



Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Was den Alltag leichter macht

Das Pfl egetagebuch hilft beim Ermitteln des Pflegebedarfs

Ob und welche Leistungen die Pflegeversicherung zahlt, hängt davon ab, wie viel Pflege eine Person auf Dauer und regelmäßig braucht. Das beurteilt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse (MDK) in einem Hausbesuch. „Er muss sich innerhalb einer knappen Stunde einen Eindruck verschaffen, wie viel Hilfe in welchen Bereichen notwendig ist. Das ist eine enorme Herausforderung“, sagt Heike Nordmann von der Verbraucherzentrale NRW in Düsseldorf.

Bei diesem Besuch kann ein Pfl egetagebuch sehr hilfreich sein – als Gedächtnisstütze für das Gutachter-Gespräch und als Dokumentation. Die Verbraucherschützerin empfiehlt Angehörigen, sich bei der Antragstellung einen Vordruck für ein Pfl egetagebuch zuschicken zu lassen, es mindestens eine Woche lang zu führen und dem Gutachter eine Kopie zu übergeben. Vordrucke gibt es auch bei den Verbraucherzentralen oder dem Sozialverband VdK Deutschland.

Ein klassisches Pfl egetagebuch hat vier Bereiche, die für die Einteilung in eine Pflegestufe relevant sind: Körperpflege, Ernährung, Mobilität und hauswirtschaftliche Versorgung. Jeder einzelnen Kategorie sind bestimmte Pfl egetätigkeiten zugeordnet, für die der pflegende Angehörige die Tageszeit und die Art der Hilfe notieren muss.

„Ein Pfl egetagebuch kann auch dazu dienen, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen“, sagt Gisela Seidel, Leiterin des Pflegestützpunktes Friedrichshain-Kreuzberg in Berlin. Die Angehörigen bekommen einen Überblick zumindest über einen Teil der eigenen Tätigkeiten. „Für die Einschätzung, wie viel Aufwand häusliche Pflege bedeutet, taugt ein klassisches Pfl egetagebuch allerdings nur begrenzt“, betont Nordmann.

„Zum Beispiel fehlt der betreuende Teil der Pflege wie Spaziergänge oder das Abholen eines Rezeptes beim Arzt. Diese Aspekte machen jedoch einen großen Teil des täglichen Kümmerns aus.“

Wenn Angehörige den vollen Umfang der von ihnen geleisteten Hilfe ermitteln wollen, müssen sie selbst ein Tagebuch basteln. Dabei können Handlungshilfen der Unfallkasse NRW helfen. Besonders wichtig ist, dass darin auch die Erholungszeiten für sich selber notiert und fest eingeplant werden. Die Handlungshilfen können unter www.unfallkasse-nrw.de, **Stichwort „Handlungshilfen“** heruntergeladen werden.