

⚠ ACHTUNG

Ein Pflegetagebuch ist kein Werkzeug zum Übertreiben. Schreiben Sie nur auf, was wirklich passiert ist. Ein ehrliches Tagebuch ist überzeugend, gerade weil es auch die besseren Tage zeigt. Ein aufgebauschtes Tagebuch fällt auf und schadet Ihnen.

Worauf der Gutachter schaut

Der Gutachter fragt nicht in erster Linie, wie viele Minuten Sie helfen. Er schaut, wie selbstständig ein Mensch in sechs Lebensbereichen noch ist. Darum sollte Ihr Tagebuch zu diesen sechs Bereichen passen:

- 1 **Mobilität:** im Bett umdrehen, aufstehen, sich in der Wohnung bewegen, Treppen steigen.
- 2 **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** sich örtlich und zeitlich zurechtfinden, Entscheidungen treffen, Gespräche führen, Bedürfnisse mitteilen.
- 3 **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** zum Beispiel nächtliche Unruhe, Ängste, Abwehr bei der Pflege.
- 4 **Selbstversorgung:** waschen, anziehen, essen, trinken, Toilette.
- 5 **Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen:** Tabletten, Arztbesuche, Verbände, Messungen.
- 6 **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** den Tag einteilen, sich beschäftigen, Kontakt zu anderen halten.

Den Bereich Selbstversorgung gewichtet die Begutachtung am stärksten. Dort lohnt es sich, besonders genau zu sein. In Kapitel 4 erkläre ich die sechs Bereiche ausführlicher.

So führen Sie das Tagebuch

- 1 **Vierzehn Tage am Stück.** Zwei Wochen zeigen gute und schlechte Tage. Eine Woche ist oft zu kurz.
- 2 **Gleich danach aufschreiben.** Nicht abends aus dem Gedächtnis. Ein Zettel und ein Stift in der Küche, einer im Bad, einer am Bett.
- 3 **Konkret statt allgemein.** Nicht „braucht Hilfe beim Anziehen“, sondern „knöpft das Hemd nicht allein zu, findet den linken Ärmel nicht, ich ziehe die Socken an“.
- 4 **Auch die Nacht.** Wie oft sind Sie aufgestanden, warum, wie lange hat es gedauert?
- 5 **Auch das, was man nicht sieht.** Erinnern, beaufsichtigen, beruhigen, ermutigen. „Ich stehe daneben, sonst vergisst er die Tabletten“ ist auch Hilfe.