



Mein Pflegetagebuch

14 Tage · die einfache Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

So einfach geht es

Für dieses Heft brauchen Sie nichts vorzubereiten und nichts zu lesen – nur diese drei Schritte:

1

Jeden Tag eine Seite.

Legen Sie das Heft dorthin, wo Sie abends ohnehin sind – z. B. auf den Küchentisch.

2

Ein Kreuz für jedes Mal.

Haben Sie heute beim Waschen geholfen? Ein Kreuz. Zweimal? Zwei Kreuze. Mehr müssen Sie nicht tun.

3

Beim Begutachtungs-Termin bereithalten.

Das ausgefüllte Heft zeigt dem Gutachter Ihren echten Alltag – nicht nur die kurze Zeit des Termins.

Dieses Tagebuch führe ich für: _____

Ausgefüllt von: _____

Mehr müssen Sie nicht wissen. Blättern Sie um – Tag 1 wartet.

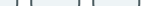
Kommt der Termin früher? Dann legen Sie einfach die bis dahin ausgefüllten Tage vor.

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

0 KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

ESSEN & TRINKEN

BEWEGEN IM ALLTAG



MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

TAG & BESCHÄFTIGUNG

KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)



☾ Und nachts?

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft: ☐☐☐☐☐

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft: ☐☐☐☐☐

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

🛀 KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🏠 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

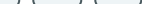
So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

🚰 KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen



Beim An- oder Ausziehen geholfen



Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt

 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingesenkt

Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert

BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt

Auf der Treppe begleitet

 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert

Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe /
Blutzucker oder Blutdruck gemessen

Zu Arzt oder Therapie begleitet

☀ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt

KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos

War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen



War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt

Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen

5

☾ Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:

□ □ □ □ □

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

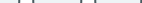
Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

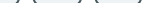
So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

0 KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen



Beim An- oder Ausziehen geholfen



Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt

ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingesenkt

Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert

BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt

Auf der Treppe begleitet

 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert

Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe /
Blutzucker oder Blutdruck gemessen

Zu Arzt oder Therapie begleitet

☀ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt

KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos



War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen

War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt

Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen

10

☾ Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:

□ □ □ □ □

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

So geht's: Machen Sie ein Kreuz für **jedes Mal**, das Sie heute geholfen haben. Nichts zutreffend? Zeile einfach frei lassen.

♻️ KÖRPERPFLEGE & ANZIEHEN

Beim Waschen oder Duschen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim An- oder Ausziehen geholfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Toilettengang geholfen / Einlage, Vorlage oder Beutel gewechselt	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🍴 ESSEN & TRINKEN

Essen klein geschnitten, Brot geschmiert oder Getränk eingeschenkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen oder Trinken geholfen / daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🚶 BEWEGEN IM ALLTAG

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Umdrehen im Bett gestützt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf der Treppe begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

💊 MEDIKAMENTE & GESUNDHEIT

Medikamente gerichtet oder daran erinnert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verband, Spritze, Salbe oder Kompressionsstrümpfe / Blutzucker oder Blutdruck gemessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu Arzt oder Therapie begleitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☀️ TAG & BESCHÄFTIGUNG

Durch den Tag begleitet, beschäftigt oder Kontakt zu anderen hergestellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

🧠 KOPF & GEMÜT – TRAF HEUTE ZU? (ANKREUZEN)

War zeitweise verwirrt, vergesslich oder orientierungslos	☐
War unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen	☐
War gereizt, aggressiv oder hat Hilfe abgewehrt	☐
Konnte Wünsche oder Beschwerden kaum mitteilen	☐

🌙 Und nachts?

Ich bin nachts aufgestanden, um zu helfen – so oft:	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Das war heute besonders (1 Satz genügt):

Für den Termin: So liest der Gutachter dieses Tagebuch

Sie mussten sich beim Ausfüllen um keine Fachbegriffe kümmern – die Übersetzung übernimmt diese Seite. Die Begutachtung prüft sechs Lebensbereiche („Module“). Ihre Kreuze helfen Ihnen, dem Gutachter für jeden Bereich zu schildern, wobei und wie oft im Alltag Hilfe nötig war:

Ihre Tagebuch-Bereiche	Modul der Begutachtung
Bewegen im Alltag	Modul 1 – Mobilität
Kopf & Gemüt (verwirrt, vergesslich, Mitteilen schwierig)	Modul 2 – Kognitive (geistige) & kommunikative Fähigkeiten
Kopf & Gemüt (unruhig, ängstlich, niedergeschlagen, abwehrend)	Modul 3 – Verhaltensweisen & psychische Problemlagen
Körperpflege & Anziehen · Essen & Trinken	Modul 4 – Selbstversorgung
Medikamente & Gesundheit (inkl. Arzt- und Therapiebegleitung)	Modul 5 – Umgang mit Krankheit & Therapie
Tag & Beschäftigung · Und nachts?	Modul 6 – Alltagsleben & soziale Kontakte

- ✓ **Wichtig:** Die Kreuze ergeben keine Punkte und keinen Pflegegrad. Wie selbstständig die gepflegte Person ist, beurteilt der Gutachter; über den Pflegegrad entscheidet die Pflegekasse. Das Tagebuch hilft Ihnen, im Gespräch nichts Wichtiges zu vergessen.
- ✓ Hilfe in der Nacht kann – je nach Grund – mehrere Bereiche betreffen (z. B. Toilettengang, Unruhe, Umlagern). Erzählen Sie dem Gutachter, wobei Sie nachts geholfen haben.
- ✓ „Das war heute besonders“ kann jeden Bereich betreffen – z. B. ein Sturz, ein sehr schlechter Tag oder ein Krankenhausaufenthalt.

Tipp für den Termin:

Legen Sie das Tagebuch gleich zu Beginn bereit – bei einem Telefon- oder Videotermin neben sich. Schildern Sie ehrlich, wie ein gewöhnlicher Tag aussieht – auch wenn es am Tag des Termins gerade gut geht. Es zählt der Alltag, nicht der beste Tag. Legen Sie außerdem bereit: den aktuellen Medikamentenplan, vorhandene Arzt- oder Klinikberichte und – falls ein Pflegedienst kommt – die Pflegedokumentation.

Sie möchten sich persönlich auf die Begutachtung vorbereiten?

Wir helfen Ihnen: Telefon 069 90747704

„Mein Pflegetagebuch“ ist ein kostenloses Angebot der

 **Pflegedienst Frankfurt eteros GmbH**
Alt-Praunheim 73
60488 Frankfurt am Main

Telefon: 069 90747704
E-Mail: info@pflegedienst-eteros.de
Internet: www.pflegedienst-eteros.de

Sie haben noch Fragen oder wünschen eine Beratung? Rufen Sie uns an! Telefon: **069 90747704**