

9	Das Altern meistern	28	Soziale Netzwerke in der häuslichen Pflege
10	Altern und Gesundheit	30	Unterstützung finden
14	Altern als natürlicher Prozess	37	Was die Pflegereform verändert
17	Mobil bleiben	40	Leistungen der Pflegeversicherung
21	Pflege vorbereiten	47	Pflege beantragen
22	Pflegebedürftig, was nun?	50	Leistungen der Krankenversicherung bei der häuslichen Pflege
		54	Umgang mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK)
		61	Wohnung pflegegerecht gestalten
		62	Selbstständigkeit erhalten
		65	Anpassen der Wohnung
		71	Hilfen zur Erhaltung der Mobilität
		85	Das Pflegebett
		91	Stürzen vorbeugen

99	Gemeinsam pflegen	177	Mund- und Zahnpflege
100	Konzepte gemeinsamen Pflegens	180	Hilfestellung bei den Ausscheidungen
103	Therapeutische Pflegekonzepte	182	Besondere Anforderungen in der Pflege nach Schlaganfall
107	Pflege planen	189	Gesund ernähren
110	Rückenschonendes Arbeiten	190	Ernährungsmodell: Pyramide
114	Hygiene beachten	193	Ernährung alternder und kranker Menschen
118	Tag- und Nachtrhythmus	199	Angepasste Ernährung bei Bluthochdruck und Diabetes
123	Pflegehandlungen	202	Speisen und Getränke reichen
124	Aufstehen und Gehen	206	Ernährung über Sonden
144	Im Bett bewegen	211	Wahrnehmen und Beobachten
148	Wechsel der Bettwäsche	215	Schmerz erkennen und behandeln
154	Höherbewegen im Bett	219	Beobachtung der Haut
158	Liegen und Lagern im Bett		
163	Kleidung an- und ausziehen		
169	Körperpflege		

222	Veränderungen und Beobachtung der Ausscheidungen	276	Diabetes mellitus
227	Vitalzeichen überprüfen	280	Inkontinenz
235	Folgeerkrankungen vermeiden	285	Naturheilmittel richtig anwenden
236	Wundliegen (Dekubitus)	295	Sterbende begleiten
244	Lungenentzündung	296	Sterben ist ein Teil des Lebens
246	Verstopfung	299	Sterben und Trauern sind Prozesse
248	Soor	302	Begleitende Pflege
250	Thrombose	308	Sterben im Glauben
255	Gelenkversteifungen	310	Sterben und Tod
263	Altern und Krankheit	313	Service
264	Krankheiten im Alter	314	Rechte und Vorsorge
265	Demenz	320	Richtlinien zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung
270	Bluthochdruck	329	Adressen
272	Schlaganfall	332	Register

## Inhaltsangabe zur DVD

### Der Morgen

- 01 **Bett beziehen**
- 02 **Waschen im Bett**
- 03 **Lüftung des Zimmers**
- 04 **Körperpflege**
  - a. *Thrombosestrümpfe anziehen*
  - b. *Hornhaut entfernen*
  - c. *Füße eincremen*
- 05 **Frühstück**
- 06 **Ausscheidungen**

### Der Mittag

- 07 **Das Pflegebett**
- 08 **Positionierung im Bett**
  - a. *30-Grad-Lagerung*
  - b. *Fersenbelastung*
  - c. *Oberkörperhochlagerung*
  - d. *135-Grad-Lagerung*
  - e. *Hebegriff*
- 09 **Vitalzeichen überprüfen**
  - a. *Blutdruck*
  - b. *Puls*

- c. *Fieber*
- d. *Atmung*

- 10 **Zweiterkrankungen vorbeugen**
- 11 **Arztgespräch**
- 12 **Medikamenteneinnahme**

### Der Nachmittag und Abend

- 13 **Zeit und Raum gestalten**
- 14 **Sturzprophylaxe**
- 15 **Hilfsmittel: Gehstock/Rollator/Rollstuhl**
  - a. *Gehen mit Gehstock*
  - b. *Gehen mit Rollator*
  - c. *Tipps für den Umgang mit dem Rollstuhl*
- 16 **Waschen im Bad**
- 17 **Abendessen**
- 18 **Hilfe bei Schlafstörungen**
- 19 **Gespräche mit pflegenden Angehörigen**

Sie sind nicht allein. Viele Menschen sind in einer ähnlichen Situation. Wir haben mit pflegenden Angehörigen über ihre Ängste, Probleme und Wünsche gesprochen.

Welche der im Buch gezeigten Übungen Sie auf der DVD finden, zeigt Ihnen das DVD-Symbol (📀)