

Checkliste: Belastungsampel für Angehörige

Warnzeichen, Grenzen und Entlastungsbedarf frühzeitig erkennen.

Hinweis zum Ausfüllen

Diese Checkliste ist für Ihre Selbstreflexion gedacht. Sie ersetzt keine medizinische oder psychologische Beratung. Bei akuter Krise holen Sie sofort Hilfe.

Pflege kann Angehörige stark belasten. Diese Checkliste hilft, Warnzeichen ernst zu nehmen und Entlastungsschritte zu planen.

Persönlich klären

Wenn Sie den nächsten Schritt nicht allein sortieren möchten, kann Amedis Care Sie persönlich unterstützen.

Kontaktformular: <https://amedis-care.de/kontakt/>

Digital weitermachen

Checkliste ausfüllen, speichern und als Grundlage für den nächsten PflegeStart-Schritt nutzen.

1. Ausgangssituation

Datum Ihrer Notizen

Worum geht es gerade? kurze Notiz

2. Welche Belastungszeichen treten auf?

- | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ständige Erschöpfung | <input type="checkbox"/> schlechter Schlaf |
| <input type="checkbox"/> häufige Gereiztheit | <input type="checkbox"/> Schuldgefühle |
| <input type="checkbox"/> keine Pausen | <input type="checkbox"/> körperliche Beschwerden |
| <input type="checkbox"/> Sorge um Sicherheit | <input type="checkbox"/> Konflikte in Familie |
| <input type="checkbox"/> Arbeit leidet | <input type="checkbox"/> Freizeit fällt weg |
| <input type="checkbox"/> Gefühl allein zu sein | <input type="checkbox"/> unklarer nächster Schritt |

Was belastet mich aktuell am meisten?

3. Ampel-Einschätzung

- | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Grün: Alltag noch tragbar | <input type="checkbox"/> Gelb: Belastung nimmt zu |
| <input type="checkbox"/> Rot: dringend Entlastung nötig | <input type="checkbox"/> Nächte stark belastend |
| <input type="checkbox"/> keine Vertretung vorhanden | <input type="checkbox"/> Pflege rund um die Uhr |
| <input type="checkbox"/> eigene Gesundheit leidet | <input type="checkbox"/> emotionale Überforderung |
| <input type="checkbox"/> finanzielle Sorgen | <input type="checkbox"/> Familie uneinig |
| <input type="checkbox"/> Beratung nötig | <input type="checkbox"/> sofortige Hilfe klären |

4. Beobachtungen und Beispiele

Wann / wo?	Was ist passiert?	Welche Hilfe war nötig?	Was wäre ohne Hilfe passiert?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Welche Entlastung könnte helfen?

- | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aufgaben verteilen | <input type="checkbox"/> Familienrat planen |
| <input type="checkbox"/> Pflegedienst prüfen | <input type="checkbox"/> Tagespflege prüfen |
| <input type="checkbox"/> Verhinderungspflege prüfen | <input type="checkbox"/> Kurzzeitpflege prüfen |
| <input type="checkbox"/> Entlastungsbetrag prüfen | <input type="checkbox"/> Haushaltshilfe prüfen |
| <input type="checkbox"/> Beratung anfragen | <input type="checkbox"/> eigene Pausen planen |
| <input type="checkbox"/> Notfallplan erstellen | <input type="checkbox"/> Arzt / Beratungsstelle ansprechen |

Meine offenen Fragen für Arztpraxis, Pflegekasse, Pflegedienst oder Beratung

Mein nächster Schritt

Bis wann?

Wer kann helfen?

Persönlich klären

Wenn Sie den nächsten Schritt nicht allein sortieren möchten, kann Amedis Care Sie persönlich unterstützen.

Kontaktformular: <https://amedis-care.de/kontakt/>

Digital weitermachen

Checkliste ausfüllen, speichern und als Grundlage für den nächsten PflegeStart-Schritt nutzen.

Hinweis zum Datenschutz

Diese Checkliste bleibt bei Ihnen. Amedis Care erhält Ihre Einträge nur, wenn Sie selbst eine persönliche Unterstützung anfragen und Informationen bewusst übermitteln.

Kurz erklärt

Belastungsampel: Einfache Einordnung, wie stark die Pflege aktuell belastet.

Entlastung: Unterstützung, damit Pflege nicht allein getragen werden muss.

Verhinderungspflege: Ersatzpflege, wenn eine Pflegeperson zeitweise verhindert ist.

Kurzzeitpflege: Vorübergehende stationäre Pflege, wenn Versorgung zu Hause nicht möglich ist.

Tagespflege: Betreuung tagsüber in einer Einrichtung, während die Person zu Hause wohnt.

Eigene Notizen