

Ratgeber für die **Pflege zu Hause**

Hilfe im Alltag für Angehörige und Pflegende

INHALT

Vorwort	6
---------------	---

1 DIE ENTSCHEIDUNG, EINEN MENSCHEN ZU PFLEGEN

Die Rolle der Pflegenden	10
Die Entscheidung zur Pflege	12
Die richtige Umgebung	14
Veränderte Beziehungen	16
Zeit für sich selbst	18
Emotionales Wohlbefinden	20
Hilfe und Unterstützung	22

2 VERÄNDERUNGEN IM HAUS

Beratung und Hilfe	28
Allgemeine Verbesserungen	30
Sicherheit rund ums Haus	31
Zugang zur Wohnung	32
Treppen und Flure	33
Das Wohnzimmer	34
Die Küche	36
Das Schlafzimmer	38
Das Badezimmer	40

3 ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Ausgewogene Ernährung	44
Gewichtskontrolle	48
Mangelernährung erkennen	51
Schluckbeschwerden	54
Spezialkost	57
Wenn Essen nicht ausreicht	59
Die Bedeutung der Mahlzeiten	60
Praktische Tipps für gesunde Ernährung	62
Lebensmittelhygiene und -sicherheit	63

4 SOZIALES UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Aktivitäten außer Haus	66
Freizeitaktivitäten	68
Kommunikation	70

Geistig rege bleiben.....	72	Maßnahmen bei Atemstörungen.....	166
Leben nach dem Schlaganfall.....	74	Maßnahmen bei Erbrechen und Durchfall.....	170

5 MOBILITÄT ERHALTEN UND VERBESSERTERN

Aktiv sein ist wichtig.....	78
Bewegungen unterstützen.....	80
Umgang mit Stürzen.....	84
Gehhilfen.....	86
Hilfsmittel zur Steigerung der Mobilität.....	88
Elektromobile.....	91
Rollstühle.....	92
Bewegungsübungen.....	95
Mobilität nach Schlaganfall.....	101
Druckgeschwüre.....	102

6 BEHAGLICHKEIT IM BETT

Ruhe und Schlaf.....	106
Betten und Bettenmachen.....	108
Hilfsmittel fürs Bett.....	110
Mobilität im Bett.....	112

7 KÖRPERPFLEGE

Hilfe beim Waschen.....	118
Haarpflege.....	122
Die äußere Erscheinung.....	124
Hand- und Fußpflege.....	126
Mund- und Zahnpflege.....	128
Kleidung und Ankleiden.....	130
Toilettengang.....	134
Umgang mit Inkontinenz.....	137
Blasenkatheterpflege.....	140
Stomapflege.....	141

8 ALLTAGSVERSORGUNG

Grundlagen.....	144
Nützliche Hilfsmittel.....	146
Überwachung des Gesundheitszustandes.....	148
Notfallsymptome.....	154
Medikamente verabreichen.....	155
Wundpflege.....	160
Schmerzbehandlung.....	162
Maßnahmen bei Wärmeregulationsstörungen.....	164

9 ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN

Notfallmaßnahmen.....	174
Bewusstlosigkeit.....	175
Herz-Kreislauf-Stillstand.....	176
Eingeatmeter Fremdkörper.....	178
Brustschmerzen.....	179
Blutung.....	180
Schock.....	181
Kopfverletzung.....	182
Schlaganfall.....	183
Bruch, Verstauchung, Zerrung.....	184
Verbrennung.....	185
Bluterguss.....	186
Krampfanfall.....	186
Insektenstich.....	187
Schwere allergische Reaktion.....	187
Kälteschäden.....	188
Hitzeschäden.....	189

10 STERBEBEGLEITUNG

Vorbereitung auf den Abschied.....	192
Miteinander reden.....	194
Vorsorgeverfügungen.....	195
Pflege Sterbender.....	197
Aufgaben nach dem Tod.....	200
Trauer.....	201

11 HILFSQUELLEN

Finanzielle und formale Aspekte.....	204
Anlaufstellen und Links.....	213
Glossar.....	217
Register.....	220
Dank.....	224