

Pflegegeldtagebuch

Ausgefülltes Beispiel - Frau Mustermann

Eine IG SAFE Dokumentationshilfe zur Vorbereitung auf die Pflegegeldbegutachtung in Österreich.

Dieses Beispiel zeigt, wie das Tagebuch ausgefüllt werden kann. Alle Angaben zu Frau Mustermann sind frei erfunden.



1. Was wird beim Pflegebedarf betrachtet?

Pflegebedarf setzt sich aus Betreuung im persönlichen Lebensbereich und Hilfe im sachlichen Lebensbereich zusammen. Das Tagebuch soll zeigen, welche Unterstützung tatsächlich regelmäßig benötigt wird.

Betreuung - Beispiele

An- und Auskleiden, Körperpflege, Mahlzeiten, Toilettengang, Medikamente und Mobilität innerhalb des persönlichen Lebensbereichs.

Hilfe - Beispiele

Einkauf/Beschaffung, Wohnungsreinigung, Wäschepflege, Beheizung und Mobilität außer Haus.

Wichtig für schwankende Erkrankungen

Nicht nur einen besonders guten oder schlechten Tag abbilden. Kreuzen Sie auch an, wenn eine Tätigkeit zwar möglich ist, aber nur mit Hilfe, Pausen oder deutlicher gesundheitlicher Verschlechterung.

2. Wie kommen die Pflegestunden zustande?

Die Begutachtung zählt nicht einfach Ihre selbst gestoppten Minuten zusammen. Für bestimmte Verrichtungen sieht die Einstufungsverordnung Richtwerte, Mindestwerte oder fixe Monatswerte vor.

Bereich	Art des Zeitwerts	gesetzlicher Zeitwert
An-/Auskleiden	Richtwert	2 x 20 Min./Tag
Tägliche Körperpflege	Mindestwert	2 x 25 Min./Tag
Mahlzeiten zubereiten	Mindestwert	60 Min./Tag
Mahlzeiten einnehmen	Mindestwert	60 Min./Tag
Toilettengang	Mindestwert	4 x 15 Min./Tag
Medikamente einnehmen	Richtwert	6 Min./Tag
Mobilität im engeren Sinn	Richtwert	30 Min./Tag
Einkauf / Beschaffung	Fixwert	10 Std./Monat
Wohnungsreinigung	Fixwert	10 Std./Monat
Wäschepflege	Fixwert	10 Std./Monat
Beheizung	Fixwert	10 Std./Monat
Mobilität außer Haus	Fixwert	10 Std./Monat

Bei den fünf Hilfsverrichtungen werden je 10 Stunden pro Monat angesetzt; zusammen höchstens 50 Stunden. Die konkrete Anerkennung und der gesamte Pflegebedarf werden im Begutachtungsverfahren festgestellt.

3. Persönliche Angaben

Name	Frau Erika Mustermann
Geburtsdatum	14.03.1985
Dokumentationszeitraum	01.09.2026 bis 14.09.2026
Begutachtungstermin	noch nicht bekannt
Pflegegeldstufe (falls vorhanden)	noch keine Einstufung

Diagnosen / wichtige gesundheitliche Einschränkungen (freiwillig)

ME/CFS, POTS; Belastbarkeit stark schwankend; PEM nach Belastung.

4. Tagesblatt - einfach ankreuzen

Datum:

08.09.2026

Tagesform:

☐ gut

☐ mittel

☒ schlecht

Aufstehen / Transfer	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
Körperpflege	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
An-/Auskleiden	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
Mahlzeiten zubereiten	☐ selbstständig	☐ mit Hilfe	☒ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
Essen / Trinken	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☐ Folgen/PEM
Toilettengang	☒ selbstständig	☐ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☐ Folgen/PEM
Medikamente	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☐ Folgen/PEM
Mobilität in der Wohnung	☐ selbstständig	☒ mit Hilfe	☐ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
Haushalt	☐ selbstständig	☐ mit Hilfe	☒ nicht möglich	☒ Folgen/PEM
Einkauf / außer Haus	☐ selbstständig	☐ mit Hilfe	☒ nicht möglich	☒ Folgen/PEM

Kurze Besonderheit (optional)

Nach Duschen und kurzem Termin deutliche Verschlechterung; danach mehrere Stunden Ruhe nötig.

5. Wie oft wird Unterstützung gebraucht?

Kreuzen Sie die Häufigkeit an, die Ihren typischen Alltag am besten beschreibt.

Körperpflege	☒ täglich	☐ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
An-/Auskleiden	☒ täglich	☐ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Mahlzeiten zubereiten	☒ täglich	☐ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Mahlzeiten einnehmen	☐ täglich	☒ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Toilettengang	☐ täglich	☒ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Medikamente	☒ täglich	☐ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Mobilität in der Wohnung	☒ täglich	☐ mehrmals täglich	☐ mehrmals/Woche	☐ seltener
Einkauf/Beschaffung	☐ täglich	☐ mehrmals täglich	☒ mehrmals/Woche	☐ seltener
Wohnungsreinigung	☐ täglich	☐ mehrmals täglich	☒ mehrmals/Woche	☐ seltener
Wäschepflege	☐ täglich	☐ mehrmals täglich	☒ mehrmals/Woche	☐ seltener
Mobilität außer Haus	☐ täglich	☐ mehrmals täglich	☒ mehrmals/Woche	☐ seltener

6. Schwankungen, PEM und Erholungsbedarf

Diese Angaben sollen sichtbar machen, ob eine Tätigkeit verlässlich selbstständig möglich ist oder ob Belastungsfolgen den Alltag zusätzlich einschränken.

Nach Aktivität verschlechtern sich Beschwerden deutlich.

☒ ja

☐ nein

Die Verschlechterung tritt oft verzögert auf.

☒ ja

☐ nein

Nach Körperpflege ist zusätzliche Ruhe nötig.

☒ ja

☐ nein

Termine außer Haus führen häufig zu höherem Hilfebedarf.

☒ ja

☐ nein

An schlechten Tagen ist deutlich mehr Unterstützung nötig.

☒ ja

☐ nein

Auch an besseren Tagen muss ich Tätigkeiten aufteilen/pausieren.

☐ ja

☐ nein

Kurze Ergänzung

PEM meist 6-24 Stunden verzögert; an Folgetagen Hilfe bei Essen, Haushalt und Wegen deutlich häufiger.

7. Monatsübersicht - wo können Stunden entstehen?

Diese Übersicht ist eine Orientierung. Kreuzen Sie nur Bereiche an, in denen tatsächlich regelmäßig Hilfe nötig ist. Die verbindliche Einstufung erfolgt durch den zuständigen Träger bzw. gegebenenfalls das Gericht.

An-/Auskleiden	2 x 20 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Körperpflege	2 x 25 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Mahlzeiten zubereiten	60 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Mahlzeiten einnehmen	60 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Toilettengang	4 x 15 Min./Tag	☐ trifft zu	☒ trifft nicht zu
Medikamente	6 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Mobilität engerer Sinn	30 Min./Tag	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Einkauf/Beschaffung	10 Std./Monat	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Wohnungsreinigung	10 Std./Monat	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Wäschepflege	10 Std./Monat	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu
Beheizung	10 Std./Monat	☐ trifft zu	☒ trifft nicht zu
Mobilität weiterer Sinn	10 Std./Monat	☒ trifft zu	☐ trifft nicht zu

Im Beispiel zeigen die Kreuze mehrere regelmäßig relevante Bereiche. Eine seriöse Gesamtsumme wird hier bewusst nicht vorweggenommen: Richtwerte, Mindestwerte, tatsächlicher Bedarf und rechtliche Voraussetzungen müssen im Einzelfall beurteilt werden.

8. Pflegegeldstufen - nur zur Orientierung

2026 beginnt ein Anspruch grundsätzlich bei mehr als 65 Stunden Pflegebedarf pro Monat. Ab Stufe 5 sind zusätzlich besondere Voraussetzungen erforderlich.

Stufe 1	mehr als 65 Std./Monat
Stufe 2	mehr als 95 Std./Monat
Stufe 3	mehr als 120 Std./Monat
Stufe 4	mehr als 160 Std./Monat
Stufe 5	mehr als 180 Std. + außergewöhnlicher Pflegeaufwand
Stufe 6	mehr als 180 Std. + zusätzliche besondere Voraussetzungen
Stufe 7	mehr als 180 Std. + zusätzliche besondere Voraussetzungen

Die Zahl der Stunden wird im Rahmen der Begutachtung festgestellt. Dieses Tagebuch ist eine Dokumentations- und Vorbereitungshilfe, keine Zusage einer bestimmten Pflegestufe.

9. Checkliste für die Begutachtung

- ☒ Tagebuch über einen repräsentativen Zeitraum geführt
- ☒ Ärztliche Befunde / aktuelle Unterlagen vorbereitet
- ☒ Medikamentenliste vorbereitet
- ☒ Hilfsmittel notiert
- ☒ Gute und schlechte Tage dokumentiert
- ☒ PEM / verzögerte Verschlechterungen dokumentiert
- ☒ Regelmäßige Hilfe durch Angehörige/andere Personen erfasst
- ☐ Eigene Fragen für die Begutachtung notiert

Eigene Fragen / Notizen

Wie werden schwankender Hilfebedarf und verzögerte PEM-Folgen bei der Begutachtung berücksichtigt?