

# INHALT

<i>Prof. Dr. Michael Krämer</i>	
<b>1.1</b>	<b>GRUSSWORT</b> ..... 9
<i>Julia Scharnhorst</i>	
<b>1.2</b>	<b>VORWORT</b> ..... 10
<hr/>	
<b>2.</b>	<b>THEORETISCHE EINORDNUNG</b> ..... 13
<i>Prof. Dr. Ursula Lehr</i>	
<b>2.1</b>	<b>Gesundheit im Alter: Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden und kompetenten Älterwerden</b> ..... 13
2.1.1	Zusammenfassung..... 13
2.1.2	Langes Leben in einer alternden Gesellschaft..... 13
2.1.3	Altern ist ein lebenslanger Prozess ..... 14
2.1.4	Gesundheitskosten im Alter ..... 14
2.1.5	Pflegebedürftigkeit verhindern oder hinauszögern..... 15
2.1.6	Gesundheitsbewusster Lebensstil: Älter werden – aktiv bleiben ..... 15
2.1.7	Präventive Umweltgestaltung..... 18
2.1.8	Rehabilitation vor Pflege..... 19
2.1.9	Die Bedeutung des „subjektiven Gesundheitszustandes“ ..... 20
2.1.10	Stressbewältigung/Coping-Stile..... 20
2.1.11	Empfehlungen für ein möglichst gesundes Älterwerden..... 21
<hr/>	
<b>3.</b>	<b>KONZEPTE UND ANSÄTZE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION BEI ÄLTEREN MENSCHEN</b> ..... 23
<i>Prof. Dr. Michael Falkenstein</i>	
<b>3.1</b>	<b>Konzepte für ältere Menschen zur Gesundheitsförderung und Prävention</b> ..... 23
3.1.1	Zusammenfassung..... 23
3.1.2	Einführung ..... 23
3.1.3	Altersbegleitende körperliche und funktionelle Veränderungen..... 24
3.1.4	Einflussfaktoren auf das funktionelle Altern ..... 24
3.1.5	Verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung..... 26
3.1.5.1	<i>Verhältnisprävention</i> ..... 26
3.1.5.2	<i>Verhaltensprävention</i> ..... 27
3.1.6	Fazit ..... 31
3.1.7	Empfehlungen ..... 32

*Simone Mouget, Dr. Sibylle Wolff*

<b>3.2 Berufliche Leistungsfähigkeit im Alter erhalten und aktiv den Übergang in den Ruhestand gestalten – Ansätze im DB-Konzern</b> .....	33
3.2.1 Zusammenfassung.....	33
3.2.2 Vorbemerkung .....	33
3.2.3 Das Programm „CLARA“ .....	33
3.2.4 Aktive Begleitung von Arbeitenden beim Übergang in den Ruhestand .....	35
3.2.4.1 Leitfadengestützte Beratung.....	35
3.2.5 Empfehlungen .....	36

*Susanne Brose, Inka Wilhelm & Prof. Dr. Susanne Zank*

<b>3.3 Der Einfluss von Pflegebelastung auf die physische und psychische Gesundheit pflegender Angehöriger</b> .....	38
3.3.1 Zusammenfassung.....	38
3.3.2 Einleitung .....	38
3.3.3 Pflegende Angehörige .....	38
3.3.3.1 Um wen handelt es sich eigentlich bei „pflegenden Angehörigen“ .....	38
3.3.4 Gesundheitliche Aspekte .....	39
3.3.4.1 Wie steht es um die Gesundheit von pflegenden Angehörigen? .....	39
3.3.4.2 Ressourcen und positive Seiten der Pflege .....	40
3.3.5 Entlastung pflegender Angehöriger .....	40
3.3.5.1 Entlastung durch teilstationäre Angebote .....	41
3.3.5.2 Entlastung durch ambulante Angebote.....	41
3.3.6 Fazit .....	43
3.3.7 Praxisempfehlungen.....	43

*Dr. Claudia Freund*

<b>3.4 Umgang mit Persönlichkeitsveränderungen bei demenziellem Abbau der kognitiven Funktionen</b> .....	45
3.4.1 Zusammenfassung .....	45
3.4.2 Theoretische Einordnung der Themenaspekte .....	45
3.4.2.1 Organische Veränderungen – ein kurzer Überblick .....	45
3.4.2.2 Die psychischen Folgen .....	45
3.4.3 Konzepte und Theorien für die Praxis .....	47
3.4.3.1 Kommunikation mit Demenzkranken .....	47
3.4.3.2 Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen .....	48
3.4.4 Empfehlungen .....	50

<b>4.</b>	<b>PRAXISBEISPIELE</b> .....	51
	<i>Christian Schulze, Agnes Bergmann</i>	
<b>4.1</b>	<b>Gesund alt werden – Unterstützung durch flexible, individualisierte Service-Netzwerke</b> .....	51
4.1.1	Zusammenfassung.....	51
4.1.2	Was ist FISnet, und was leistet es? .....	51
4.1.3	Warum wird FISnet gebraucht? .....	52
4.1.4	Was leistet FISnet?.....	53
4.1.5	Konkretes Vorgehen .....	54
4.1.6	Empfehlungen .....	56
	<i>Gudrun Halbrock</i>	
<b>4.2</b>	<b>Ehrenamt und soziales Engagement</b> .....	58
4.2.1	Zusammenfassung.....	58
4.2.2	Ehrenamtliches soziales Engagement .....	58
4.2.3	Zehn Thesen.....	58
4.2.4	Erfahrungsberichte .....	60
4.2.5	Empfehlungen.....	64
	<i>Jan Gramm</i>	
<b>4.3</b>	<b>Palliativversorgung, Hospiz, Sterben</b> .....	66
4.3.1	Zusammenfassung.....	66
4.3.2	Einführung .....	66
4.3.3	Palliative Care – eine Definition .....	67
4.3.4	Palliativversorgung in Deutschland .....	67
4.3.5	Palliativversorgung bei alten Menschen .....	68
4.3.6	Würdezentrierte Therapie als beispielhafte Intervention.....	69
4.3.7	Ausblick.....	70
<b>5.</b>	<b>Empfehlungen</b> .....	72
<b>6.</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	76
<b>7.</b>	<b>Adressverzeichnis der Autoren</b> .....	92