
wenigerallein

BEISPIELPERSON · BEGLEITET IHRE MUTTER

Was du wirklich tust

Kein Arztbericht, kein Antrag, kein Gutachten. Dieser Bericht ordnet die Angaben einer Person zu dem, was sie im Alltag für einen anderen Menschen übernimmt.

NACH DEN EIGENEN
ANGABEN

24

Stunden pro Woche

Was in dieser Zahl steckt

103 Stunden

im Monat - vorsichtig abgerundet

3.854 Stunden

seit Beginn der Unterstützung

5- bis 6-mal

in der letzten Woche nachts aufgestanden

höchstens 1 Stunde

am Stück ohne Verantwortung außer Haus

Die Zahl sagt, was diese Person nach ihren Angaben leistet. Sie sagt nicht, welcher Pflegegrad zusteht und ersetzt keine fachliche Einschätzung.

wenigerallein

BEISPIELPERSON · IHRE EIGENE AUFSTELLUNG

Woraus die Zahl besteht

Aufgeführt wird nur, was die Person selbst angegeben hat. Häufigkeit und Dauer werden knapp berechnet; gleichzeitig laufende Aufgaben zählen nicht doppelt.

Tätigkeit	Häufigkeit und Dauer	pro Woche
Aus dem Bett helfen	täglich · 15 Minuten	1,7 h
Beim Gehen stützen	mehrmals täglich · kurz	28 min
Waschen oder Duschen	täglich · 30 Minuten	3,5 h
Anziehen und Ausziehen	mehrmals täglich · 5-10 Min.	1,1 h
Beim Essen dabeibleiben	mehrmals täglich · 15 Min.	3,5 h
Zur Toilette begleiten	mehrmals täglich · 5-10 Min.	1,1 h
Medikamente richten	wöchentlich · 15 Minuten	15 min
Medikamente geben	mehrmals täglich · kurz	28 min
Zu Terminen fahren	wöchentlich · mehrere Std.	2,0 h
Anträge und Unterlagen	mehrmals im Monat · 1 Std.	27 min
An Termine erinnern	mehrmals täglich · kurz	28 min

wenigerallein

BEISPIELPERSON · FORTSETZUNG DER AUFSTELLUNG

Alltag und Verantwortung

Tätigkeit	Häufigkeit und Dauer	pro Woche
Einkaufen	mehrmals pro Woche · 1 Std.	2,0 h
Kochen	täglich · 30 Minuten	3,5 h
Wäsche	mehrmals pro Woche · 30 Min.	1,0 h
Putzen und Aufräumen	mehrmals pro Woche · 30 Min.	1,0 h

ALLES ZUSAMMEN, NACH DEN EIGENEN ANGABEN

mindestens 24 Stunden in der Woche

Was keine Zeile vollständig erfasst

Die zweite Hand	ständig über den Tag verteilt
Die Worte	mehrmals am Tag
Das Gedächtnis	mehrmals am Tag
Die Vorsicht	mehrmals am Tag

wenigerallein

BEISPIELPERSON · BELASTUNG JENSEITS DER STUNDEN

Was nur du siehst

Nicht alles, was einen Menschen belastet, lässt sich in Minuten umrechnen. Der Bericht hält deshalb auch fest, was im Alltag geschieht und wer davon weiß.

Meine Mutter ist schneller reizbar als früher

täglich · davon weiß niemand

Vorwürfe, die mich treffen

manchmal · davon weiß eine Person

Traurigkeit und Weinen

mehrmals die Woche · davon weiß niemand

Unruhe in der Nacht

täglich · davon weiß niemand

Und was es mit dir macht

„Ich bin ständig angespannt, auch wenn gerade nichts ist. Ich rechne immer damit, dass gleich etwas kippt.“

wenigerallein

BEISPIELPERSON · DIE EIGENEN WORTE

Dein Satz und der nächste Schritt

„Ich merke erst auf dem Papier, wie viel davon
sonst nebenbei verschwindet.“

Das sollte niemand allein tragen müssen

Dieser Bericht ist kein Verdienstorden und keine Diagnose. Er ist eine geordnete Grundlage, die zu einem Gespräch mitgenommen werden kann. Die Person entscheidet selbst, wem sie den Bericht zeigt.

Pflegeberatung	kostenlose Beratung über Pflegekasse oder Beratungsstelle
Pflegestützpunkt	persönliche Orientierung zu passenden Hilfen vor Ort
Hausarzt oder Fachstelle	wenn die eigene Gesundheit und Erschöpfung mitbetroffen sind
Akute Krise	Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · Notruf 112