

Mit dem Pfl egetagebuch gut vorbereitet zur Pflegestufe

Ein Pfl egetagebuch sollten Sie führen, wenn der Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) ansteht. Die Mitarbeiter des MDK überprüfen, inwieweit bei Pflegebedürftigkeit dauerhaft und regelmäßig Hilfebedarf bei den sogenannten „Katalogverrichtungen“ besteht: bei der Körperpflege, der Nahrungsaufnahme, der Mobilität und der hauswirtschaftlichen Versorgung. Erst bei „erheblicher Pflegebedürftigkeit“ gewährt die Pflegekasse Leistungen aus der Pflegeversicherung. Für Betroffene wie Angehörige ist der Besuch des Medizinischen Dienstes daher ein überaus wichtiger Termin!

Legen Sie das Pfl egetagebuch vor, wenn die Mitarbeiter des MDK ins Haus kommen. Die Eintragungen können wichtige Daten für die Ermittlung des Pflegebedarfs liefern. Am besten führen Sie solch ein Pfl egetagebuch für eine oder zwei Wochen.

Tätigkeiten wie Waschen, Ankleiden, Hilfen beim Toilettengang und andere pflegerische Hilfen bestehen in der Regel aus einer ganzen Reihe von verschiedenen Hilfestellungen, deren Zeitbedarfe sich jeweils einzeln zeitlich schwer einschätzen lassen. Wir haben deshalb in der auf den folgenden Seiten dargestellten **Vorlage für ein Pfl egetagebuch** bestimmte Hilfestellungen – Körperpflege, Hilfen beim Stuhlgang/Wasserlassen, Hilfen beim Essen, besondere Tätigkeiten und hauswirtschaftliche Versorgung – in Einzelschritte untergliedert, damit Sie den Zeitbedarf umfassend und nachvollziehbar dokumentieren können.

In unserem Pfl egetagebuch können Sie zunächst in der ersten Spalte der ersten Zeile die Gesamtzeit zum Beispiel für die morgendliche Körperpflege (angefangen von der Hilfe beim Aufstehen bis zur Hilfe beim Ankleiden) angeben. Führen Sie an diesem Tag mehrere Hilfen dieser Art durch, können Sie das in den weiteren sechs Spalten dieser Zeile vermerken. Sollte die Anzahl der Spalten nicht ausreichen, weil der Hilfebedarf mehr als siebenmal am Tag anfällt, notieren Sie unter „Beschreibung“, wie oft am Tag die Hilfe notwendig wurde.

Nachdem Sie in die oberste Zeile die Gesamtzeit für die Hilfestellung eingetragen haben, kreuzen Sie in der jeweils darunter liegenden Spalte noch an, welche Einzelschritte bei dieser Hilfestellung geleistet wurden.

In der rechten Spalte unseres Tagebuchs können (und sollten!) Sie dann den Ablauf noch näher beschreiben. Notieren Sie, wenn möglich, auch die Zeit, in der Sie zwischendurch **nicht** helfen, **nicht** auf den Pflegebedürftigen aufpassen oder ihn **nicht** anleiten, da diese Zeiten nicht berücksichtigt werden dürfen.

Bei jeder Beschreibung sollten Sie versuchen, folgende vier Fragen zu beantworten:

1. Wie ist der Ablauf? Was machen Sie zuerst, was folgt als nächstes usw.
2. Müssen Sie dem Pflegebedürftigen Dinge/Abläufe erklären? Wenn ja, welche?
3. Was ist besonders schwierig?
4. Wenn der Pflegebedürftige etwas selber macht und Sie trotzdem bei ihm bleiben: Warum ist dies aus Ihrer Sicht notwendig?

In manchen Fällen ist die Pflege aufwendiger als „normal“. Auf der folgenden Seite sind einige dieser die Pflege erschwerenden Faktoren zusammengestellt. Kreuzen Sie die vorliegenden Erschwernisse bei der Pflege an und fügen Sie dies als ergänzende Information dem Pfl egetagebuch bei.

Was die Pflege erschweren kann

- Körpergewicht über 80 kg
- Versteifung der Arm- und Beingelenke/eingeschränkte Beweglichkeit
- Stark verkrampfte Muskulatur, zum Beispiel bei Lähmungen nach einem Schlaganfall
- Fehlstellungen von Armen/Beinen
- Einschießende unkontrollierte Bewegungen
- Eingeschränkte Belastbarkeit aufgrund einer schweren Herzschwäche mit ständiger Luftnot und Wassereinlagerungen
- Schluckstörungen/Störungen der Mundbewegungen, Atemstörungen
- Abwehrverhalten/fehlende Kooperation mit Behinderung der Übernahme (zum Beispiel bei geistigen Behinderungen/psychischen Erkrankungen)
- Stark eingeschränkte Sinneswahrnehmung (Hören, Sehen)
- Starke therapieresistente Schmerzen
- Pflegebehindernde räumliche Verhältnisse
- Zeitaufwendiger Hilfsmiteleinsetz (zum Beispiel bei fahrbaren Liftern/ Decken-, Wand-Liftern)

Übrigens: Alles, worauf es sonst noch bei der Begutachtung durch den MDK ankommt, wie Sie sich gut auf den anstehenden Termin vorbereiten und was Sie tun können, wenn Ihr Antrag abgelehnt wurde, finden Sie in unserem **Ratgeber „Das Pflegegutachten“** (www.verbraucherzentrale-nrw.de).

1. Hilfen beim Waschen und An-/Auskleiden (Körperpflege)

Gesamt	Dauer der Hilfe (Uhrzeit von – bis)	Beschreibung und Besonderheiten (z.B. Einreiben mit Hautpflegemitteln, Sekret absaugen o.Ä.)
Körperpflege		
Einzelschritte	Bitte ankreuzen, welcher Teilschritt bei der Tätigkeit jeweils notwendig ist:	
Hilfe beim Aufstehen		
Hilfe beim Begleiten ins Badezimmer		
Hilfe beim Ausziehen der Kleidung		
Hilfe beim Waschen		
Hilfe beim Zähneputzen		
Hilfe beim Rasieren		
Hilfe beim Kämmen		
Hilfe beim Duschen		
Hilfe beim Baden		
Hilfen beim Umsteigen (Wanne/Dusche)		
Hilfe beim Ankleiden		
Hilfe beim (Zurück)-Begleiten in ein anderes Zimmer		

2. Hilfen beim Stuhlgang/Wasserlassen

Gesamt	Dauer der Hilfe (Uhrzeit von – bis)	Beschreibung und Besonderheiten (z.B. Katheter legen, Klistir geben, Durchfälle)
Hilfen beim Stuhlgang/ Wasserlassen		
Einzelschritte	Bitte ankreuzen, welcher Teilschritt bei der Tätigkeit jeweils notwendig ist:	
Hilfe beim Aufstehen		
Begleitung zur Toilette		
Hilfe beim Ausziehen der Kleidung		
Hilfe beim Säubern nach dem Wasserlassen		
Hilfe beim Säubern nach dem Stuhlgang		
Hilfe beim Wechsel der „Windel“		
Hilfe beim Wechsel von kleinen Vorlagen/ Inkontinenzartikeln		
Hilfe beim Ankleiden		
Hilfe beim (Zurück)- Begleiten in ein anderes Zimmer		

3. Hilfen beim Essen

Gesamt	Dauer der Hilfe (Uhrzeit von – bis)	Beschreibung und Besonderheiten (z.B. Wechseln einer Sprechkanüle, Sekret absaugen)
Hilfe beim Essen		
Einzelschritte	Bitte ankreuzen, welcher Teilschritt bei der Tätigkeit jeweils notwendig ist:	
Hilfe beim Aufstehen		
Hilfe beim Begleiten zum Tisch		
Hilfe beim Hinsetzen		
Hilfe bei Nahrungsvorbereitung (zerkleinern, zerdrücken, Getränke eingießen)		
Hilfe bei der Aufnahme (Essen reichen, „füttern“, zum Essen anleiten)		
Hilfe beim Aufstehen		
Hilfe beim (Zurück)- Begleiten in ein anderes Zimmer		

4. Besonderes

Manche Hilfestellungen lassen sich im Rahmen der Pflegeversicherung nicht in die obigen Abläufe einordnen. Aus diesem Grund sind sie hier extra aufgeführt. Bitte hier die konkreten Zeiten für diesen Tag eintragen.

Gesamt	Dauer der Hilfe (Uhrzeit von – bis)	Beschreibung und Besonderheiten
Umlagern*		
Verlassen und Wieder- aufsuchen der Woh- nung** (einschließlich Wartezeiten für die Pflegeperson)		
Hilfe beim Treppen- steigen	Bitte bei den anderen Punkten ver- merken, da es nur im Zusammenhang mit dem Waschen, der Nahrungs- aufnahme etc. anrechenbar ist.	

* Umlagern zum Beispiel tagsüber und/oder in der Nacht bei bettlägerigen Menschen. Dazu zählt auch: den Pflegebedürftigen auf die Bettkante oder in einen Rollstuhl setzen, um Druckstellen zu vermeiden.

** Dies kann nur gewertet werden, wenn es a) unmittelbar notwendig ist, um die Lebensführung zu Hause aufrecht zu erhalten und b) der Pflegebedürftige persönlich erscheinen muss (z.B. bei Dialysemaßnahmen, Krankengymnastik).

5. Hauswirtschaftliche Versorgung

Hilfebedarf beim	Dauer der Hilfe (Uhrzeit von – bis)	Beschreibung und Besonderheiten
Einkaufen		
Kochen		
Reinigen der Wohnung		
Spülen		
Wechseln/ Waschen der Wäsche/ Bekleidung		
Beheizen der Wohnung		