

Checkliste Pflegestart

Die ersten Schritte, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird – von einer examinierten Pflegefachkraft, Stand Juli 2026.

1. Sofort (erste 48 Stunden)

- ☐ **Ruhe bewahren und Situation notieren:** Was ist passiert? Was geht nicht mehr allein? (Diese Notizen brauchen Sie später für Anträge.)
- ☐ **Hausarzt kontaktieren** – Diagnosen, Medikamente und Bericht anfordern.
- ☐ **Bei Krankenhausaufenthalt:** Sofort das Entlassmanagement / den Sozialdienst der Klinik einschalten – keine Entlassung ohne Versorgungsplan akzeptieren.
- ☐ **Notfall-Steckbrief anlegen** (Notfallkontakte, Medikamente, Vorerkrankungen) – kostenlos unter pflegeguide-pro.de/notfallbox-light

2. Erste Woche: Pflegegrad beantragen

- ☐ **Pflegegrad formlos bei der Pflegekasse beantragen** (Krankenkasse des Betroffenen anrufen oder anschreiben). Wichtig: Leistungen gelten ab Antragsmonat – jeder Tag zählt.
- ☐ **Antragsdatum notieren** und Eingangsbestätigung aufbewahren.
- ☐ **Pflegetagebuch beginnen:** 1–2 Wochen lang notieren, wobei Sie täglich helfen (Waschen, Anziehen, Essen, Toilette, Nachtstunden).
- ☐ **Selbsteinschätzung machen:** Kostenloser Pflegegrad-Rechner nach NBA-Kriterien: pflegeguide-pro.de/pflegegrad-rechner

3. MD-Begutachtung vorbereiten

- ☐ **Termin des Medizinischen Dienstes (MD)** bestätigen und eine zweite Person dazuholen.
- ☐ **Unterlagen bereitlegen:** Pflegetagebuch, Medikamentenplan, Arztberichte, Hilfsmittelliste.
- ☐ **Ehrlich zeigen, was nicht geht:** Nichts beschönigen – bewertet wird der schlechteste Tag, nicht der beste.
- ☐ **Nach dem Bescheid:** Pflegegrad zu niedrig oder abgelehnt? Sie haben 1 Monat Zeit für den Widerspruch – Vorlage: pflegeguide-pro.de/widerspruchsgenerator

4. Geld & Leistungen sichern (Beträge 2026)

- ☐ **Pflegegeld** beantragen: 347 € (PG 2), 599 € (PG 3), 800 € (PG 4), 990 € (PG 5) monatlich bei Pflege zu Hause.
- ☐ **Entlastungsbetrag:** 131 € monatlich ab Pflegegrad 1 – verfällt, wenn er nicht genutzt wird.
- ☐ **Verhinderungspflege & Kurzzeitpflege:** gemeinsamer Jahresbetrag bis 3.539 € – auch stundenweise und rückwirkend nutzbar.
- ☐ **Pflegehilfsmittel:** bis 42 € monatlich für Verbrauchsmaterial (Handschuhe, Desinfektion) – einmal beantragen, läuft dann automatisch.
- ☐ **Wohnumfeldverbesserung:** bis 4.180 € Zuschuss je Maßnahme (z. B. Badumbau).

5. An sich selbst denken

- ☐ **Eigene Belastung im Blick behalten:** Kostenloser Selbsttest: pflegeguide-pro.de/belastungsradar

- ☐ **Pflegekurs besuchen** (kostenlos, § 45 SGB XI – Ihre Pflegekasse informiert).
- ☐ **Rentenpunkte sichern:** Ab Pflegegrad 2 und 10 Std./Woche Pflege zahlt die Pflegekasse Rentenbeiträge für Sie – Antrag nicht vergessen.
- ☐ **Unterstützung organisieren:** Familie einbinden, Aufgaben verteilen, Nein sagen lernen.

Tipp: Alle Fristen, Beträge und Reform-Änderungen 2026/27 im Blick behalten? Der kostenlose Reform-Radar-Newsletter fasst 1× im Monat zusammen, was sich ändert: **pflegeguide-pro.de**