

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Einleitung	IX

Teil 1: Einige wichtige Fakten über pflegende Angehörige

1. Hilfs- und pflegebedürftige Menschen	3
Eine Einteilung	3
Wieviele hilfsbedürftige Menschen gibt es?	6
2. Pflegende Angehörige	13
Wieviele Angehörige pflegen?	13
Die wichtigsten pflegenden Angehörigen: Frauen .	14
Motive für die Pflege	18
3. Probleme der pflegenden Angehörigen	22
Einleitung	22
Pflegeaufgaben	23
Psychische und soziale Probleme	25
Wodurch wird die Pflege erschwert?	26
Weshalb häufig (zu) spät Hilfe herbeigerufen wird	32
4. Verkennung und Unverständnis: Zehn Rechte	33
Rechte der pflegenden Angehörigen	33

Teil 2: Wie Experten pflegenden Angehörigen helfen können

5. Einleitung	37
6. Hilfe beim Entschluß zur Pflege	39
7. Erkennen einer (drohenden) Überlastung	42
8. Emotionale Unterstützung	46
Ansprechpartner sein	46

Hilfe bei Krankheitsbewältigung	47
Erreichbarkeit und Verfügbarkeit	60
Anerkennung zeigen	61
9. Praktische Unterstützung	63
10. Edukative Unterstützung	66
Informationen über die Krankheit und ihre Folgen	66
Hilfe beim Erlernen von Fertigkeiten für die Pflege	69
Informieren über das Gesundheitswesen	70
Unterstützung beim Umgang mit Spannungen in der Familie	70
Hilfe bei der Aufrechterhaltung einer guten Beziehung mit dem zu pflegenden Angehörigen ..	74
Vernünftige Forderungen an sich selbst stellen ...	78
Hilfe beim Erlernen assertiver Verhaltensweisen ..	82
Den Betreuenden lehren, auch für sich selbst zu sorgen	86
Hilfe beim Problemlösen	90
Ein Fallbeispiel	114
Zusammenfassung	119
Zum Schluß	121
Literatur	122