

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
-------	----

ZMYŚLY

O tym, jak jem	19
O tym, co jem	22
O wyborach kulinarnych	25
O jedzeniu w domach opieki	27
O gotowaniu jajka	31
O zapachu	34
O halucynacjach węchowych	39
O słuchu	42
O wzroku	48
O smaku	52
O dotyku	57

RELACJE

O trosce	66
O tym, jak opieka zmienia relacje	70
O opiece z perspektywy córki	78
O mieszkaniu samemu	84
O potrzebie relacji	90
O ludziach z demencją w roli opiekunów	95

KOMUNIKACJA

O mierzeniu się z krytyką	110
O tym, że słowa są ważne	115
O języku stosowanym przez profesjonalistów	119
O byciu ograniczanym przez innych	124
O sposobach przedstawiania demencji	127
O komunikacji bez użycia języka	131
O mediach społecznościowych	135
O technice	140

ŚRODOWISKO

O porach roku	147
O spacerowaniu	152
O przystosowywaniu przestrzeni dla osób z demencją	156
O najbliższej okolicy	163
O poczuciu zagubienia	168
O mieszkaniu we własnym domu	171
O moim pokoju pamięci	176
O domach i domach opieki	178
O wioskach dla ludzi z demencją	181

EMOCJE

O naszej zdolności odczuwania emocji	194
O smutku	199
O strachu	202
O niepokoju	209
O złości	213
O poczuciu winy	217
O radości	221

NASTAWIENIE

O złych dniach	232
O diagnozie	236
O radzeniu sobie	239
O nastawieniu profesjonalistów	243
O podejściu rodziny	248
O poczuciu własnego ja	254
O pozytywności	257
O wsparciu otoczenia	260

Epilog	265
--------	-----

Bibliografia	275
Podziękowania	281
Gdzie szukać pomocy?	283