ZUM AUSFÜLLEN

Das Pflegetagebuch

Ein bis zwei Wochen notieren, wobei Hilfe nötig ist – zur Vorbereitung auf die Begutachtung

Stand: 08.11.2026 · rechtzeitig-geregelt.de

> Beim Termin mit der Gutachterin vergisst man vieles, vor allem die schlechten Tage und die Nächte. Schreib deshalb jeden Tag ein paar Zeilen auf: **wann, wobei, wie lange, wie oft**. Empfohlen werden meist zwei Wochen, mindestens eine. Für die zweite Woche druckst du die Tagesseiten (Seite 3 bis 9) einfach noch einmal aus.

1 Für wen ist dieses Tagebuch?

Angaben	zum Ausfüllen
Name der pflegebedürftigen Person	
Pflegegrad beantragt am	
Termin der Begutachtung	
Geführt von (Name, Beziehung)	
Zeitraum	

2 So füllst du es aus

- Trag jede Hilfe mit **Uhrzeit** ein und schreib dazu, **wobei** du geholfen hast.
- Notier mit einem Kürzel, **welche Art von Hilfe** es war:

E erinnert oder angeleitet T teilweise übernommen Ü ganz übernommen B beaufsichtigt oder beruhigt

- Schreib auch auf, **was man nicht sieht**: erinnern, beruhigen, aufpassen, suchen, nachts aufstehen.
- Notier die **schlechten Tage** genauso wie die guten.
- Die Minuten werden nicht zu Punkten zusammengezählt. Für den Pflegegrad zählt, **wie selbstständig** jemand ist. Die Dauer hilft dir aber beim Schildern und bei der Frage der Gutachterin, wie viele Stunden pro Woche du pflegst.
- Nimm das Tagebuch zum Termin mit. Kommt später das Gutachten, vergleiche es mit deinen Notizen.

Worauf die Gutachterin schaut

Bewertet wird, wie selbstständig jemand ist, in sechs Bereichen (§ 15 SGB XI): **Bewegen** in der Wohnung · **Verstehen und sich zurechtfinden** · **Verhalten und Stimmung**, etwa Unruhe oder Ängste · **Waschen, Anziehen, Essen, Toilette** · **Medikamente, Arzttermine, Verbände** · **den Tag gestalten und Kontakte halten**. Hilfe im Haushalt, etwa beim Einkaufen, Putzen und Kochen, wird erfasst, bringt aber keine eigenen Punkte (§ 18a SGB XI). Schreib trotzdem auf, was dahintersteckt, zum Beispiel Probleme beim Gehen oder mit dem Gedächtnis.

Beispiel: ein Morgen im Pflegetagebuch

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer
7:30	Beim Waschen den Rücken übernommen, beim Anziehen die Knöpfe	T	15 Min.
8:15	Tabletten gerichtet, an die Einnahme erinnert	E	5 Min.
Nachts	zweimal aufgestanden, zur Toilette begleitet	T	2 × 10 Min.

3 Tag 1

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

4 Tag 2

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

5 Tag 3

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

6 Tag 4

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

7 Tag 5

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

8 Tag 6

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

9 Tag 7

Datum: _____ **Wochentag:** _____

Uhrzeit	Wobei war Hilfe nötig?	Art	Dauer

In der Nacht

Uhrzeit	Was war los, was hast du getan?	Dauer

Heute war besonders (Stimmung, Stürze, Unruhe, Arztbesuch):

10 Zusammenfassung für den Termin

Lies deine Tagesseiten noch einmal durch und trag hier ein, was dir aufgefallen ist. Mit dieser Seite hast du im Gespräch alles auf einen Blick.

Bereich	Wie oft war Hilfe nötig?	Was ist am schwersten?
Bewegen in der Wohnung		
Verstehen und sich zurechtfinden		
Verhalten und Stimmung		
Waschen, Anziehen, Essen, Toilette		
Medikamente, Arzttermine, Verbände		
Den Tag gestalten, Kontakte halten		
In der Nacht		

Das möchte ich der Gutachterin unbedingt sagen:

Allgemeine Information, keine Rechtsberatung. Das Pflegetagebuch ist eine Gedächtnisstütze für das Gespräch mit der Gutachterin oder dem Gutachter. Eine gesetzliche Vorgabe dafür gibt es nicht, und es sagt nicht voraus, welchen Pflegegrad jemand bekommt. Kostenlos beraten die Pflegeberatung der Pflegekasse und die Pflegestützpunkte. Alle Angaben sorgfältig geprüft. Die Rechtslage kann sich ändern; maßgeblich sind die Gesetze und die Auskunft der zuständigen Stelle.

Stand: 08.11.2026 · **Quellen:** gesetze-im-internet.de (SGB XI §§ 14, 15, 18a) · Medizinischer Dienst Bund: Begutachtungs-Richtlinien, gültig ab 01.10.2026 · Verbraucherzentrale und Sozialverband VdK zur Vorbereitung auf die Begutachtung

Rechtzeitig geregelt – Rente, Pflege, Erbe einfach erklärt · rechtzeitig-geregelt.de