

## **Inhalt**

[Was heißt eigentlich pflegebedürftig?](#)

[Wie kann ich feststellen, wie viel Hilfe gebraucht wird?](#)

[Checkliste als Gedankenstütze](#)

## **Was heißt eigentlich pflegebedürftig?**

Menschen können von heute auf morgen pflegebedürftig werden: Nach einem schweren Sturz, einem Schlaganfall oder einer anderen Krankheit sind sie plötzlich im Alltag auf Hilfe angewiesen. Der Unterstützungsbedarf kann aber auch schleichend zunehmen: hier ist eine helfende Hand notwendig, dort klappt etwas nicht mehr so gut alleine. Irgendwann stellt sich die Frage: Wie lässt sich der Hilfe- und Pflegebedarf realistisch einschätzen?

Als pflegebedürftig gelten Menschen, die bei der Verrichtung alltäglicher Dinge Unterstützung durch andere oder Hilfsmittel benötigen. Zu den alltäglichen Dingen gehören zum Beispiel:

- An- und Ausziehen
- die Körperpflege
- die Erledigung von Einkäufen
- Essen und Trinken
- Kontakte pflegen
- den Tag strukturieren

## **Wie kann ich feststellen, wie viel Hilfe gebraucht wird?**

Krankheiten, Unfälle, eine Behinderung oder schlicht abnehmende Kräfte im Alter führen dazu, dass Menschen mehr Unterstützung benötigen. Um sich bewusst zu machen, wie viel Hilfe tatsächlich im Alltag gebraucht wird, hilft die folgende Übersicht:

- **Bewegen (Mobilisation):** Kann die Person alleine aufstehen, Treppen steigen, im Liegen ihre Position wechseln, Gegenständen aufheben?
- **Orientierung:** Weiß sie das Datum und die Tageszeit. Hat sie einen Überblick darüber, welche Termine anstehen?
- **Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen:** Spürt die Person, wenn sie Hunger und Durst hat? Merkt sie, wenn sie auf Toilette muss? Kann sie um Hilfe bitten und diese auch annehmen?
- **Gefühle:** Kann die Person Gefühle wie Wut oder Ärger bewusst wahrnehmen und damit umgehen?
- **Körperpflege:** Benutzt die betroffene Person die Dusche, kann sie sich eigenständig die Haare kämmen und ihre Zähne putzen?
- **Krankheit:** Ist der Person bewusst, dass sie krank ist? Kann sie eigenständig Medikamente einnehmen oder zum Beispiel Stützstrümpfe anziehen?
- **Tagesabläufe:** Pfl egt die Person regelmäßige Kontakte, nimmt sie Termine wahr, schafft sie es, ihren Alltag zu organisieren?
- **Essen und Trinken:** Kann sie Mahlzeiten zubereiten, eigenständig essen und trinken?

Es kann helfen, ein Tagebuch zu führen. Seien Sie dabei unbedingt ehrlich und notieren Sie sämtliche Situationen im Alltag, in denen Unterstützung benötigt wird. Reicht ein Hilfsmittel oder muss eine andere Person mit anfassen und begleiten?

### Checkliste als Gedankenstütze:

<p>Brauchen Sie oder pflegebedürftige Angehörige Hilfe oder Hilfsmittel?</p> <p>Wenn ja, welche Hilfsmittel/Hilfestellungen sind notwendig?</p> <p><i>Notieren Sie Nummer und welche Art von Hilfe benötigt wird.</i></p>	<p>Ja</p>
<p>1. beim Aufstehen, Gehen, Sitzen oder Treppensteigen? - Hilfsmittel (z.B. Gehilfe):</p>	<p>?</p>
<p>2. beim Wechsel der Positionen im Liegen?</p>	<p>?</p>

3. beim An- und Auskleiden?	?
4. beim Aufheben von Dingen auf dem Boden (Bücken)?	?
5. bei der Haushaltsführung?	?
6. um sich sicher zu bewegen (Umgang mit Rollator/ oder Gehstützen, passende Schuhe)?	?
7. bei der Orientierung (aktuelles Datum, Geburtstage, Wohnort)?	?
8. bei Entscheidungen, die getroffen werden müssen? - Hilfestellung:	?
9. beim Mitteilen von Bedürfnissen (Hunger/Durst, Toilettengang)?	?
10. bei der Zubereitung von Mahlzeiten?	?
11. beim Essen und Trinken?	?
12. bei der Körperpflege (Haare waschen, Duschen/Baden, Mundpflege)?	?
13. beim Einkaufen?	?
14. bei Arztbesuchen?	?

15. beim An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen? - Nicht mehr selbstständig möglich (komplette Übernahme durch eine dritte Person):	?
16. beim Verabreichen von Spritzen (z.B. Insulin)?	?
17. bei der Wundversorgung?	?
18. bei der Medikamenteneinnahme?	?
19. um Interessen oder Hobbys nachgehen zu können?	?
20. beim Strukturieren des Tagesablaufs (Einkaufen, Essenszeiten/ Ruhe- Schlafenszeiten)?	?
21. um Kontakte mit der Familie und Freunden zu halten?	?

Ob eine Pflegebedürftigkeit im Sinne der Pflegeversicherung vorliegt, wird in einem aufwändigen Verfahren geprüft. Die Pflegekasse schickt dafür einen Gutachter zu Ihnen nach Hause, der den Unterstützungsbedarf einschätzt. Die Checkliste kann helfen, dem Gutachter oder der Gutachterin ein realistisches Bild der Situation zu vermitteln. [Weitere Informationen zu dem Verfahren finden Sie hier.](#)

**+Tipp:** Haben Sie keine Scheu und wenden Sie sich an eine Pflegeberatungsstelle bei Ihnen vor Ort. Die Mitarbeitenden beraten zu sämtlichen Fragen rund um das Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit. Eine passende Pflegeberatungsstelle finden Sie auf unserem Portal in unserer [Suche nach Beratungsstellen](#) oder rufen Sie uns kostenfrei Mo, Di, Mi, Fr von 9 Uhr bis 12 Uhr und Do von 14 – 17 Uhr unter der [Rufnummer 0800 40 40 044](#) an.

