



**FÜR ALLE FÄLLE:**

# **SOZIALE PFLEGEVERSICHERUNG MIT DER AOK RHEINLAND**

## **PFLEGETAGEBUCH**



**0800-0326326**





**0800-0 326 326**



## LIEBE LESER,

auch Pflegebedürftige sollen ein weitgehend selbstständiges und selbstbestimmtes Leben führen. Um das möglich zu machen und den Betroffenen die bestmögliche Lebensqualität garantieren zu können, gibt es die Pflegeleistungen der AOK Rheinland. Das vorliegende Pfl egetagebuch ermöglicht es, die persönliche Pflegesituation zu dokumentieren. Der Vorteil: Auf der Basis Ihrer Angaben kann der individuelle Pflege- und Hilfebedarf schneller ermittelt werden – zum Beispiel, wenn die Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (kurz: MDK) zum Hausbesuch kommen, um sich ein Bild über den Umfang der Pflegebedürftigkeit zu machen. Bitte führen Sie das Tagebuch über einen Zeitraum von einer Woche. Wie das am besten geht, erklären wir auf den folgenden Seiten. Sollten Sie darüber hinaus weitere Fragen haben, rufen Sie uns an. Die Rufnummer Ihres persönlichen Ansprechpartners bei der AOK Rheinland finden Sie auf der Rückseite dieses Tagebuchs.

# WOZU EIN PFLEGETAGEBUCH?

Die Pflegeversicherung unterstützt Pflegebedürftige, indem sie Hilfeleistungen „bei gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens“ zur Verfügung stellt. Damit gemeint sind alle Tätigkeiten, die üblicherweise im Alltag anfallen. Um die Leistungen der Pflegeversicherung und deren Höhe entsprechend an die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen anzupassen, ist es wichtig, den genauen Umfang des Hilfebedarfs festzustellen.

## GEWÖHNLICH UND REGELMÄSSIG WIEDERKEHRENDE VERRICHTUNGEN DES TÄGLICHEN LEBENS

Körperpflege	Mobilität	Ernährung	Hauswirtschaftliche Versorgung
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waschen</li> <li>■ Duschen</li> <li>■ Baden</li> <li>■ Zahnpflege</li> <li>■ Kämmen</li> <li>■ Rasieren</li> <li>■ Darm- und/oder Blasenentleerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aufstehen und Zu-Bett-Gehen</li> <li>■ Umlagern</li> <li>■ An- und Auskleiden</li> <li>■ Gehen</li> <li>■ Stehen</li> <li>■ Treppensteigen</li> <li>■ Verlassen und Wieder-aufsuchen der Wohnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mundgerechte Zubereitung</li> <li>■ Aufnahme der Nahrung/ Sondenkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einkaufen</li> <li>■ Kochen</li> <li>■ Reinigen der Wohnung</li> <li>■ Spülen</li> <li>■ Wechseln/Waschen der Wäsche und Kleidung</li> <li>■ Beheizen der Wohnung</li> </ul>

Natürlich ist der Pflegebedarf nicht immer gleich hoch. Während der eine sich noch weitgehend selbstständig versorgen kann und zum Beispiel nur Hilfe bei der Mobilität und der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt, ist ein anderer ständig und in allen vier Bereichen auf Hilfe angewiesen. Unterschieden werden drei Pflegestufen.

### Pflegestufe I: Erheblich pflegebedürftig

Hilfebedarf mindestens einmal täglich bei zwei Verrichtungen aus den genannten Bereichen, und im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten, davon mehr als 45 Minuten pflegerische Hilfe.

### Pflegestufe II: Schwerpflegebedürftig

Hilfebedarf mindestens dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten, und im Tagesdurchschnitt mindestens drei Stunden, davon mindestens zwei Stunden pflegerische Hilfe.

### Pflegestufe III: Schwerstpflegebedürftig

Hilfebedarf bei Tag und Nacht, also rund um die Uhr, und im Tagesdurchschnitt mindestens fünf Stunden, davon mindestens vier Stunden pflegerische Hilfe.



Voraussetzung für alle drei Pflegestufen ist, dass neben dem Hilfebedarf in den Bereichen Körperpflege, Ernährung und/oder Mobilität zusätzlich mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt wird.

## DAS AUSFÜLLEN DER TAGEBUCHSEITEN

### Art, Zeitpunkt und Dauer der Hilfe

Die Pflege umfasst viele einzelne Tätigkeiten, die in bestimmtem Rahmen für die Feststellung des Pflegebedarfs wichtig sind. Wie lange die unterschiedlichen Tätigkeiten in der Regel dauern und zu welchen Tageszeiten sie anfallen, notieren Sie bitte auf den nachfolgenden Tagebuchseiten unter „Zeitaufwand (in Minuten)“.

### Form der Hilfestellung

Bei der Beurteilung, ob und gegebenenfalls in welcher Form Hilfe benötigt wird, spielt das häusliche und soziale Umfeld eine entscheidende Rolle. Je nach Bedarf gibt es unterschiedliche Formen der Hilfe:

- Unterstützung bei unterschiedlichen Verrichtungen (Körperpflege, Mobilität, Ernährung, hauswirtschaftliche Versorgung)
- Teilweise oder vollständige Übernahme von Verrichtungen
- Anleitung bzw. Beaufsichtigung bei Verrichtungen

Um die Form der Hilfeleistungen zu dokumentieren, kreuzen Sie bitte die entsprechende Spalte auf der jeweiligen Tagebuchseite an.

Bei den Spalten werden folgende Abkürzungen verwendet:

- U** Wenn der Pflegebedürftige Verrichtungen grundsätzlich selbstständig erledigen kann, jedoch bei der Vorbereitung, Durchführung oder Nachbereitung unterstützt werden muss.
- TÜ** Wenn der Pflegebedürftige eine Hilfe zur Vollendung einer teilweise selbstständig erledigten Verrichtung benötigt und die Pflegeperson Teile der Verrichtung des täglichen Lebens übernehmen muss.
- VÜ** Wenn die Pflegeperson die Verrichtungen des täglichen Lebens vollständig übernimmt, da der Pflegebedürftige nicht in der Lage ist, die Verrichtungen selbst auszuführen.
- A/B** Wenn die Hilfe ausschließlich die Anleitung oder Beaufsichtigung bei den gewöhnlichen Verrichtungen umfasst. Dies gilt insbesondere bei geistig und seelisch Behinderten, psychisch Kranken sowie geistig verwirrten Menschen. In diesen Bereich fällt
  - die Förderung und Erhaltung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten (z. B. Orientierung zur eigenen Person und in der Umgebung) im Rahmen der gewöhnlichen täglichen Verrichtungen,
  - die Vermeidung von Eigen- oder Fremdgefährdung (z. B. durch unsachgemäßen Umgang mit Strom, Wasser oder offenem Feuer) im Rahmen der gewöhnlichen täglichen Verrichtungen,
  - der Abbau von Ängsten, Reizbarkeit oder Aggressionen im Rahmen der gewöhnlichen täglichen Verrichtungen.

Nicht berücksichtigt werden kann eine allgemeine Beaufsichtigung, z. B. bei Umtriebigem, an Demenz Erkrankten oder geistig behinderten Menschen.

Um den Pflegeaufwand richtig einzuschätzen, empfehlen wir, das Pflegetagebuch für die Dauer von sieben Tagen möglichst regelmäßig zu führen. Dazu füllen Sie jeden Tag eine Seite aus. Notieren Sie dabei bitte auch entsprechende Hinweise des Hausarztes oder beteiligter Fachkräfte, z. B. Therapeut oder Krankengymnast. Und keine Sorge: Wenn Sie Fragen zu einzelnen Punkten haben, rufen Sie uns bitte jederzeit an. Die entsprechende Telefonnummer und Ihr Ansprechpartner stehen auf der Rückseite dieses Pflegetagebuchs. Auf Wunsch vereinbaren wir auch gern einen Gesprächstermin bei Ihnen zu Hause.

*Ein Hinweis vorweg:  
Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21 in diesem Heft.*

# DAS PFLEGETAGEBUCH WIRD GEFÜHRT FÜR

<b>PFLEGEBEDÜRFTIGER</b>	
Name, Vorname	
Geboren am	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Telefon	
Datum, Unterschrift <sup>1/2</sup>	
<b>GESETZLICHER VERTRETER/BEVOLLMÄCHTIGTER/BETREUER (sofern vorhanden, ansonsten bitte frei lassen)</b>	
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Telefon	
Datum, Unterschrift <sup>1/2</sup>	
<b>1. PERSON, DIE DAS PFLEGETAGEBUCH FÜHRT</b>	
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Unterschrift <sup>2</sup>	
<b>2. PERSON, DIE DAS PFLEGETAGEBUCH FÜHRT</b>	
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Unterschrift <sup>2</sup>	
<b>ANMERKUNGEN (zum Beispiel des behandelnden Arztes)</b>	

<sup>1</sup> Ich bin mit den Angaben der Person, die das Pflegetagebuch führt, einverstanden.

<sup>2</sup> Die Angaben persönlicher Daten sind aufgrund der Bestimmungen der §§ 60 Sozialgesetzbuch I und 50 Sozialgesetzbuch XI erforderlich.



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800-0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*

NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



# AOK CLARIMEDIS

## **Wer einen Angehörigen pflegt, hat unsere Hilfe verdient**

Clarimedis kümmert sich um alle, die Angehörige pflegen.  
Einfach anrufen: **0800 - 0 326 326**

### **Die AOK unterstützt Sie mit der Pflege-Hotline Clarimedis.**

Clarimedis, das ServiceCenter der AOK, hilft Ihnen mit klaren Informationen zu den Themenbereichen Pflege, Medizin und Gesundheit: telefonisch, kostenfrei, vertraulich und an 365 Tagen im Jahr. Also, wann immer Sie Fragen haben oder Hilfe mit Rat und Tat benötigen, rufen Sie uns einfach an.

### **Versierte Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite.**

Erfahrene Krankenschwestern, Krankenpfleger, Kinderkrankenschwestern und Ernährungsberater geben Ihnen verständliche Antworten sowie Tipps und Ratschläge, die Ihnen konkret weiterhelfen.

### **Zwölf Fachärzte bringen Sie auf den neuesten medizinischen Stand.**

Bei Clarimedis finden Sie zu jedem Bereich der Medizin den entsprechenden Gesprächspartner. Chirurgen, Urologen, Gynäkologen, Kinderärzte, Orthopäden, Allgemeinmediziner sowie Fachärzte für innere Medizin – sie alle stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Zum Beispiel um Ihnen Diagnosen und Therapien zu erläutern. Aber auch, wenn es darum geht, mögliche Alternativen, weitergehende Maßnahmen oder neueste Verfahren kennen zu lernen.

### **Sehr persönlich – streng vertraulich.**

Sobald Sie bei uns anrufen, machen wir Ihre Probleme sofort zu unseren. Das bedeutet erstens, dass wir Ihnen so viel Zeit widmen, wie es nötig ist. Und zweitens, dass Sie niemals ratlos den Hörer auflegen werden. Ein großes Versprechen, für das sich Clarimedis tagtäglich stark macht. Vertrauen Sie uns!

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*



NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800 - 0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Lagere ich überhaupt bequem?*

*Gebe ich auch das richtige Essen?*

*Wie soll ich das schaffen, dass genug Flüssigkeit zugeführt wird?*

*Würde eine Magensonde das Leben leichter machen?*

*Wie war das noch mal mit dem Dauerkatheter?*

Bei Fragen zu körperlichen Problemen  
unterstützen wir – die Gesundheitsberater von  
**AOK Clarimedis** – Sie gerne!

- Liegepositionen bei längerer Bettlägerigkeit, bei speziellen Erkrankungen
- Ernährung, Magensonde/PEG, Sonderkostformen wie Diabetes-Diät, Passierte Kost
- Anwendung von Pflegehilfsmitteln wie Dauerkatheter, Gehhilfen, Wundversorgung

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*

NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800 - 0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Verletze ich nicht ständig die Intimsphäre?*

*Wie kann ich Mut zusprechen?*

*Wie schaffe ich es, dass wieder ein wenig Teilnahme am Leben möglich wird?*

*Wie soll ich mit Aggressivität umgehen?*

Bei Fragen zu seelischen Belastungen  
unterstützen wir – die Gesundheitsberater von  
**AOK Clarimedis** – Sie gerne!

- Betreuung von Demenzpatienten, Behinderten, chronisch kranken und Schwerstkranken – insbesondere auch zur Aktivierung im täglichen Leben
- Bewältigung von Konfliktsituationen bei Verschlechterung des Allgemeinzustandes
- Sterbebegleitung
- Überforderung

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*

NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800-0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Wie kann ich Wundliegen vermeiden?*

*Wie beuge ich einer Lungenentzündung vor?*

*Wie verhindere ich Bewegungseinschränkungen?*

Bei Fragen zur Vorbeugung von Folgeerkrankungen

unterstützen wir – die Gesundheitsberater von

**AOK Clarimedis** – Sie gerne!

- Wundliegen
- Lungenentzündungen
- Blaseninfektionen
- Bewegungseinschränkungen

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*

NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800 - 0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Vertragen sich die vielen Medikamente überhaupt?*

*Muss nicht der Dauerkatheter mal gewechselt werden?*

*Darf ich Medikamente zerkleinern, wenn sie nicht geschluckt werden können?*

*Gibt es natürliche Heilmethoden, die helfen können?*

*Welche Prognose hat die Erkrankung eigentlich?*

*Gibt es nicht vielleicht doch neue Therapiemethoden?*

Bei Fragen zur medizinischen Versorgung und alternativen Therapien,  
unterstützen wir – die Gesundheitsberater von  
**AOK Clarimedis** – Sie gerne!

- Medikamentengabe
- Anwendung alternativer Heilmittel
- Tipps bei Medikamentenverweigerung
- Neue Therapieprinzipien

**Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.**



NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



**AOK CLARIMEDIS**

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800 - 0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

## ***Und: Wie geht es Ihnen selbst?***

*Haben Sie Rückenschmerzen?*

*Fehlt Ihnen langsam die Kraft, mit der Belastung fertig zu werden?*

*Wird Ihnen der Stress zu viel?*

*Brauchen Sie jemanden, der Sie bei Ihren Sorgen unterstützt?*

Tipps und Anregungen  
für Helfer und pflegende Angehörige bekommen Sie  
von **AOK Clarimedis** – den Gesundheitsberatern.

Wählen Sie **0800 - 0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

*Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.*

NAME DES PFLEGEBEDÜRFTIGEN: \_\_\_\_\_

PFLEGETAG: \_\_\_\_\_

ERFORDERLICHE HILFE BEI	Zeitaufwand (in Minuten)					Gesamt- summe in Minuten	Form der Hilfestellung				
	Morgens	Mittags	Nach- mittags	Abends	Nachts von 22 bis 6Uhr		Zutreffendes bitte ankreuzen! (Erläuterung auf Seite 5)				
							U	TÜ	VÜ	B	A
<b>KÖRPERPFLEGE <sup>1</sup></b>											
Waschen											
Baden/Duschen											
Zahnpflege											
Kämmen											
Rasieren											
Blasenentleerung											
Darmentleerung											
Wechseln von Windeln/Vorlagen											
Wechseln/Entleeren des Urin-/Stomabeutels											
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Mundgerechte Zubereitung											
Nahrungsaufnahme											
<b>MOBILITÄT</b>											
Aufstehen/ Zu-Bett-Gehen											
Umlagern											
Ankleiden											
Auskleiden											
Gehen/Bewegen im Haus bei o. g. Verrichtungen											
Stehen/Transfer, Aufstehen vom Rollstuhl											
Treppensteigen											
Verlassen/Wiederauf- suchen der Wohnung											
<b>SUMME GRUNDPFLEGE (IN MINUTEN)</b>											
<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG</b>											
Einkaufen											
Kochen											
Wohnung reinigen											
Spülen											
Wechseln/Waschen der Wäsche/Kleidung											
Beheizen der Wohnung											
<b>SUMME HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG (IN MINUTEN)</b>											

<sup>1</sup> Hilfestellungen und Erläuterungen zur Dokumentation der einzelnen Verrichtungen erhalten Sie im Anschluss an die Tagebuchseiten ab Seite 21



# AOK CLARIMEDIS

**Ist täglich für Sie da.**

**An 365 Tagen im Jahr.**

Wählen Sie **0800-0 326 326** und wir informieren Sie zu allem, was Sie interessiert.

AOK Clarimedis – Dahinter stehen Menschen wie Bettina Leistle.

„Wer Menschen zu Hause pflegt, braucht jemanden, den er zu Hilfe rufen kann.“

Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Bevor ich zu Clarimedis kam, habe ich zwölf Jahre in einem Kölner Krankenhaus gearbeitet. Dort waren wir immer auch Ansprechpartner für die Familien der Patienten. Nur allzu häufig stellte ich dann die Frage: „Und wer hilft uns weiter, wenn unser Angehöriger wieder nach Hause kommt?“

Heute kann sich jeder, der einen Angehörigen zu Hause pflegt, getrost an den Telefonservice von Clarimedis wenden. Wir helfen Ihnen in jedem Fall. Ganz gleich, ob es um alltägliche Fragen oder kritische Ausnahmesituationen geht. Meine Kollegen, Krankenschwestern wie ich oder Krankenpfleger und Ernährungsberater, kümmern sich um Ihre ganz persönlichen Sorgen.

Natürlich können Sie sich auch zu allgemeinen Themen wie die Anwendung von Pflegehilfsmitteln oder die spezielle Betreuung von bettlägerigen Menschen informieren lassen. Selbstverständlich kostenlos.

Ich freue mich auf Ihren Anruf – auch im Namen meiner Kollegen.

Ihre Bettina Leistle

***Sie erreichen AOK Clarimedis wochentags von 7 bis 22 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen von 9 bis 17 Uhr. 365 Tage im Jahr. Auch an Weihnachten und Ostern.***

# VERRICHTUNGEN IM DETAIL

## KÖRPERPFLEGE



### Waschen/Duschen/Baden

Zu den Verrichtungen im Bereich Körperpflege gehört das Waschen des Körpers am Waschbecken, in der Dusche, Badewanne oder im Bett mit einer Waschschüssel. Mit dazu gehören die Vor- und Nachbereitung sowie das Waschen des ganzen Körpers bzw. einzelner Körperteile und das Abtrocknen.



### Zahnpflege

Die Zahnpflege umfasst sowohl die Vorbereitung wie z.B. Zahnpasta auf die Bürste geben und/oder das Aufschrauben von Behältnissen (Zahnpasta/Mundwasser) als auch den eigentlichen Putzvorgang und die Nachbereitung, aber auch die Reinigung von Zahnersatz und die Mundpflege, also das Spülen der Mundhöhle mit Mundwasser und die mechanische Reinigung der Mundhöhle.



### Kämmen

Während Kämmen und Bürsten entsprechend der individuellen Frisur zu den gewöhnlichen Verrichtungen des täglichen Lebens gezählt werden, sind das Legen von Frisuren (z. B. Dauerwellen) sowie Haarewaschen und -schneiden nicht zu berücksichtigen. Eine Ausnahme kann dann vorliegen, wenn durch Erkrankungen oder durch deren Folgen regelmäßig tägliche Haarwäsche erforderlich ist. Trägt der Pflegebedürftige ein Toupet oder eine Perücke, ist das Kämmen oder Aufsetzen dieses Haarteils beim Hilfebedarf zu werten.



### Rasieren

Das Rasieren bezieht sich wahlweise auf die Trocken- oder Nassrasur und deren sichere Durchführung sowie die damit zusammenhängende Haut- und Gesichtspflege. Bei Frauen kann auch ohne notwendige Gesichtsraser (Damenbart) die Gesichtspflege berücksichtigt werden. Das Schminken gilt nicht als Gesichtspflege.



### Darm- und/oder Blasenentleerung

Neben der üblichen Intimpflege und der Kontrolle des Harn- und Stuhlganges gehört auch die Reinigung und Versorgung von künstlich geschaffenen Ausgängen (Uro-Stoma, Anus-praeter) zur Darm- und/oder Blasenentleerung. Ebenfalls berücksichtigt werden die notwendigen Handgriffe bei diesen Hygienevorgängen, der anfallende Säuberungsbedarf der Toilette sowie das Richten der Kleidung. Maßnahmen der Behandlungspflege, wie z. B. das Katheterisieren, werden allerdings nicht mit einbezogen.



## ERNÄHRUNG



### Mundgerechte Zubereitung

Die mundgerechte Zubereitung von Speisen umfasst alle Tätigkeiten, die nur zur unmittelbaren Vorbereitung der Nahrungsaufnahme dienen, also etwa die portionsgerechte Vorgabe oder das Zerkleinern von Speisen (z. B. das mundgerechte Zubereiten belegter Brote). Das Zubereiten der Nahrung und Decken des Tisches gehören dagegen zur hauswirtschaftlichen Versorgung und werden nicht im Rahmen der mundgerechten Zubereitung berücksichtigt.



### Aufnahme der Nahrung/Sondenkost

Zur Nahrungszufuhr gehören die Verabreichung von fester und flüssiger Nahrung sowie auch die Sondenernährung (einschl. der Pflege der Sonde); ebenfalls notwendige Aufforderungen zur Nahrungsaufnahme (z. B. zum regelmäßigen Trinken). Nicht dazu zählt die Insulinversorgung eines Diabetikers.



## MOBILITÄT



### **Aufstehen und Zu-Bett-Gehen**

Mobilitätshilfe beim Aufstehen und Zu-Bett-Gehen umfasst neben der körperlichen Hilfe auch die eigenständige Entscheidung über den Zeitpunkt des Aufstehens und Zu-Bett-Gehens. Hilfebedarf besteht auch für Personen, die infolge von Antriebsstörungen regelmäßig wiederholt zum Aufstehen aufgefordert werden müssen.



### **Umlagern**

Das Umlagern wird nur dann im Tagebuch notiert, wenn es nicht im Zusammenhang mit einer sonstigen Tätigkeit der Grundpflege geschieht – zum Beispiel wenn der Pflegebedürftige in seinem Bett umgelagert wird, ohne dass eine weitere Verrichtung (z. B. Waschen) hierfür der Anlass ist. Andernfalls wird das Umlagern im Rahmen der entsprechenden Verrichtung (z. B. Waschen) berücksichtigt.



### **An- und Auskleiden**

Das An- und Auskleiden meint neben den notwendigen Handgriffen, z. B. Öffnen und Schließen von Verschlüssen, Auf- und Zuknöpfen, Aus- und Anziehen von Schuhen, auch die Auswahl der Kleidungsstücke und deren Entnahme, z. B. aus Kommode oder Kleiderschrank. Mit dazu zählt der Zeitaufwand für das An- und Ablegen von Prothesen, Korsetts und Stützstrümpfen.



### **Gehen**

Unter Gehen ist das Bewegen innerhalb der Wohnung gemeint, wenn es im Zusammenhang mit einer weiteren Verrichtung erfolgt (z. B. Gang zum Mittagessen). Bei Rollstuhlfahrern beinhaltet es entsprechend die Benutzung des Rollstuhls. Das Gehen im Zusammenhang mit der hauswirtschaftlichen Versorgung wird nicht gesondert aufgelistet, es zählt zum jeweiligen Bereich (z. B. Einkaufen, Kochen).



### **Stehen**

Zum Stehen gehören notwendige Transfers, z. B. auf einen Rollstuhl und/oder einen Toilettenstuhl, in eine Badewanne oder Duschtasse. Andere Hilfestellungen beim Stehen (z. B. beim Waschen) sollten bei den jeweiligen Verrichtungen genannt werden.



### **Treppensteigen**

Auch das Treppensteigen kann nur dann berücksichtigt werden, wenn es im Zusammenhang mit den anderen Verrichtungen erfolgt (z. B. Gang zur Toilette in anderem Stockwerk). Ausnahme: Das Treppensteigen im Zusammenhang mit der hauswirtschaftlichen Versorgung (z. B. Reinigen der Wohnung) zählt zur hauswirtschaftlichen Versorgung.



### **Verlassen/Wiederaufsuchen der Wohnung/Pflegeeinrichtung**

Das Verlassen/Wiederaufsuchen der Wohnung wird nur dann aufgeführt, wenn die damit verbundene Verrichtung für die Lebensführung unumgänglich ist und das persönliche Erscheinen des Pflegebedürftigen unbedingt erforderlich ist (z. B. Arztbesuche oder Behördengänge). Ist hierbei außerhalb der Wohnung Hilfe beim Gehen, Stehen und Treppensteigen erforderlich, wird auch dies mit berücksichtigt.



## HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG



### **Einkaufen**

Das Einkaufen beinhaltet auch das Planen und Informieren beim Einkauf von Lebens-, Reinigungs- und Körperpflegemitteln sowie deren Lagerung. Es gehört auch dazu, zu wissen, welche Lebensmittel wo erhältlich sind (unter Berücksichtigung der Jahreszeit und Menge), wie viel sie kosten, wie lange sie haltbar sind.



### **Kochen**

Das Kochen umfasst die gesamte Zubereitung der Nahrung, wie auch das Aufstellen eines Speiseplans für die richtige Ernährung unter Berücksichtigung von Alter und Lebensumständen. Auch werden Hilfestellungen bei der Bedienung der technischen Geräte sowie der Einschätzung der Mengenverhältnisse und Garzeiten unter Beachtung von Hygieneregeln gewertet.



### **Reinigen der Wohnung**

Das Reinigen von Fußböden, Möbeln, Fenstern und Haushaltsgeräten im täglichen Lebensbereich des Pflegebedürftigen wird entsprechend aufgelistet, wobei auch die Kenntnis von Reinigungsmitteln und -geräten sowie das Bettenmachen Berücksichtigung finden.



### **Spülen**

Gemeint ist hier das Reinigen und Trocknen des vom Pflegebedürftigen gebrauchten Geschirrs/Kochgeschirrs und des Bestecks.



### **Wechseln/Waschen der Kleidung/Wäsche**

Hierzu gehören das Einteilen und Sortieren der Textilien, das Waschen, Aufhängen, Bügeln, Ausbessern und Einsortieren der Kleidung z. B. in den Schrank sowie das Wechseln der Bettwäsche.



### **Beheizen der Wohnung**

Neben dem Beheizen der Wohnung geht es hier auch um die Beschaffung und Entsorgung des Heizmaterials, also z. B. die Bestellung beim Heizöllieferanten.



# BERATERTEAMS DER AOK RHEINLAND



**0800-0326326**

**Außerdem bieten Ihnen die Internet-Seiten der AOK Rheinland ausführliche Informationen rund um die Themen Pflegeversicherung und Pflege:**

**[www.aok-rheinland.de](http://www.aok-rheinland.de)**

**Wichtiges und Wissenswertes zur Pflegeversicherung erfahren Sie auch beim AOK-Bundesverband unter [www.aok.de/bv](http://www.aok.de/bv)**



BERATERTEAM	TELEFON
Aachen	0241 464-264
Rheinisch-Bergischer Kreis	02202 17-365
Bonn	0228 511-2210
Düren-Jülich	02421 956-130
Düsseldorf	0211 8225-798
Duisburg	0203 393-2120
Essen	0201 2011-402
Kreis Euskirchen	02251 703-147
Oberberg	02261 38-290
Heinsberg	02452 181-123
Rhein-Erft-Kreis	02233 56-2201
Kreis Kleve	02821 805-176
Köln	0221 1618-405
Krefeld	02151 856-232
Leverkusen	0214 376-248
Kreis Mettmann	02104 978-200
Mülheim an der Ruhr	0208 4503-221
Neuss	02131 293-308
Oberhausen	0208 8584-257
Remscheid	02191 917-318
Kreis Wesel	02843 178-236
Rhein-Sieg-Kreis	02241 302-188
Solingen	0212 2201-440
Kreis Aachen	02402 104-235
Wuppertal	0202 482-417
Niederrhein	02161 913-427

**FÜR ALLE FÄLLE: SOZIALE PFLEGEVERSICHERUNG MIT DER AOK RHEINLAND**

Herausgegeben von CW Haarfeld GmbH, Postfach 10 15 62, 45015 Essen

Fotos: AOK, Comstock, Mauritius, Premium, Corbis, Getty-Images

Stand: Juni 2005