

BETTINA UGOLINI
WEGWEISER ALTER
KURZ & BÜNDIG

Limmat Verlag
Zürich

Inhalt

- 9 Einleitung

- 11 **Besonderheiten und Mythen des Alters**
- 12 Das liebe Geld – Altersgeiz
- 16 Erfolgreich altern
- 20 Sich helfen lassen
- 24 Das ewige Jammern
- 28 Ungeduld der Alten
- 32 Hilfsmittel annehmen
- 35 Körperhygiene
- 39 Sicherheit im Alter
- 43 Ruhestand/Pensionierung
- 48 Einsamkeit im Alter

- 53 **Familienbeziehungen im Alter**
- 54 Beziehungen von alten Eltern und erwachsenen Kindern
- 58 Bevormundung alter Eltern
- 62 Geschwisterbeziehungen im Alter
- 67 Geschwisterrivalität in der Betreuung alter Eltern
- 72 Die Söhne alter Eltern
- 76 Schuldgefühle
- 80 Gewalt – wenn Pflege überfordert
- 85 Familiengeheimnisse
- 89 Versprochen ist versprochen
- 93 Versöhnung

| | |
|------|--|
| 97 | Autonomieverlust und das Pflegeheim |
| 98 | Entscheidungskriterien für einen Pflegeheimplatz |
| 102 | Eintritt ins Pflegeheim |
| 106 | Die Wohnungsauflösung |
| 110 | Besuch im Pflegeheim |
| 114 | Selbstbestimmung im Pflegeheim |
| 118 | Zusammenarbeit im Pflegeheim |
| 122 | Gespräch über Tod und Sterben |
| 126 | Im Sterben begleiten und letzte Wünsche erfüllen |
| | |
| 131 | Demenz – eine Herausforderung |
| 132 | Eine Herausforderung für uns alle |
| 137 | Dementen Menschen begegnen |
| 141 | Mit Demenzkranken sprechen |
| 145 | Demenz in der Partnerschaft |
| 149 | Demenz und Sexualität |
| 153 | Perspektiven bei Demenz |
| | |
| 157 | Anlaufstellen |
| 160 | Die Autorin |