



Plötzlich Pflege. Hier ist dein erster klarer Schritt.

Kostenloses Begleitpaket zum CRISTMY PflegeBegleiter – ohne Konto,
ohne E-Mail-Adresse und ohne versteckte Anmeldung.

Enthalten

48-Stunden-Sofortplan · Begutachtungs-Checkliste · Tagesprotokoll ·
Unterlagen-Checkliste · Gesprächsnotizen · Leistungsüberblick 2026

Du musst nicht alles auf einmal lösen. Beginne mit Sicherheit, einem Ansprechpartner
und dem nächsten konkreten Schritt.

CRISTMY-Arbeitshilfe. Kein amtliches Formular und keine medizinische, pflegefachliche oder rechtliche
Beratung.

Dein 48-Stunden-Sofortplan

Wenn gerade alles gleichzeitig wichtig wirkt, arbeite nur diese vier Felder ab. Nicht perfekt – nur klar genug für den nächsten Schritt.

1 · Sicherheit

Akute medizinische Risiken, Medikamente, Essen/Trinken, Sturzgefahr und Betreuung klären.

2 · Zuständigkeit

Eine Person koordiniert. Namen und Rückrufnummer von Pflegekasse, Klinik/Arzt und Hauptansprechperson notieren.

3 · Antrag

Pflegekasse kontaktieren und Antrag anstoßen. Datum, Uhrzeit und Ansprechpartner dokumentieren.

4 · Entlastung

Nur die nächsten sieben Tage organisieren: Wer hilft wann? Wo entsteht eine Lücke?

Heute noch notieren

- ☐ Was ist heute das größte Risiko? _____
- ☐ Wer übernimmt die Koordination? _____
- ☐ Welcher Anruf ist der nächste? _____
- ☐ Welche Hilfe fehlt spätestens morgen?

01 · Pflegebegutachtung - Checkliste

Alles griffbereit, bevor der Begutachtungstermin beginnt.

Die Begutachtung betrachtet sechs maßgebliche Lebensbereiche. Konkrete Alltagssituationen sind wichtiger als eine bloße Diagnosenliste.

Vor dem Termin

- Terminbestätigung und Kontaktdaten bereitlegen
- Pflegeperson oder Angehörige Person für den Termin einplanen
- Aktuellen Medikamentenplan bereitlegen
- Arzt-, Klinik- und Therapieberichte sortieren
- Vorhandene Hilfsmittel notieren bzw. zeigen können
- Pflegedienst-Dokumentation bereitlegen, falls vorhanden
- 14-Tage-Alltagsprotokoll durchsehen
- Konkrete Beispiele für Alltagseinschränkungen markieren
- Nächtliche Hilfen, Stürze, Orientierung oder Beaufsichtigung notieren

Während des Termins

- Konkrete Auswirkungen auf die Selbstständigkeit beschreiben
- Regelmäßig nötige Hilfen sachlich schildern
- Schwankungen zwischen guten und schwierigen Tagen ansprechen
- Offene Fragen und nachzureichende Unterlagen notieren

Direkt danach

- Gesprächsnotizen vervollständigen
- Nachzureichende Unterlagen terminieren
- Bescheid und Gutachten später dokumentieren

CRISTMY-Arbeitshilfe. Kein amtliches Formular.

02 · 14-Tage-Alltagsprotokoll

Druckvorlage für eine sachliche Dokumentation typischer Alltagssituationen.

Nicht künstlich verschlechtern oder beschönigen. Dokumentiert werden typische, nachvollziehbare Situationen.

Name	
Zeitraum	von _____ bis _____
Dokumentiert durch	

Tagesprotokoll - Vorlage

Datum / Tagesform	gut / durchschnittlich / schwierig
Morgen	Welche Hilfe, Anleitung, Beaufsichtigung oder Übernahme war nötig?
Mittag / Nachmittag	Konkrete Situationen und Unterstützung
Abend	Konkrete Situationen und Unterstützung
Nacht	Aufstehen, Toilette, Orientierung, Unruhe, Beaufsichtigung
Besonderheiten	z. B. Sturz, Schmerz, Termin, starke Erschöpfung

Diese Seite für jeden Tag bzw. bei Bedarf mehrfach ausdrucken.

CRISTMY-Arbeitshilfe. Kein amtliches Formular.

11 · Unterlagen - Checkliste

Dokumente für Begutachtung und weitere Bearbeitung geordnet zusammenstellen.

- Antrag / Schriftverkehr mit Pflegekasse
- Terminankündigung
- Arztberichte
- Krankenhaus-/Reha-Entlassberichte
- Medikamentenplan
- Therapieunterlagen
- Pflegedienst-Dokumentation
- Hilfsmittelnachweise
- 14-Tage-Alltagsprotokoll
- Vollmacht, falls relevant
- Bescheid
- Gutachten

Fehlt noch	
Wer besorgt es?	
Bis wann?	

CRISTMY-Arbeitshilfe. Kein amtliches Formular.

Leistungsüberblick 2026

Diese Zahlen dienen als Startpunkt für das Gespräch mit der Pflegekasse. Entscheidend sind immer der individuelle Anspruch, der konkrete Bescheid und die aktuelle Rechtslage.

Pflegegrad	Pflegegeld / Monat	Ambulante Sachleistung / Monat
1	-	-
2	347 €	796 €
3	599 €	1.497 €
4	800 €	1.859 €
5	990 €	2.299 €

Zusätzlicher Entlastungsbetrag

Bis zu 131 € monatlich für Pflegebedürftige in häuslicher Pflege, auch bei Pflegegrad 1
- zweckgebunden für anerkannte Angebote.

Geprüfte Primärquelle

Bundesministerium für Gesundheit: Leistungsansprüche der Versicherten im Jahr 2026 an die Pflegeversicherung im Kurzüberblick. Stand der Prüfung: 5. September 2026.

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Pflegeversicherung_Leistungsbeitraege/Uebersicht_Leistungsbetraege_2026_VA.pdf

So gehst du weiter

Das Gratispaket ist für den ersten Überblick. Für eine belastbare Vorbereitung zählt danach die Reihenfolge.

1 · Alltag sichtbar machen

Das Tagesprotokoll an mehreren typischen Tagen ausfüllen – einschließlich schlechterer Tage und nächtlicher Hilfe.

2 · Beispiele markieren

Drei bis fünf Situationen auswählen, an denen die benötigte Unterstützung besonders konkret wird.

3 · Unterlagen ordnen

Nur relevante Unterlagen sammeln. Offene Fragen mit Person und Termin festhalten.

4 · Nach dem Bescheid prüfen

Bescheid und Gutachten mit dem dokumentierten Alltag vergleichen. Fristen aus der Rechtsbehelfsbelehrung beachten.

Der vollständige CRISTMY PflegeBegleiter ergänzt diese Startseiten um die sechs Begutachtungsbereiche, Formulierungsbeispiele, ein komplettes 14-Tage-Protokoll, Nacht- und Ereignisseiten, Gutachtenvergleich, Fristen, Widerspruchsvorbereitung und persönliche Belastungsplanung.

© 2026 CRISTMY. Für den eigenen privaten Gebrauch darf dieses Gratispaket gespeichert und ausgedruckt werden. Verkauf, Veränderung und öffentliche Weiterverteilung sind nicht gestattet.