

Inhalt

1	Alterungsvorgänge und Krankheit im Alter	1
1.1	Was ist »Altern« – lässt es sich verhindern?	3
1.2	Ist »Altern« eine Krankheit und bedeutet »Alter« an sich eine Bedrohung der Selbständigkeit?	4
1.2.1	Alterstypische Veränderungen	4
1.3	Beiträge der Wissenschaft zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter .	6
1.3.1	Gerontologie	6
1.3.2	Geriatrie	7
	Multimorbidität: Ein Fallbeispiel	7
1.3.3	Resümee	8
1.4	Notwendige Maßnahmen, um Alter und Krankheit im Alter nicht zu einer Behinderung werden zu lassen	8
1.4.1	Zurückhaltung bei Medikamenten	9
1.4.2	Richtige Ernährung	9
1.4.3	Krankenhausbehandlung	9
1.4.4	Resümee	10
2	Rehabilitationsbehandlung und höheres Lebensalter – passt das zusammen?	11
2.1	Wiedererlangung von körperlichen Fähigkeiten und Mobilität	12
2.2	Wiedererlangung geistiger Fähigkeiten	12
2.3	Geriatrische Klinik	13
	Wie findet man einen Platz in einer geriatrischen Rehabilitationsklinik?	13
	Aufgaben des Patienten während der Rehabilitationsbehandlung. ...	13
	Aufgaben der Angehörigen	14
	Übergang aus der Krankenhausbehandlung nach Hause	14
	Wenn das Ziel der Rehabilitationsbehandlung nicht erreicht wurde .	15
	Kosten der Rehabilitationsbehandlung	16
2.4	Geriatrische Tagesklinik	16
3	Ältere Patienten und ihre Helfer	19
3.1	Alte Menschen waren auch einmal jung	20
3.2	...ihre jüngeren Ärzte, Therapeuten, Schwestern und Pfleger waren jedoch noch nie alt	20
3.3	Engagement und Abgrenzung	20

3.4	Als Rehabilitand oder Rekonvaleszent Verantwortung für das eigene Befinden übernehmen	21
4	Berufsgruppen in Vorsorge, Therapie und Rehabilitation	23
4.1	Ärztin, Arzt	24
	Klinische Geriatrie	24
4.2	Krankenschwester, Krankenpfleger, Altenpflegerin	25
4.3	Physiotherapeutin (Krankengymnastin)	25
4.4	Masseur und medizinischer Bademeister	26
4.5	Ergotherapeutin	27
4.6	Logopädin, Sprachtherapeutin, Neurolinguistin	28
4.7	Diplom-Sozialpädagogin/Diplom-Sozialarbeiterin	29
4.8	Psychologin, Psychologe	30
4.9	Diätassistentin	30
4.10	Medizinische Fußpflegerin (Podologin)	31
5	Chronische Erkrankungen und Behinderungen	33
5.1	Seh- und Hörbeeinträchtigungen	34
5.1.1	Verschiedene Ursachen	34
	Alterungsbedingte Veränderungen	34
	Erkrankungen der Augen	34
	Erkrankungen des Ohrs	34
5.1.2	Erste Anzeichen	34
	Unscharfes Sehen, verschwommenes Sehen, Lichtblitze, »Vorhang« ..	34
	Presbyakusis: soziale Probleme	35
5.1.3	Vollbild der Krankheiten	35
	Augenerkrankungen	35
	Schwerhörigkeit	35
5.1.4	Behandlungsmöglichkeiten	35
	Katarakt, Glaukom, diabetische Retinopathie	35
	Schwerhörigkeit	36
5.1.5	Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken	36
	Regelmäßige Kontrolluntersuchungen	36
	Lebensweise	37
5.2	Bewegungsstörungen, Stand- und Gangunsicherheit	37
5.2.1	Normale Bewegungsfunktionen	37
5.2.2	Mangelnder Gebrauch	39
5.2.3	Gesundbleiben durch einen aktiven Lebensstil	39
5.2.4	Alterungsbedingte Veränderungen am Bewegungssystem und an den Organsystemen	39
5.2.5	Auswirkungen von Inaktivität und Fehlbelastung (im Alter)	40
5.2.6	Wichtige Aktivitäten	41
5.3	Stürze im Alter	41
5.3.1	Verschiedene Ursachen	41
	Altersbedingte Veränderungen	41

Seh- und Hörstörungen	41
Schwindel, »drop attack«	41
Herzerkrankungen	41
Blutdruckschwankungen	42
Erkrankungen des Bewegungssystems: Arthrose	42
Neurologische Erkrankungen	42
Medikamente	42
Umgebungsfaktoren	43
5.3.2 Erste Hinweise auf eine mögliche Sturzgefährdung	43
5.3.3 »Sturzkrankheit«	43
5.3.4 Behandlungsmöglichkeiten	43
Altersbedingte Veränderungen, Umgebungsfaktoren	44
Seh- und Hörstörungen	44
Schwindel	44
Herzerkrankungen	44
Blutdruckschwankungen	44
Erkrankungen des Bewegungssystems: Arthrose	44
Neurologische Erkrankungen	44
5.3.5 Sturzrisiken verringern	45
Sicherheit in der Wohnung	45
Sicherheit als Fußgänger im Straßenverkehr	45
Sicherheit bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel	46
5.4 Osteoporose (Knochenschwund)	46
Einteilung der Altersosteoporose	47
5.4.1 Verschiedene Ursachen	48
5.4.2 Erste Anzeichen	48
5.4.3 Vollbild der Krankheit	49
Diagnostik	50
5.4.4 Behandlungsmöglichkeiten	51
Medikamentöse Therapie	51
5.5 Arthrose (Gelenkverschleiß)	52
5.5.1 Verschiedene Ursachen	52
Primäre und sekundäre Arthrose	52
Überlastung	52
5.5.2 Erste Anzeichen	52
Unspezifische Schmerzen	52
Belastungsschmerzen	52
5.5.3 Vollbild der Krankheit	53
Einlaufschmerz – Intervall – Belastungsschmerz	53
Bewegungseinschränkung (Kontrakturen), Muskelverkürzung, Muskelschwäche (Muskelatrophie), Ruheschmerz	53
5.5.4 Behandlungsmöglichkeiten	53
Physikalische Therapie	53
Physiotherapie	54
Ergotherapie	54

	Medikamente	54
	Operation	55
5.5.5	Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken.....	55
	Regelmäßige Befundkontrollen	55
	Häusliches Übungsprogramm	55
	Behandlung nach einer Operation.....	55
5.6	Frakturen	56
5.6.1	Verschiedene Ursachen	56
	Osteoporose (Knochenschwund).....	56
	Vermehrte Sturzgefährdung	56
	Tumorleiden.....	57
5.6.2	Warnsignale beachten	57
5.6.3	Sichere und unsichere Zeichen einer Fraktur.....	57
5.6.4	Behandlungsmöglichkeiten.....	57
	Konservative Therapie.....	57
	Operative Therapie.....	57
	Nachbehandlung.....	58
5.6.5	Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken.....	58
5.7	Notfälle im Alter	58
5.7.1	Symptome.....	59
5.7.2	Vorgehen.....	59
5.8	Erkrankungen des Herzens und der Lunge	59
5.8.1	Herzerkrankungen im Alter	59
	Veränderungen am Herzen.....	60
	Arteriosklerose	60
	Angina pectoris.....	61
	Stummer Herzinfarkt.....	61
	Herzinsuffizienz	62
5.8.2	Bluthochdruck.....	63
	Bedeutung und Ursachen des Bluthochdrucks; Werte im Alter.....	63
	Einstellung des Blutdrucks	63
	Behandlungsmöglichkeiten.....	63
5.8.3	Lungenerkrankungen im Alter.....	64
	Chronische Bronchitis (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung)	65
	Asthma bronchiale	66
	Pneumonie (Lungenentzündung)	66
	Lungentuberkulose.....	67
	Lungentumoren.....	68
	Lungenembolie	68
5.9	Durchblutungsstörungen in den Schlagadern der Beine (arterielle Verschlusskrankheit).....	69
5.9.1	Normale und krankhafte Veränderungen in den Schlagadern	69
5.9.2	Ursachen der Arteriosklerose.....	70
	Körpereigene Ursachen	70

Krankmachende Schadstoffe	70
Vererbare Risikofaktoren	71
Sind Frauen und Männer gleichermaßen betroffen?	71
5.9.3 Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)	71
Normale Durchblutung der Beine	71
Zeichen der arteriellen Durchblutungsstörung	71
Wie können die Durchblutungsstörungen festgestellt werden?	71
Stadieneinteilung	73
Behandlungsmöglichkeiten	74
Probleme und Gefahren im Alltag	78
Sehbehinderungen	78
Sensibilitätsstörungen in den Füßen und Unterschenkeln	78
Begrenzte Gehstrecke	78
(Elektro-)Rollstuhl für draußen	78
5.9.4 Verschlechterungen entgegenwirken	79
Bewegungstraining	79
Günstige Sitzhaltung	79
5.10 Amputation der unteren Gliedmaße	80
5.10.1 Entscheidung für oder gegen eine Prothese	81
Günstige Voraussetzungen für eine prothetische Versorgung	81
Ungünstige Voraussetzungen für eine prothetische Versorgung	81
Überlegungen	82
5.10.2 Behandlungsmöglichkeiten in der Geriatriischen Klinik	84
Allgemeine therapeutische Maßnahmen	84
Therapeutische Maßnahmen, wenn eine prothetische Versorgung nicht geplant ist	86
Wesentliche Maßnahmen nach der prothetischen Versorgung (Prothesentraining)	86
5.10.3 Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken	89
Grunderkrankung	89
Bewegung	90
Pflege des Stumpfes	91
Probleme im Stumpfbereich	91
Probleme mit der Prothese	92
5.10.4 Sicherheit und Selbständigkeit im Alltag	92
Bedarf an Hilfsmitteln	93
Rollstuhl	93
Gehhilfen	95
Hilfsmittel rund um das WC	97
Hilfsmittel für Badewanne und Dusche	97
5.10.5 Hilfen für die Helfer	98
5.11 Schlaganfall	98
5.11.1 Verschiedene Ursachen	98
Ischämische Insulte	99
Hirnblutung	99

Verwechslungsmöglichkeiten	99
5.11.2 Erste Anzeichen	99
5.11.3 Vollbild der Krankheit	99
5.11.4 Folgen des Schlaganfalls	100
Körperliche Probleme	100
Hirnleistungsstörungen und neuropsychologische Störungen	102
5.11.5 Behandlungsmöglichkeiten	104
Grundsätzliche Überlegungen	104
Minderung der Risikofaktoren	104
Operative Maßnahmen	104
Medikamentöse Therapien	105
Bewegungstherapien	106
Behandlung von Hirnleistungsstörungen und neuropsychologischen Störungen	110
Sprachtherapie	111
Behandlung von Sprech-, Ess- und Schluckstörungen	112
Therapie bei Sehstörungen	113
Urininkontinenz	113
Stuhlinkontinenz	113
Wiedererlangung der Kontrolle über Blase und Darm	113
5.11.6 Verschlechterung und Folgeschäden entgegenwirken	114
Individuelles Eigenprogramm	114
Probleme und Gefahren bzw. Sicherheit und Selbständigkeit im Alltag	114
5.11.7 Hilfen für die Helfer	117
5.12 Parkinson-Krankheit	119
5.12.1 Häufigkeit	120
5.12.2 Verschiedene Ursachen	120
Idiopathische Form	120
Medikamente	120
Durchblutungsstörungen	120
5.12.3 Erste Anzeichen	121
5.12.4 Vollbild der Krankheit	122
Hypokinesie, Akinesie (Bewegungsarmut)	122
Rigor, Zahnradphänomen (erhöhte Muskelspannung)	122
Tremor (Zittern)	123
Weitere Symptome	124
5.12.5 Behandlungsmöglichkeiten	124
Grundzüge der medikamentösen Therapie	124
Stereotaktische operative Verfahren	126
Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit	126
Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit	128
5.12.6 Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken	128
Erhalten der Beweglichkeit	128
Probleme im Alltag bewältigen	129

5.12.7 Probleme und Gefahren bzw. Sicherheit und Selbständigkeit im Alltag	129
5.12.8 Hilfen für die Helfer	130
5.13 Depression	131
5.13.1 Ursachen und Häufigkeit.	131
5.13.2 Formen von Depression.	132
Psychogene Depression	132
Endogene Depression.	132
Somatogene Depression.	133
5.13.3 Erkennen einer Depression.	133
5.13.4 Behandlungsmöglichkeiten.	134
Allgemein wirksame Maßnahmen.	134
Medikamente	134
5.14 Geistige Leistungsfähigkeit im Alter	135
5.15 Demenz.	136
5.15.1 Diagnose.	136
5.15.2 Verschiedene Ursachen	137
Alzheimer Demenz (primär degenerative Demenz)	137
Vaskuläre Demenz (Multi-Infarkt-Demenz)	137
Komplikation internistischer Grunderkrankungen	137
Komplikation neurologischer Grunderkrankungen.	137
5.15.3 Erste Anzeichen.	138
5.15.4 Vollbild der Krankheit	138
5.15.5 Behandlungsmöglichkeiten.	138
Medikamentöse Therapie	138
Pflege	138
Physiotherapie	139
Ergotherapie.	139
Angehörigenberatung	139
5.15.6 Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken.	139
5.16 Delir.	139
5.16.1 Verschiedene Ursachen	140
Körperliche Erkrankungen	140
Umgebungseinflüsse.	140
Medikamente	140
5.16.2 Erste Anzeichen.	140
5.16.3 Vollbild der Krankheit	141
5.16.4 Behandlungsmöglichkeiten.	141
Medikamentöse Therapie	141
Pflege	141
Physiotherapie	142
Ergotherapie.	142
5.16.5 Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken.	142
5.17 Urininkontinenz (gestörte Blasenkontrolle) und Stuhlinkontinenz ..	142
5.17.1 Harninkontinenz.	143

Stressinkontinenz	143
Dranginkontinenz (Urgeinkontinenz)	144
Überlaufinkontinenz (Urgeinkontinenz)	145
5.17.2 Stuhlinkontinenz	146
5.17.3 Unterstützende Maßnahmen, um wieder kontinent zu werden.	148
Kontinenztraining	148
Harnableitende und -aufsaugende Systeme	149
5.18 Dekubiti (Druckgeschwüre)	150
5.18.1 Verschiedene Ursachen	150
Bettlägerigkeit	150
Anhaltend ungünstige Sitzposition	150
Sensibilitätsstörungen	150
Unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr	150
Lähmungen	150
Depression	151
Unkenntnis	151
5.18.2 Erste Anzeichen: Schmerz und Hautrötung	151
5.18.3 Vollbild der Erkrankung	151
Stadieneinteilung bei der Entstehung von Druckgeschwüren	151
5.18.4 Möglichkeiten der Behandlung und Vorbeugung	152
Druckentlastung	152
Durchblutungsförderung	153
Hautpflege	153
Allgemeine Maßnahmen	153
Chirurgische Maßnahmen, Infektionsprophylaxe	153
5.18.5 Verschlechterungen und Folgeschäden entgegenwirken	154
Lagerungstechniken beibehalten, Infektionen vorbeugen	154
6 Wohnen im Alter	155
6.1 Lebensmittelpunkt »Wohnung«	156
6.1.1 Veränderte Bedürfnisse im Alter	156
6.1.2 Seniorengerechtes Wohnen	156
Wohnstandard in Deutschland	156
Wünschenswerte Veränderungen, damit aus einer Wohnung eine seniorengerechte Wohnung wird.	157
6.1.3 Betreutes Wohnen	158
6.1.4 Rollstuhlgerechtes Wohnen	159
6.1.5 Finanzierungsmöglichkeiten	159
Beratungsstellen für seniorengerechtes Wohnen und Wohnungsanpassung	160
6.1.6 Vereinfachte Haushaltsführung	160
Allgemeine Ratschläge zur Vereinfachung	160
Fremde Hilfe	161
6.2 Einsatz von Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln	161
6.2.1 Hilfsmittel	161

6.2.2	Pflegehilfsmittel.	164
6.3	Hilfsmittelversorgung.	164
6.3.1	Bedarfsermittlung.	164
6.3.2	Beschaffung.	164
	Rezeptierung.	164
	Therapeutischer Hausbesuch.	165
	Beratung, Auswahl und Gebrauchsschulung.	165
	Wenn die Krankenkasse die Kosten für ein rezeptiertes Hilfsmittel nicht übernimmt.	165
6.4	Passender Rollstuhl.	165
6.4.1	Anforderungen an einen Rollstuhl.	166
6.4.2	Serviceleistungen des Fachhandels.	167
6.4.3	Bewährte Ausstattungsdetails.	168
6.4.4	Fehlversorgungen erkennen.	168
6.4.5	»Pflegerollstuhl«.	169
7	Soziale Hilfen zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter.	171
7.1	Vernetzungssysteme in der Altenhilfe.	172
7.2	Soziale Integration und Erhaltung der Kompetenz im Alter.	173
7.2.1	Soziale Integration.	173
	Besuchsdienste.	173
	Seniorenbüros.	173
7.2.2	Erhaltung der Kompetenz.	174
7.3	Professionelle soziale Dienste und Einrichtungen zur Bewältigung des Alltags.	175
7.3.1	Hilfen bei der Grundversorgung.	175
	Mobile und stationäre Mahlzeitendienste.	175
	Hausnotrufsystem.	175
	Behindertenfahrdienste.	176
	Mobile Soziale Hilfsdienste (MSH).	176
7.3.2	Hilfen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit.	177
	Sozialdienst im geriatrischen Krankenhaus.	177
	Ambulante Versorgung durch Familie, Sozialstationen und Pflegedienste.	178
	Stationäre Versorgung; Heime.	180
7.4	Persönliche und finanzielle Hilfen durch den Gesetzgeber zur Grundversorgung bei Hilfsbedürftigkeit.	181
7.4.1	Die Pflegeversicherung (SGB XI).	181
	Verfahren.	182
	Ambulante Pflege.	184
	Kurzzeitpflege.	186
	Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Pflege).	186
	Soziale Sicherung der Pflegeperson.	186
	Pflegehilfsmittel.	187
	Verbesserung des Wohnumfelds.	188

	Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen.	188
	Vollstationäre Pflege.	188
	Zahlen.	189
7.4.2	Das Bundessozialhilfegesetz (BSHG).	189
	Hilfe zum Lebensunterhalt.	190
	Hilfe in besonderen Lebenslagen.	191
	Hilfe zur Pflege.	191
	Altenhilfe nach dem BSHG.	192
	Sozialhilfe und Pflegeversicherung.	192
7.4.3	Das Betreuungsgesetz (BtG).	192
	Betreuung mit Einwilligungsvorbehalt.	194
	Verfahrenspflege.	194
	Vorsorgevollmacht.	194
	Betreuungsverfügung.	195
	Patiententestament (Patientenverfügung).	195
7.4.4	Das Schwerbehindertenrecht (SchwG).	195
	Bedeutung der Merkzeichen.	197
7.4.5	Das Wohngeldgesetz (WoGG).	199
7.5	Aspekte zur Altenhilfepolitik.	200
8	Therapeutisches Glossar.	203
9	Literatur.	211
9.1	Quellen.	212
9.2	Weiterführende Literatur.	212
	Geriatrie, Gerontologie.	212
	Krankheitsbilder, Behandlungskonzepte.	213
	Mündiger Patient.	213
	Pflege.	213
	Soziale Aspekte von Krankheit und Behinderung.	214
10	Wichtige Adressen.	217
11	Sachverzeichnis.	221

Selbständigkeit im Alter erhalten

Eine Einführung in die geriatrische Rehabilitation

Berting-Hüneke, C.; Langner, D.; Lüttje, D.; Postina, E.

2002, XVIII, 227 S., Softcover

ISBN: 978-3-540-41868-9