

Pflegetagebuch für 14 Tage

Damit der Medizinische Dienst sieht, wie viel Hilfe im Alltag wirklich nötig ist.

Name der pflegebedürftigen Person

Geburtsdatum

Zeitraum von – bis

Aktueller Pflegegrad

Termin der Begutachtung

Ausgefüllt von

So füllen Sie das Tagebuch aus

- 1 Füllen Sie jeden Abend eine Seite aus. Zwei Wochen zeigen ein realistisches Bild, mit guten und schlechten Tagen.
- 2 Kreuzen Sie an, wie viel Hilfe nötig war: keine, etwas (Anleiten, Bereitlegen, Erinnern), viel (Mithelfen) oder vollständig (Sie übernehmen alles).
- 3 Notieren Sie, wie oft und wie lange. Grobe Schätzungen in Minuten genügen.
- 4 Schreiben Sie auf, was nicht mehr klappt, auch wenn es peinlich ist: Stürze, Inkontinenz, Verwirrtheit, Unruhe in der Nacht.
- 5 Beschreiben Sie den Alltag, nicht den besten Tag. Beim Besuch des Medizinischen Dienstes reißen sich viele zusammen.
- 6 Legen Sie das Tagebuch beim Termin vor und behalten Sie eine Kopie. Es hilft auch bei einem Widerspruch.

Warum das wichtig ist

Der Medizinische Dienst bewertet sechs Lebensbereiche. Ab 2027 sollen für Pflegegrad 1 bis 3 mehr Punkte nötig sein. Wer den Hilfebedarf genau belegen kann, wird fairer eingestuft. Ihre Einschätzung vorab: pflegestand.com

Tag 1

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 3

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 4

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 6

Datum: _____ Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 7

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 8

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 10

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tag 11

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Seite 13 von 16

Tag 13

Datum: _____

Wochentag: _____

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Tätigkeit	Wie viel Hilfe?				wie oft	Minuten	Was war schwierig?
	keine	etwas	viel	voll			
Bewegen							
Aufstehen, im Bett drehen	☐	☐	☐	☐			
Umsetzen (Bett, Stuhl, Toilette)	☐	☐	☐	☐			
Gehen in der Wohnung	☐	☐	☐	☐			
Treppe	☐	☐	☐	☐			
Körperpflege, Essen, Toilette							
Waschen (Oberkörper, Intimbereich)	☐	☐	☐	☐			
Duschen, Haare waschen	☐	☐	☐	☐			
An- und Ausziehen	☐	☐	☐	☐			
Essen zubereiten, schneiden	☐	☐	☐	☐			
Essen und Trinken	☐	☐	☐	☐			
Toilette, Vorlagen wechseln	☐	☐	☐	☐			
Medizinisches							
Medikamente richten, geben	☐	☐	☐	☐			
Spritzen, Blutzucker, Blutdruck	☐	☐	☐	☐			
Verband, Kompressionsstrümpfe	☐	☐	☐	☐			
Arzt- oder Therapiebesuch	☐	☐	☐	☐			
Orientierung und Verhalten							
Vergessen, Orientierung, Entscheidungen	☐	☐	☐	☐			
Unruhe, Ängste, Abwehr, Aggression	☐	☐	☐	☐			
Alltag							
Tagesablauf, Beschäftigung, Kontakte	☐	☐	☐	☐			
Nachts: Aufstehen, Hilfe, Unruhe	☐	☐	☐	☐			

Besonderes heute (Sturz, Verwirrtheit, schlechte Nacht, Arzttermin ...)

Checkliste für die Begutachtung

Vorher bereitlegen

- ☐ Dieses Pflegetagebuch (Kopie für sich behalten)
- ☐ Aktueller Medikamentenplan
- ☐ Arztberichte, Entlassungsberichte, Befunde
- ☐ Liste der Hilfsmittel (Rollator, Toilettensstuhl, Hörgerät ...)
- ☐ Namen und Telefonnummern von Ärzten und Pflegedienst

Beim Termin

- ☐ Als Angehörige oder Angehöriger unbedingt dabei sein
- ☐ Den Alltag schildern, nicht den besten Tag
- ☐ Auch Nächte, Stürze, Inkontinenz und Verwirrtheit ansprechen
- ☐ Zeigen statt erzählen: z. B. Aufstehen aus dem Sessel
- ☐ Nachfragen, wenn etwas falsch verstanden wurde

Danach

- ☐ Bescheid und Gutachten genau prüfen
- ☐ Widerspruch innerhalb eines Monats ab Zugang möglich
- ☐ Ergebnis mit dem Genau-Modus auf pflegestand.com vergleichen
- ☐ Musterbrief für den Widerspruch: pflegestand.com

Hinweis

Dieses Tagebuch ist eine Orientierungshilfe und ersetzt keine Beratung. Den Pflegegrad legt die Pflegekasse nach dem Gutachten des Medizinischen Dienstes fest. Kostenlose Pflegeberatung erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse und in Pflegestützpunkten.