



VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN & AUSFÜLLEN

Mein Pflegetagebuch

Eine ruhige Aufzeichnung über den Alltag — Tag und Nacht.
Notieren Sie über ein bis zwei Wochen kurz, wo Ihr Angehöriger
Hilfe oder Aufsicht braucht. Nicht wie lange in Minuten, sondern
wie viel Hilfe nötig war.

Tagebuch für

Geführt vom

bis

Ausgefüllt von

Verhältnis / Rolle

(z. B. Tochter, Sohn, Ehepartner, Pflegekraft)

SO FÜHREN SIE ES RICHTIG**In fünf ruhigen Punkten**

Ein Pflegetagebuch soll den Alltag *echt* abbilden — gute wie schwere Tage. Es geht nicht darum, etwas schlimmer zu machen, als es ist. Ein wahres, vollständiges Bild ist das Stärkste, was Sie in den Termin mitnehmen können.

1

Kurz reicht.

Stichworte genügen, kein Aufsatz. Tragen Sie ein, sobald etwas passiert — oder abends in fünf Minuten.

2

Drei Dinge pro Eintrag.

Wann (grobe Tageszeit reicht), *was* war, und *wie viel Hilfe* nötig war. Genau darauf schaut die Begutachtung.

3

Die Nächte unbedingt mitschreiben.

Was nachts passiert, sieht im Tag-Termin niemand. Deshalb hat die Tagesseite unten einen eigenen Nacht-Block.

4

Ehrlich, auch die guten Tage.

Ein realistisches Bild über zwei Wochen ist glaubwürdiger und stärker als nur die schlimmsten Momente. Übertreiben schadet eher.

5

„Könnte, tut es aber nicht von allein“ ist echter Hilfebedarf.

Wenn es ohne Erinnern oder Aufsicht nicht zuverlässig klappt, halten Sie es als Hilfebedarf fest — nicht als „geht ja noch“ abtun.

Was „Hilfe“ alles bedeutet: nicht erst das Übernehmen zählt. Auch Dabeibleiben aus Sicherheit, Sachen bereitlegen oder anreichen, kurz stützen oder unterhaken, immer wieder erinnern und kontrollieren — all das ist Unterstützungsbedarf und gehört ins Tagebuch.

Wann anfangen? Am besten ein bis zwei Wochen vor dem Termin — idealerweise gleich ab dem Tag, an dem Sie den Pflegegrad beantragen. Ist der Termin früher, helfen auch wenige Tage schon.

So viele Tagesseiten, wie Sie brauchen. Diese Vorlage enthält *eine* Tagesseite als Muster. Drucken oder kopieren Sie sie einfach so oft, wie Sie Tage festhalten möchten (für ein bis zwei Wochen also 7 bis 14 Blätter) und nummerieren Sie sie oben fortlaufend.

Pflegeklartext

So sieht ein ausgefüllter Tag aus

Nur zur Ansicht. So könnte ein Tag aussehen — keine Dramatik, keine Fachwörter, nur der echte Alltag, ruhig notiert. Die leeren Tagesseiten zum Selbst-Ausfüllen folgen ab der nächsten Seite.

Tag 3 · Datum: 14.07.

War heute ein normaler eher schwerer Tag

Wann	Was war die Situation in einem Satz	Wie viel Hilfe / Aufsicht erinnert · angeleitet · teilw./ganz übernommen · beaufsichtigt	Wie oft / lange „ca.“ genügt
morgens	<i>an Körperpflege erinnert; hätte es allein nicht gemacht</i>	<i>angeleitet + dabeigeblichen</i>	<i>ca. 20 Min., täglich</i>
morgens	<i>Tabletten gestellt und Einnahme überwacht</i>	<i>gestellt + kontrolliert</i>	<i>jeden Tag</i>
mittags	<i>trank von allein fast nichts — Glas vom Morgen stand noch voll</i>	<i>erinnert, Glas hingestellt</i>	<i>mehrmals</i>
tagsüber	<i>Herd war noch an, beim Reinkommen abgestellt</i>	<i>Gefahr abgewendet, Aufsicht nötig</i>	<i>2× diese Woche</i>




Die Nacht

— ruhig? aufgestanden? Hilfe nötig? (auch „ruhig durchgeschlafen“ ist eine gute Angabe)

2× aufgestanden, im Flur umhergelaufen, zurück ins Bett begleitet und beruhigt.


Wie oft / wie lange: *2×, ca. 25 Min.*

Wer half: *ich, die Tochter*

 **Diese Seite so oft ausdrucken oder kopieren, wie Sie Tage festhalten möchten** — ein bis zwei Wochen sind ideal. Nummerieren Sie die Blätter oben einfach fortlaufend (Tag 1, Tag 2 ...).

Tag _____ · Datum: _____ War heute ein normaler eher schwerer Tag

Wann	Was war die Situation in einem Satz	Wie viel Hilfe / Aufsicht erinnert · angeleitet · teilw./ganz übernommen · beaufsichtigt	Wie oft / lange „ca.“ genügt

 **Die Nacht** — ruhig? aufgestanden? Hilfe nötig? (auch „ruhig durchgeschlafen“ ist eine gute Angabe)

AUF EINEN BLICK

Wie oft kam das diese Woche vor?

Machen Sie am Ende der Woche in jeder Zeile pro Tag einen Haken oder Strich, an dem es vorkam. So sehen Sie das *Muster* – und der Gutachter sieht, dass es kein Einzeltag war. Diese Bereiche gehen im Termin am leichtesten unter.

Kam das vor?	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
Unruhige Nacht / nachts aufgestanden								
Bei der Körperpflege geholfen / erinnert								
Beim An- / Auskleiden geholfen								
Ans Essen erinnert / angereicht								
Ans Trinken erinnert								
Bei Toilette / Vorlagen geholfen								
Medikamente gestellt / überwacht								
Behandlung zu Hause (Insulin, Verband ...)								
Beim Aufstehen / Gehen gestützt								
Sturz oder Beinahe-Sturz								
Gefahr nicht erkannt (Herd, Glätte, Tür)								
Verhalten: Unruhe, Angst, Abwehr								
Eigene Zeile: _____								

Tipp: Ein Haken pro Tag genügt. Wenn etwas an einem Tag mehrmals war, schreiben Sie eine kleine Zahl (z. B. „2“). Die volle „Summe“-Spalte zeigt am Ende, was besonders oft nötig war.

ZUM SCHLUSS

So nehmen Sie es mit in den Termin

Sie müssen das Tagebuch nicht abgeben — aber es hilft. Legen Sie es beim Termin bereit und schildern Sie ruhig daraus. Diese vier Dinge machen es leicht:

- Tagebuch griffbereit hinlegen.**
Legen Sie die ausgefüllten Seiten offen auf den Tisch. Bieten Sie dem Gutachter an, hineinzuschauen — oder schildern Sie die auffälligen Tage daraus.
- Die Nächte und die schweren Tage zuerst nennen.**
Genau das sieht der Gutachter an einem einzelnen, ruhigen Vormittag nicht. Ihre Notizen machen es sichtbar.
- Bei „geht schon“ ruhig nachsetzen.**
Wenn Ihr Angehöriger im Termin mehr zeigt, als er im Alltag schafft, dürfen Sie freundlich ergänzen, wie es an einem normalen Tag wirklich läuft. Ihr Tagebuch ist der Beleg.
- Eine Kopie behalten.**
Bewahren Sie eine Kopie auf. Sollte später eine Höherstufung oder ein Widerspruch nötig sein, ist Ihre Aufzeichnung ein starker Beleg für den echten Alltag.

Unsicher, worauf es bei Ihrem Angehörigen ankommt?

Der kostenlose **Pflegegrad-Schnell-Check** auf pflegeklartext.de führt Sie in einfacher Sprache durch die sechs Lebensbereiche der Begutachtung — auch durch die „unsichtbaren“ Themen wie Nacht, Gedächtnis und Verhalten. Am Ende sehen Sie eine erste Orientierung und eine Liste der Punkte, die Sie für Ihr Tagebuch nicht vergessen sollten.