

Mein Pflege- und Hilfebedarf

Persönliches Pflegetagebuch zur Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

Wozu dient dieses Formular?

Halten Sie fest, wobei und wie oft Sie im Alltag Unterstützung benötigen.
Beschreiben Sie auch Schwierigkeiten an schlechten Tagen.

1. Persönliche Angaben

Name der pflegebedürftigen Person

Zeitraum der Aufzeichnungen (von / bis)

Ausgefüllt von (optional)

2. So wird das Tagebuch ausgefüllt

Notieren Sie konkrete Situationen und den tatsächlichen Hilfebedarf.

Geben Sie möglichst an: Was? Wie oft? Welche Unterstützung?

Denken Sie auch an Hilfe nachts, Erinnern, Beaufsichtigen oder Beruhigen.

3. Wie wird geholfen?

- ☐ Anleitung oder Erinnerung
- ☐ Teilweise körperliche Unterstützung
- ☐ Vollständige Übernahme
- ☐ Beaufsichtigung oder Begleitung

Alltag und Unterstützung

Kreuzen Sie passende Bereiche an und ergänzen Sie konkrete Beispiele.

Mobilität

- ☐ Aufstehen, Hinsetzen, Umlagern
- ☐ Gehen innerhalb der Wohnung
- ☐ Treppensteigen

Welche Hilfe ist nötig? Wie häufig?

Denken und Kommunikation

- ☐ Orientierung und Entscheidungen
- ☐ Gespräche verstehen und Bedürfnisse mitteilen

Welche Hilfe ist nötig? Wie häufig?

Verhalten und psychische Belastungen

- ☐ Ängste, Unruhe oder nächtliche Probleme
- ☐ Beruhigen oder Beaufsichtigen

Welche Hilfe ist nötig? Wie häufig?

Selbstversorgung

- ☐ Waschen, Duschen, Anziehen
- ☐ Essen, Trinken, Toilettengang

Welche Hilfe ist nötig? Wie häufig?

Gesundheit und Tagesablauf

Dokumentieren Sie Unterstützung, die leicht übersehen wird.

Krankheits- und therapiebedingte Anforderungen

- ☐ Medikamente richten oder einnehmen
- ☐ Verbände, Messungen oder Behandlungen
- ☐ Arzt- und Therapietermine organisieren

Konkrete Beispiele und Häufigkeit

Alltagsgestaltung und soziale Kontakte

- ☐ Tagesablauf planen und einhalten
- ☐ Kontakte pflegen und Beschäftigung gestalten

Konkrete Beispiele und Häufigkeit

Zusätzliche Beobachtungen

- ☐ Unterstützung in der Nacht
- ☐ Schwankungen: gute und schlechte Tage

Konkrete Beispiele und Häufigkeit

Tagesprotokoll und Notizen

Nutzen Sie diese Seite mehrfach für verschiedene Tage.

Datum / Wochentag

Was war heute besonders schwierig?

Situation und benötigte Hilfe

Wie oft und wann wurde Hilfe benötigt?

Morgens / mittags / abends / nachts

Persönliche Notizen

Platz für eigene Fragen, Beobachtungen und wichtige Hinweise.

Hinweis: Private Orientierungshilfe – kein amtliches Formular.
Die Bewertung des Pflegegrades erfolgt durch die zuständigen Stellen.