

workbook

PFLEGETAGEBUCH –
ALLTAG SICHTBAR
MACHEN. PFLEGE
ZEIGEN. ENTLASTUNG
ERMÖGLICHEN.



INHALT

EINSTIEG

1. Warum dieses Pflegetagebuch so wertvoll ist
2. So nutzen Sie diesen Begleiter – Schritt für Schritt

HINTERGRUND & ORIENTIERUNG

1. Was bei der Begutachtung zählt
2. Was nicht dokumentiert werden muss
3. Betreuungsbedarf erkennen und dokumentieren

PRAKTISCHER TEIL

1. Pflegetagebuch zum Download (Excel + PDF)
2. Beispiel-Eintrag aus dem Alltag
3. Tagebuchseiten zur Dokumentation (7 Seiten)

ABSCHLUSS & CHECKLISTE

1. Abschließende Checkliste

A B S C H N I T T

EINSTIEG



Warum dieses Pflegetagebuch so wertvoll ist

Pflege findet oft im Stillen statt. Zwischen Medikamenten, Gesprächen, kleinen Handgriffen – Dinge, die im Alltag selbstverständlich erscheinen.

Doch genau darin liegt das Entscheidende: Sie leisten Pflege. Und das darf sichtbar werden.

Dieses Pflegetagebuch unterstützt Sie dabei:

- den tatsächlichen Hilfebedarf realistisch festzuhalten,
- sich gezielt auf eine Begutachtung vorzubereiten,
- und auch für sich selbst Klarheit über den Pflegealltag zu gewinnen.

Es ist mehr als ein Formular – es ist ein Werkzeug für Selbstfürsorge, Anerkennung und gezielte Unterstützung.

So nutzen Sie das Pflegetagebuch – Schritt für Schritt

1. Beobachten – was wirklich gebraucht wird

Achten Sie im Alltag bewusst auf alle Tätigkeiten, bei denen die pflegebedürftige Person Unterstützung benötigt. Auch kurze Handgriffe und scheinbar kleine Hilfen zählen.


2. Dokumentieren – ehrlich und konkret

Nutzen Sie pro Tag eine Seite. Tragen Sie morgens, mittags, abends und nachts alle unterstützenden Tätigkeiten ein. Notieren Sie, wie lange die Hilfe jeweils dauert und in welcher Form sie erbracht wurde:

- (U) Unterstützung
- (TÜ) Teilweise Übernahme
- (VÜ) Vollständige Übernahme
- (A) Anleitung
- (B) Beaufsichtigung

3. Reflektieren – was Ihnen wichtig ist

Am Ende jeder Seite ist Raum für Ihre Gedanken: Was ist mir heute aufgefallen? Was war besonders herausfordernd – oder überraschend leicht? Diese Reflexion hilft nicht nur dem Gutachter, sondern auch Ihnen selbst.

 *Auch Vor- und Nachbereitung gehören dazu – z. B. Kleidung richten, Utensilien bereitlegen oder Reinigung nach Inkontinenzversorgung.*

A B S C H N I T T

HINTERGRUND & ORIENTIERUNG



Hintergrund: Was bei der Begutachtung zählt

Der Besuch des Medizinischen Dienstes (MD) ist oft kurz – und kann täuschen. Viele Pflegebedürftige wirken beim Termin besonders selbstständig oder wollen sich nichts anmerken lassen. Einschränkungen werden aus Scham verharmlost oder verschwiegen.

👉 **Ein Pflegetagebuch zeigt den Alltag, wie er wirklich ist. Über mehrere Tage hinweg. Ehrlich, differenziert und nachvollziehbar.**

Damit das gelingt:

- Führen Sie das Tagebuch mindestens 7 Tage lang – länger, wenn der Bedarf stark schwankt
- Halten Sie jede Form der Hilfe fest – auch "nur mal schnell" oder "nur heute"
- Bitten Sie eine vertraute Person, beim Begutachtungstermin dabei zu sein. Tipp: Eine Pflegefachkraft eines Pflegedienstes mitnehmen.


Praktische Tipps für die Vorbereitung

Diese Unterlagen helfen bei der Einschätzung:

- Aktuelle ärztliche Befunde
- Medikamentenpläne
- Berichte von Pflege- oder Therapiediensten
- Liste der regelmäßig verwendeten Hilfsmittel

So gelingt die Dokumentation:

- Schreiben Sie möglichst zeitnah zu den Pflegesituationen
- Bleiben Sie ehrlich – jede Hilfe zählt
- Medizinische Maßnahmen (z. B. Insulinspritzen, Verbände wechseln) müssen nicht erfasst werden

 *Dieses Tagebuch ist kein Prüfungsbogen. Es ist eine Einladung, die eigene Leistung und die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person ernst zu nehmen.*

Was zählt zur Pflege?

Eine Übersicht für die Dokumentation im Pfl egetagebuch

Pflege ist so individuell wie die Menschen selbst. Nicht die Diagnose entscheidet über den Pflegegrad – sondern der tatsächliche Unterstützungsbedarf im Alltag.

Einige Menschen brauchen Hilfe beim Gehen, andere bei der Orientierung oder beim Essen. Viele unterschätzen, was sie täglich leisten – oder trauen sich nicht, alles anzusprechen.


Dieses Pfl egetagebuch hilft, genau das sichtbar zu machen.

👉 Damit Ihre Angaben in der Begutachtung berücksichtigt werden können, ist es hilfreich, sich an folgenden Bereichen zu orientieren. Diese finden sie auf den nächsten Seiten.

Was zählt zur Pflege?


Körperpflege

- Waschen, Duschen, Baden
- Intimhygiene nach dem Toilettengang
- Zähneputzen / Prothesenreinigung
- Haare kämmen, Rasieren
- Hautpflege, Eincremen

 *Auch Vorbereitung (z. B. Waschutensilien bereitlegen) zählt mit.*

Ernährung

- Essen und Trinken reichen
- Nahrung mundgerecht vorbereiten (z. B. zerkleinern, anreichen)

 *Das Kochen selbst gilt als hauswirtschaftliche Leistung (siehe unten).*

Mobilität

- Aufstehen und Zubettgehen
- Umlagern im Bett
- An- und Auskleiden
- Gehen innerhalb der Wohnung / Nutzung von Rollstuhl oder Hilfsmitteln
- Begleitung zu Toilette, Arztterminen oder Behörden

 *Wenn zwei Personen benötigt werden, kann der doppelte Zeitaufwand notiert werden.*

Was zählt zur Pflege?


Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkaufen
- Kochen / Speiseplan erstellen
- Spülen
- Wäsche waschen, wechseln, bügeln
- Wohnung reinigen
- Heizen (nur wenn nötig, z. B. Holz/Ofen)

 Nur Leistungen, die regelmäßig übernommen werden müssen, zählen.

Ernährung

- Essen und Trinken reichen
- Nahrung mundgerecht vorbereiten (z. B. zerkleinern, anreichen)

 *Das Kochen selbst gilt als hauswirtschaftliche Leistung (siehe unten).*

Betreuung & Alltagsbegleitung

- Hilfe bei Orientierung (z. B. bei Demenz)
- Struktur geben, Tagesabläufe begleiten
- Unterstützung bei psychischen Belastungen (z. B. Antriebslosigkeit, Unruhe, Rückzug)
- Beaufsichtigung zur Sicherheit

Was nicht ins Pflegetagebuch gehört – und warum

Nicht alles, was Sie täglich leisten, wird bei der Pflegebegutachtung berücksichtigt. Das Pflegetagebuch sollte sich deshalb auf bestimmte Bereiche konzentrieren.

Diese Tätigkeiten müssen nicht dokumentiert werden:

Medizinische Maßnahmen

z. B. Insulin spritzen, Verbände wechseln, Medikamente verabreichen

☞ Sie gehören zur Behandlungspflege und sind für die Pflegegrad-Einstufung nicht relevant.

Freizeitaktivitäten ohne Betreuungsbedarf

z. B. gemeinsames Fernsehen, Spaziergehen, Vorlesen

☞ Nur relevant, wenn sie z. B. zur Orientierung bei Demenz beitragen.

Emotionale Nähe oder Gespräche

Auch wenn sie wertvoll sind, zählen sie leider nicht zur pflegerischen Grundversorgung.

A B S C H N I T T

PRAKTISCHER TEIL



Pflegehilfsmittel

Hier können Sie die Hilfsmittel eintragen, die Sie täglich benötigen.

Bezeichnung	Stück monatlich/täglich	Monatliche Kosten

Beispiel: Unterstützung am Morgen

Pflegetagebuch-Eintrag

Datum: 3.3.1993

Pflegeperson: Laura

Gepflegte Person: Michael

Um 09:00 Uhr unterstützte Laura ihren Mann Michael beim Aufstehen aus dem Bett (4 Min.). Danach begleitete sie ihn zur Toilette (3 Min.) und anschließend ins Badezimmer.

Im Badezimmer bereitete Laura die benötigten Pflegeutensilien vor (3 Min.). Michael wusch sich eigenständig. Beim Zähneputzen (4 Min.) und Rasieren (8 Min.) musste Laura jedoch Michaels Hand führen. Danach richtete sie seine Frisur (2 Min.).

Im Anschluss begleitete Laura ihren Mann zurück ins Schlafzimmer (2 Min.), setzte ihn auf einen Stuhl und half ihm beim Anziehen der Tageskleidung (18 Min.).

Zu dieser Situation sieht der Eintrag ins Pflegetagebuch so aus:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
Körperpflege					
Teilwäsche	3				U
Mund-	4				U
Kämmen	2				VU
Rasieren	8				U
Mobilität					
Aufstehen und	18				TU
An- und	5				U
Bewegen im					



Ihr persönliches Pflegetagebuch – zum Ausfüllen oder Ausdrucken

Dokumentieren Sie den Pflegealltag ganz einfach mit unserer Vorlage – digital oder per Hand.

Wir stellen Ihnen das Pflegetagebuch in zwei Versionen zur Verfügung:

- Als ausfüllbare Excel-Tabelle – ideal für den PC oder Laptop
- Als druckbares PDF – für handschriftliche Einträge



Beide Varianten sind übersichtlich aufgebaut, leicht zu handhaben und exakt auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst abgestimmt.

👉 Laden Sie sich die passende Version jetzt herunter – und machen Sie den Pflegealltag sichtbar. Für sich. Und für die Unterstützung, die Ihnen zusteht.

A B S C H N I T T

ABSCHLUSS & ÜBERSICHT



ABSCHLUSS & CHECKLISTE

- Ich habe mindestens 7 Tage lang ein Pflegetagebuch geführt
- Ich habe alle pflegerischen Hilfen dokumentiert – auch kurze oder stille Unterstützungen
- Ich kenne die Kürzel zur Hilfeart (U, TÜ, VÜ, A, B) und habe sie korrekt verwendet
- Ich habe Beobachtungen und Besonderheiten am Seitenende ergänzt
- Ich habe alle relevanten Unterlagen griffbereit (Arztberichte, Medikamentenpläne etc.)
- Ich weiß, welche Hilfen nicht dokumentiert werden müssen
- Ich habe Betreuungsbedarf (z. B. bei Demenz) extra vermerkt
- Ich bin nicht allein – eine vertraute Person kann beim Begutachtungstermin dabei sein

Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still, oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit Sie gesund bleiben.

Pflege darf tragen – nicht erdrücken.

☞ Wir sind für Sie da – persönlich, kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

Ledergerber

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de

