Pflegetagebuch

Notieren Sie 7 bis 14 Tage lang, wobei im Alltag Hilfe nötig ist. So hat die Gutachterin oder der Gutachter des Medizinischen Dienstes ein vollständiges Bild – auch von dem, was beim Besuch nicht sichtbar wird.

Pflegebedürftige Person _____

Geburtsdatum _____

Pflegekasse _____

Hauptpflegeperson _____

Zeitraum _____

Hausärztin / Hausarzt _____

Diagnosen / Erkrankungen _____

_____

So füllen Sie das Tagebuch aus

- Pro Tag eine Seite. Am besten abends ausfüllen, solange alles noch frisch ist.
- Kreuzen Sie an, wie viel Hilfe nötig war, und schätzen Sie die Minuten.
- Zählt auch, wenn Sie nur anleiten, erinnern, beaufsichtigen oder daneben stehen müssen.
- Schreiben Sie auch nachts nötige Hilfe und schlechte Tage auf – gerade diese sind wichtig.
- Ehrlich bleiben: nichts beschönigen, nichts übertreiben.

Tipps für die Begutachtung

Der Medizinische Dienst (bei Privatversicherten: Medicproof) kommt nach Terminabsprache zu Ihnen nach Hause. Bewertet wird, wie selbstständig die Person im Alltag ist – nicht, welche Krankheiten sie hat.

Vorher

- Pflegetagebuch der letzten 1–2 Wochen bereitlegen
- Arztberichte, Entlassungsbriefe, Medikamentenplan sammeln
- Hilfsmittel (Rollator, Toilettenstuhl, Brille, Hörgerät) zeigen können
- Fragen und Beobachtungen vorher notieren

Beim Termin

- Als Angehöriger unbedingt dabei sein
- Einen gewöhnlichen Tag schildern – auch die schlechten
- Nicht „zusammenreißen“: viele wirken beim Besuch fitter als sonst
- Bei Unangenehmem (z. B. Inkontinenz) offen sprechen, notfalls kurz unter vier Augen

Danach

- Den Bescheid und das Gutachten genau lesen – das Gutachten können Sie bei der Pflegekasse anfordern.
- Passt das Ergebnis nicht, können Sie innerhalb eines Monats nach Erhalt Widerspruch einlegen.
- Leistungen gibt es ab dem Monat der Antragstellung.

Wie der Pflegegrad entsteht

Die Gutachter bewerten sechs Bereiche (Module) und vergeben Punkte. Daraus ergibt sich der Pflegegrad:

Punkte	Pflegegrad	Punkte	Pflegegrad
12,5 bis unter 27	Pflegegrad 1	70 bis unter 90	Pflegegrad 4
27 bis unter 47,5	Pflegegrad 2	90 bis 100	Pflegegrad 5
47,5 bis unter 70	Pflegegrad 3		

Die Tagesbögen in diesem Heft sind nach diesen sechs Modulen gegliedert. Haushalt und Unternehmungen außer Haus werden erfasst, fließen aber nicht in die Punkte ein.

Schon ab Pflegegrad 1 stehen Ihnen 131 € Entlastungsbetrag im Monat zu – zum Beispiel für Hilfe im Haushalt, Einkauf und Begleitung. Wir beraten Sie gern und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Tag 1

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 2

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 3

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 4

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 5

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 6

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Tag 7

Datum _____

S = selbstständig **T** = teilweise Hilfe (Anleiten, Erinnern, Unterstützen) **Ü** = vollständig übernommen · Minuten = Zeitaufwand der Hilfe am Tag

Tätigkeit	S	T	Ü	Minuten	Bemerkung
1 · Mobilität					
Im Bett umdrehen / Lage wechseln	☐	☐	☐		
Aufstehen und Hinsetzen	☐	☐	☐		
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐		
Treppen steigen	☐	☐	☐		
2 · Verstehen & Kommunikation					
Erkennt vertraute Personen	☐	☐	☐		
Weiß Tag, Uhrzeit, Ort	☐	☐	☐		
Erinnert sich an Wichtiges	☐	☐	☐		
Trifft Entscheidungen im Alltag	☐	☐	☐		
Versteht Gespräche / kann sich mitteilen	☐	☐	☐		
3 · Verhalten & Psyche					
Unruhe, nächtliches Umherlaufen	☐	☐	☐		
Ängste, Niedergeschlagenheit	☐	☐	☐		
Abwehr von Hilfe, Aggression	☐	☐	☐		
Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen	☐	☐	☐		
4 · Selbstversorgung					
Waschen (Oberkörper / Intimbereich)	☐	☐	☐		
Duschen oder Baden	☐	☐	☐		
Haare waschen, Zähne putzen	☐	☐	☐		
An- und Auskleiden	☐	☐	☐		
Essen mundgerecht zubereiten	☐	☐	☐		
Essen und Trinken	☐	☐	☐		
Toilette, Inkontinenz	☐	☐	☐		
5 · Krankheit & Therapie					
Medikamente richten und einnehmen	☐	☐	☐		
Blutzucker, Spritzen, Verbände	☐	☐	☐		
Arzt- und Therapiebesuche	☐	☐	☐		
6 · Alltag & Kontakte					
Tagesablauf gestalten	☐	☐	☐		
Ruhen und Schlafen	☐	☐	☐		
Sich beschäftigen	☐	☐	☐		
Kontakt zu anderen Menschen	☐	☐	☐		
Haushalt (wird erfasst, aber nicht gewertet)					
Einkaufen	☐	☐	☐		
Kochen	☐	☐	☐		
Putzen, Wäsche	☐	☐	☐		
Behördengänge, Post, Geld	☐	☐	☐		

Nachts / Besonderheiten des Tages

Wochenrückblick

Was ist in dieser Woche besonders aufgefallen? (Stürze, Verwirrtheit, neue Beschwerden, Krankenhaus, Veränderungen)

Medikamente

Medikament	Dosis	Wann?	Hilfe nötig?

Checkliste für den Begutachtungstermin

- ☐ Pflegetagebuch (dieses Heft)
- ☐ Medikamentenplan
- ☐ Arztberichte und Entlassungsbriefe
- ☐ Liste der Hilfsmittel
- ☐ Name und Telefonnummer von Hausarzt und Pflegedienst
- ☐ Angehörige / Pflegeperson ist beim Termin dabei

Wir helfen Ihnen gern

Die Alltagshilfe Schweizer unterstützt Sie beim Pflegegrad-Antrag (für unsere Klientinnen und Klienten kostenlos) und danach im Alltag: Haushalt, Einkauf, Begleitung, Senioren- und Demenzbetreuung – abgerechnet über die Pflegekasse.

02151 – 9719970 · info@schweizeralltagshilfe.de · www.alltagshilfeschweizer.de

Zufrieden mit uns?

Wir freuen uns über Ihre Bewertung bei Google. Einfach den Code mit der Handykamera scannen – das dauert nur eine Minute.

Diese Vorlage ist eine freiwillige Hilfe zur Vorbereitung und keine amtliche Unterlage. Angaben ohne Gewähr, Stand 2026. Sie ersetzt keine Rechtsberatung.