

PFLEGETAGEBUCH · 7- SEITIGES MODUL

· *Ich schreibe auf, was wirklich passiert.* ·

SEITE 1 · Einführung & Anleitung

→ **Warum dieses Pflegetagebuch so wichtig ist**

Viele pflegende Angehörige leisten jeden Tag Unglaubliches — oft ohne es selbst zu merken. Sie helfen, erinnern, beruhigen, begleiten, schützen. Und vieles davon passiert im Hintergrund, automatisch, aus Liebe.

Dieses Pflegetagebuch macht sichtbar, was sonst unsichtbar bleibt.

Es zeigt:

- wie oft du hilfst
- wie lange Tätigkeiten dauern
- welche Schwierigkeiten auftreten
- wie viel Anleitung oder Beaufsichtigung nötig ist
- wie stark der Alltag schwankt

Für die Pflegekasse ist dieses Tagebuch eines der wichtigsten Dokumente, um den richtigen Pflegegrad festzulegen.

Du musst nicht perfekt schreiben. Du musst nichts schön formulieren. Stichworte reichen völlig aus.

Wichtig ist nur: Ehrlichkeit.

→ **Wie du das Pflegetagebuch führst**

- Schreibe jeden Tag kurz auf, was wirklich passiert.
- Notiere auch kleine Hilfen — sie zählen besonders.
- Schreibe nicht, was an guten Tagen möglich ist, sondern was heute war.
- Du musst nicht alles erfassen — nur das, was dir auffällt.
- Du darfst müde sein. Du darfst ehrlich sein.

→ **Ein Satz, der dir helfen kann**

Wenn du unsicher bist, ob etwas ins Pflegetagebuch gehört, frage dich:

· **Würde etwas passieren, wenn ich es nicht mache** ·

Wenn die Antwort „ja“ ist, gehört es hinein.

SEITE 2 · Pflegetagebuch Tag 1

Name der pflegebedürftigen Person:	
Datum:	

1. Mobilität	
Aufstehen / Hinsetzen: Gehen in der Wohnung: Treppensteigen: Umlagern im Bett: Sturzgefahr / Unsicherheiten: Hilfsmittel (Rollator, Gehstock, Bettgitter):	
Beispiele: · Sehr unsicher beim Gehen, 2x gestützt. · Ohne Rollator nicht möglich. ·	
Selbstversorgung	
Waschen / Duschen / Anziehen: Toilettengang: Essen / Trinken (Anreichen, Erinnern):	
Beispiele: · “Komplett angeleitet beim Waschen.“ · “3 x erinnert zu trinken.“	
3. Kognition & Orientierung	
Orientierung (Zeit, Ort, Personen): Gespräche / Verständnis: Anleitung nötig: Wiederholte Fragen:	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
Unruhe / Angst: Rückzug / Verwirrtheit: Nächtliches Aufstehen: Beruhigen / Begleiten:	
5. Medikamente & Therapien	
Medikamente richten: Einnahme überwachen: Arztbesuche / Begleitung:	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
Tagesstruktur geben: Anleitung bei Tätigkeiten: Beaufsichtigung nötig: Risiken (Sturz, Herd, Weglaufen):	
7. Besondere Situationen heute	
Belastende Momente: Auffälligkeiten:	
8. Gute Momente heute	

Kleine Lichtblicke:	
9. Meine Belastung heute	
Gefühle, Erschöpfung, Gedanken:	
10. Notizen für morgen	
Was möchte ich morgen genauer beobachten	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 2

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 3

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 4

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 5

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 6

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

SEITE 3 · Pfl egetagebuch Tag 7

Name:	Datum:
1. Mobilität	
2. Selbstversorgung	
3. Kognition & Orientierung	
4. Verhalten & psychische Belastungen	
5. Medikamente & Therapien	
6. Alltagsgestaltung & Beaufsichtigung	
7. Besondere Situationen heute	
8. Gute Momente heute	
9. Meine Belastung heute	
10. Notizen für morgen	

Abschlussreflexion – „Was diese Woche mir gezeigt hat“

- Was hat mich überrascht
- Was hat mich belastet
- Was hat mir gutgetan
- Was wünsche ich mir für die nächsten Wochen
- Welche Unterstützung brauche ich jetzt

Ein Satz zum Abschluss:

- **Ich habe sichtbar gemacht, was ich jeden Tag leiste.** •