

# Bedarfs-Ermittlung

## Ihre persönliche Checkliste

EssenaufRädern.de

Viele Menschen sind heute bis ins hohe Alter fit und leben selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden. Manchmal reicht jedoch die Kraft nicht aus, um sich Tag für Tag selbst zu versorgen. Diese Checkliste kann dabei helfen zu entscheiden, ob Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

**A**

**Welche Hilfen werden im Haushalt benötigt?**

- 1) **Beim Zubereiten von Mahlzeiten benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 2) **Bei Arbeiten im Haushalt, z.B. der Reinigung benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 3) **Beim Einkaufen benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 4) **Bei Arztbesuchen außer Haus benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe

Sie wünschen sich teilweise Hilfe im Haushalt?  
Dann kann ein Mahlzeitendienst oder eine Haushaltshilfe eine optimale Unterstützung sein.

**B**

**Welche Hilfe benötigen Sie im Verlauf des Tages?**

- 5) **Beim An- und Auskleiden (z.B. von Sonderkleidung) benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 6) **Beim Duschen/Baden benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 7) **Beim Gehen/Treppensteigen benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 8) **Beim regelmäßigen Essen benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 9) **Beim regelmäßigen Trinken**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe
- 10) **Bei der medizinischen Versorgung benötige ich**  
 viel Hilfe  ein wenig Hilfe  keine Hilfe

Ihr Tagesablauf ist mit einigen Hürden verbunden?  
Dann kann ein ambulanter Pflegedienst tagesweise oder täglich eine optimale Unterstützung bieten.

# Bedarfs-Ermittlung

## Ihre persönliche Checkliste



### Wie groß ist der Bedarf an sozialer Betreuung?

10) Ich wünsche mir mehr Abwechslung bei Freizeitaktivitäten

ja  eher ja  nein

11) Ich wünsche mir jemanden, der gemeinsam mit mir isst

ja  eher ja  nein

12) Ich wünsche mir jemanden, der mir bei der  
Strukturierung meines Alltags hilft

ja  eher ja  nein

Ehrenamtler in Ihrer Gemeinde oder sogenannte Alltagshelfer können Ihnen behilflich sein.

Diese werden meist auch über die Gemeinde vermittelt.

Fragen Sie im örtlichen Bürgerbüro nach.

Auch wenn Sie nur eine Kleinigkeit ändern, können Sie Ihren Alltag schnell und einfach erleichtern. Pflegedienste, Ehrenamtler und Services, wie Essen auf Rädern, tragen genau dazu bei.

**Informieren Sie sich gerne hier für weitere Unterstützung in ihrem Alltag:**

**<https://www.essenaufraedern.de/lesenswert/selbststaendigkeit-erhalten>**