerecht umbauen 75

Die altengerechte Wohnung	75
Die Ausstattung der Wohnung	78
Finanzierungsmöglichkeiten für Wohnungs- anpassung	82
Einsam in der Wohnung - das muss nicht sein!	84
Hausunfälle vermeiden	86
Sturzprävention Testen Sie Ihre Fitness!	88

**6. Alt, hochbetagt und allein —
die Einsamkeit abbauen 91**

Einsamkeit imAlter	92
Alleinsein macht krank	93
Hilfsangebote	94
Nachbarschaftshilfen, Straßenfeste und Wohn- gemeinschaften	95
Unterstützung bei akuter Erkrankung und Rückkehr aus dem Krankenhaus.	97

7. Zu Hause medizinisch gut versorgt 103

Häusliche Pflege in Europa	103
Der Hausarzt	105
Medikamente und Medikamentenblatt	105
Medikamente imAlter	108
Vorsicht mit Psychopharmaka	111
Verordnung häuslicher Krankenpflege	112

8. Häusliche Pflege durch Hilfskräfte 115

Sozialstationen und ambulante Krankenpflege	116
Beantragung der Pflegestufe	118
Die Pflegestufen	119
Nachbarschaftshilfen	121
Altenhilfekurse	123
Hilfen aus der Kirchengemeinde	124
Verordnung häuslicher Pflege	125

Inhalt

Vom Krankenhaus in die ambulante Pflege.	127
Krankenblatt für Pflegebedürftige.	129
Pflege auf Zeit - Erholung für Angehörige.	131
Erholungskuren für Frauen, die Angehörige pflegen.	132
Unterstützung durch Selbsthilfegruppen (mit Adressen).	134
Versicherungsschutz für pflegende Angehörige.	139
Leistungen der Pflegekassen und Kranken- kassen bei der häuslichen Betreuung.	140
Die geriatrische Tagesklinik.	146
9. Was bringt die Gesundheitsreform Neues?	149
Die wichtigsten Bestimmungen bei der ärzt- lichen und pflegerischen Versorgung ab 2004.	149
Nachbesserungen bei der Gesundheitsreform...	151
Leistungen nach dem „Pflegeleistungs- Ergänzungsgesetz» für die Betreuung von Alzheimer-Kranken und psychisch Schwerkranken.	153
Umdenken in der Pflegefinanzierung.	155
10. Vorsorgen — solange man es selbst noch kann	157
Die Vorsorgevollmacht.	158
Die Betreuungsverfügung.	162

Inhalt

Die Patientenverfügung	165
Das Testament - Ihr letzter Wille	171

11. Wann muss man den Weg ins Alten- oder Pflegeheim gehen? 173

Gründe für den Gang ins Alten- oder Pflegeheim	174
Alternativen zu eigener Wohnung und Pflegeheim	176
Das Alten-Pflegeheim	178
Mangelhafte Pflegesituation	179
Personalmangel in der Altenpflege	179
Abmahnung durch die UN und den Medizini- schen Dienst	182
Ansätze zur Verbesserung der Pflegesituation . . .	185
Das Heimgesetz	187

12. »Leben bis zuletzt« und sterben in Würde 189

Die Palliativ-Station	189
Das Hospiz	190
Zu guter Letzt!	192