

**Pflegekompakt**  
Altenpflege

Annette Kulbe

# Basiswissen Altenpflege

Gesundheit und Krankheit  
im Alter

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## Die Autorin



Annette Kulbe ist Diplom-Pädagogin mit Ausbildungen in Humanistischer Gesprächsführung und Gestalttherapie. Als Krankenschwester mit Weiterbildungen in Sterbebegleitung und Palliative Care arbeitete sie in der Onkologie und verschiedenen Hospizen. Die freie Fachbuchautorin mit dem Themenschwerpunkt Pflege ist im kirchlichen und sozialen Bereich tätig. Sie lebt in Eckernförde/Ostsee.

Annette Kulbe

# **Basiswissen Altenpflege**

Gesundheit und Krankheit im Alter

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

### Piktogramme



Gesetzestext



Merke/Wichtig



Info/Definition



Pflege-Reflexion

1. Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-031759-8

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-031760-4

epub: ISBN 978-3-17-031761-1

mobi: ISBN 978-3-17-031762-8

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

*Für Papa, der mit dem Altwerden nicht fertig wurde.  
Für Mama, die trotz Pflegeheim und Demenz zufriedene Jahre  
verbringt.*



# Vorwort

*Pflege so, wie du im Alter gepflegt werden möchtest!*

Die Idee zum Buch zündete und brannte schließlich in mir, als meine Eltern alt wurden. Als es plötzlich darum ging, Fürsorge und Verantwortung für sie zu tragen. Meine Mutter zeigte Anfänge von Demenz, und mein Vater konnte mit ihrer Erkrankung nicht umgehen. Sie brauchte praktisch 24 Stunden Aufsicht und Pflege und musste in einem Pflegeheim für Demenzerkrankte untergebracht werden. Schuldgefühle quälten uns. Papa hatte seine Kräfte aufgebraucht. Er stürzte Zuhause, brach sich die Hüfte, und kam nach Wochen im Krankenhaus schließlich in dasselbe Heim, um langsam wieder auf die Beine zu kommen.

Das Unfassbare: Mein Vater starb innerhalb von Tagen – und Mama saß Tag und Nacht bei ihm, ganz klar und gefasst, und übernahm seine Sterbebegleitung! Wir Kinder waren hoffnungslos überfordert und hilflos!

Für diese schwierige Zeit hätten wir ein kompaktes, verständliches Taschenbuch mit den nötigen Informationen über Alter(n), alte Menschen, Demenz und Altenpflege gut gebrauchen können, um überhaupt zu verstehen, was mit unseren alten Eltern passierte.

Was professionelle *und* menschenwürdige Altenpflege beinhaltet, haben wir von den beherzten Altenpfleger/innen des Pflegeheims für Demenzerkrankte in diesen Jahren gelernt.

Dieses Buch »für die Kitteltasche von Altenpfleger/innen« ist daraus entstanden!

Für alle, die tagtäglich in der Altenpflegepraxis arbeiten: pflegen, unterstützen, validierend begleiten, Fürsorge und Verantwortung tragen für die ihnen anvertrauten alten Menschen.

Es soll eine umfassende Sicht auf Alter(n), Alterskrankheiten, typische geriatrische Probleme in Altenpflege und Altersmedizin vermitteln. Es reflektiert Altenpflege, um die Welt alternder Menschen verständlich zu machen. Es soll das Altersbild der »Neuen Generation 70plus« erklären – aber die kommende Pflegebedürftigkeit und die Schattenseiten des Alterns nicht beschönigen!

Dieses Buch vermittelt Anerkennung und Wertschätzung für den Beruf der Altenpfleger/innen, und setzt sich ein für professionelle *und* menschliche Altenpflege.

Es soll zu einem menschenwürdigen Umgang mit dem Alter ermutigen.

Annette Kulbe

Eckernförde, im September 2017

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
1.1	Warum wir besser altern .....	16
1.2	Was ist Alter(n)? .....	18
1.3	Was ist <i>das</i> Alter? .....	20
1.4	Ab wann ist ein Mensch alt? .....	21
1.5	Altersbilder .....	22
1.6	Wie leben Menschen im Alter? .....	25
	1.6.1 Alters-Theorien .....	26
1.7	Lebenswelten alter Menschen von heute ...	28
	1.7.1 Wohnen und Leben .....	29
	1.7.2 Mobilität – das Wichtigste im Alter .....	30
	1.7.3 Lebenslanges Lernen und Bildung .....	31
	1.7.4 Ältere Menschen im Netz – silver surfer .....	32
	1.7.5 Freizeit, Ehrenamt und nachberufliche Tätigkeit .....	32
	1.7.6 Soziale Netzwerke und Kontakte im Alter .....	34
	1.7.7 Partnerschaften und Lebensgemeinschaften .....	34
1.8	Lebensqualität und gewonnene Lebenszeit ...	35
<b>2</b>	<b>Selbstbestimmt – Fremdbestimmt – Pflegebestimmt</b> .....	<b>36</b>
2.1	Vorsorge für sich selbst treffen .....	38
2.2	Wenn Selbstbestimmtheit zu Pflegebedürftigkeit wird .....	39

2.3	Wünsche alter Menschen .....	41
<b>3</b>	<b>Pflegebedürftigkeit – Verlust von Selbstständigkeit .....</b>	<b>42</b>
3.1	Pflege und Pflegebedarf – Hilfebedarf nach Pflegegrad .....	43
3.2	In Würde gepflegt werden .....	45
3.2.1	»Pflege so, wie du gepflegt werden möchtest« .....	45
3.2.2	Die Würde des Menschen, Patienten, Bewohners .....	46
3.2.3	»Pflege so, wie du im Alter gepflegt werden möchtest« .....	48
3.2.4	Pflegende und Pflegebedürftige ...	49
<b>4</b>	<b>Altenpflege – kein Beruf für jede(n) .....</b>	<b>53</b>
4.1	Spezielle Anforderungen an Altenpfleger/innen .....	54
4.2	Altenpflege ist mehr als viele glauben .....	56
4.3	Altenpflege – ein Beruf mit Sinn .....	57
4.4	Arbeitsfelder und Aufgabenbereiche der Altenpflege .....	59
<b>5</b>	<b>Gesundheit und Krankheit im Alter .....</b>	<b>61</b>
5.1	Funktionale Gesundheit .....	62
5.1.1	Altern ist nicht gleich Krankheit...	62
5.1.2	Soziologische und psychologische Aspekte von Alter(n) und Gesundheit .....	63
5.1.3	Subjektive Gesundheit .....	64
<b>6</b>	<b>Geriatric (Altersmedizin) .....</b>	<b>65</b>
6.1	Altenpflege und Altersmedizin .....	65
6.2	Geriatrisches Assessment (GA) .....	67
6.3	Krankheiten im Alter .....	69
6.3.1	Geriatrische Syndrome/G-Is .....	70
6.3.2	Problembereiche der Geriatrie .....	71
6.4	Typische Alterserkrankungen .....	75

	6.4.1	Alterskrankheiten – Überblick .....	77
	6.4.2	Alterserkrankungen – Häufige somatische Krankheitsbilder .....	77
	6.4.3	Psychische Erkrankungen .....	80
<b>7</b>		<b>Demenzen .....</b>	<b>82</b>
	7.1	Informationen und Zahlen .....	82
	7.2	Demenzformen .....	85
	7.3	Ursachen .....	86
	7.4	Die Symptome entwickeln sich ... ..	87
	7.5	Alzheimer und Vaskuläre Demenz (Primäre Demenzen) .....	88
	7.6	Demenz: Behandlungsmöglichkeiten .....	89
	7.7	Validation oder Validieren .....	90
	7.8	Basale Stimulation (nach Fröhlich/Bienstein) und Demenz .....	91
	7.9	Milieu-Therapie .....	92
<b>8</b>		<b>Spezielle Pflege bei Demenz .....</b>	<b>94</b>
	8.1	Pflegetipps .....	95
<b>9</b>		<b>Der alte Mensch im Krankenhaus .....</b>	<b>97</b>
	9.1	Die Realität Krankenhaus und alte Patienten .....	99
	9.1.1	Krankenhaus/Akutgeriatrie/Ärzte .....	99
	9.1.2	Pflegekräfte auf Allgemeinstationen und Fachstationen im Krankenhaus .....	99
	9.1.3	Unterschiedlich pflegen .....	101
	9.2	Alte und junge Patienten im Krankenhaus – eine Gegenüberstellung .....	102
	9.3	Pflegeprinzip der Altenpflege und Geriatrischen Pflege .....	105
	9.4	Pflegeschwerpunkte in der Altenpflege und Geriatrischen Pflege .....	106
	9.5	Prophylaxen als Gesundheitsprävention im Alter .....	112

	9.5.1	Sturzprohylaxe .....	113
	9.5.2	Inkontinenz-Prophylaxe .....	114
	9.5.3	Dekubitus-, und Kontrakturenprophylaxe bei Bettlägerigkeit .....	115
	9.5.4	Prophylaxe von Deprivation und Hospitalismus .....	115
	9.5.5	Verhindern von Mangelernährung, Austrocknung und Flüssigkeitsmangel .....	116
	9.5.6	Prophylaxe durch regelmäßige Mund- und Zahnpflege .....	117
<b>10</b>		<b>Sterbebegleitung in der Altenpflege und Geriatrie...</b>	<b>119</b>
	10.1	Sterbebegleitung .....	122
	10.2	Sterbende pflegen .....	123
	10.2.1	Wichtige Pflegetipps .....	124
	10.2.2	Letzter Atemzug: Der Tod .....	125
		<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>127</b>
		<b>Register .....</b>	<b>131</b>