

Selbsttest, ob die Tagespflege jetzt unterstützen kann

Anleitung: Bitte kreuzen Sie an, was im Moment zutrifft.

Je mehr Punkte angekreuzt sind, desto eher kann Tagespflege entlasten, Sicherheit geben und den Alltag stabilisieren.

Belastung im Alltag

- Der Alltag überfordert zunehmend, besonders bei Einkäufen, Kochen, Terminen und im Haushalt
- Trotz Bemühungen bleiben zahlreiche Aufgaben unerledigt
- Häufig treten Überlastung, schnelle Reizbarkeit und Erschöpfung auf
- Es bleibt kaum Zeit für Pausen oder Erholung

Sicherheit & Orientierung

- Es besteht ein erhöhtes Sturzrisiko und damit die Sorge, die Person kurz allein zu lassen
- Essen oder Trinken wird manchmal vergessen
- Medikamente werden vergessen oder versehentlich doppelt genommen
- Es kommt zu Desorientierung, starker Unruhe, Tag-Nacht-Umkehr oder Weglauftendenz

Pflege & Betreuung

- Hilfe beim Waschen, Anziehen oder Toilettengang wird benötigt
- Schmerzen, Schwäche oder Einschränkungen nehmen zu
- Arzttermine/Behandlungen häufen sich und sind schwer zu organisieren
- Der Gesundheitszustand hat sich zuletzt deutlich verschlechtert oder es waren Klinikaufenthalte nötig

Umfeld & Befinden

- Soziale Kontakte sind selten, Einsamkeit tritt häufig auf
- Es mangelt an regelmäßigen Anlässen, das Haus zu verlassen
- Die Person wirkt traurig, antriebslos oder zieht sich zurück
- Der Tag verläuft oft ohne feste Struktur, mit wenig Bewegung und Beschäftigung

Entlastung Angehöriger

- Die Pflegesituation übersteigt vermehrt die verfügbaren Kräfte
- Es fehlt an Betreuung, wodurch Arbeit und wichtige Erledigungen kaum umsetzbar sind
- Anhaltender Stress und fehlender Schlaf sind deutlich spürbar
- Der Wunsch nach Entlastung führt häufig zu einem schlechten Gewissen

Akute Warnsignale

- Der Gedanke kommt öfter: „So kann es nicht weitergehen“
- Ohne Unterstützung könnte die Situation jederzeit eskalieren
- Es zeigen sich Verhaltensänderungen wie starke Gereiztheit, die zuvor nicht typisch waren
- Gefährliche Situationen im Alltag: Wasser laufen lassen, Fenster offen im Winter, Tür unverschlossen

Anzahl der angekreuzten Punkte:

Empfehlung zur Anzahl der Kreuze:

0–2 Kreuze:

Tagespflege ist nicht zwingend nötig, kann aber vorbeugend gut tun (z. B. 1 Tag/Woche).

3–6 Kreuze:

Tagespflege kann deutlich entlasten und Struktur geben (1–3 Tage/Woche).

7 Kreuze oder mehr:

Tagespflege ist sehr wahrscheinlich sinnvoll (ggf. 3–5 Tage/Woche)

Lassen Sie sich am besten zeitnah beraten bei:



Tagesstätte „Goldener Herbst“
Markneukirchner Str. 79 – Klingenthal

☎ Telefon: 22347

