

Mein strukturierter Tagesplan

Anleitung zum Ausfüllen

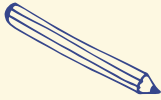
Ich erstelle mir einen strukturierten Tagesplan, um ein Gleichgewicht zwischen der Pflegeaufgabe und meinen eigenen Bedürfnissen zu erhalten. In den ersten Wochen hilft ein strukturierter Tagesplan.

Das beachte ich bei der Planung:

Regelmäßig eigene Freizeit einplanen! Ich halte mir mindestens fünf Freiräume im Monat zur Bewahrung meiner eigenen Interessen/Gesundheit und für das Wohlergehen meiner Familie von Anfang an frei:

- Mindestens einmal pro Woche einen freien Nachmittag oder Abend für mich verbringen und tun, was mir Freude macht!
- Mindestens einmal pro Monat einen Zeitraum zur freien Verfügung einplanen.
- Mit dem Partner allein ausgehen
- Ausflüge machen
- Mit dem Partner und den Kindern etwas unternehmen
- Zu Veranstaltungen gehen
- Mit Freundinnen und Freunden verabreden
- Meinem Hobby nachgehen
- Einen Sportkurs besuchen
- Einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige oder Pflegekurs aufsuchen
- Ich plane Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und/oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.
- Ich beachte die Warnsignale meines Körpers!
- Ich fasse Aufgaben zusammen (z. B. Einkaufen, Apotheke, Post auf einem Weg erledigen).

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, werden Sie den Pflegealltag gut bewältigen. So bleiben Sie beim Pflegen gesund! Nur wenn Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen, können Sie für Ihre Angehörigen voll da sein. Im Folgenden (ab Seite 36) finden Sie einen Wochenplan, den Sie ausfüllen können und der Ihnen hilft, gesundheitsförderliche Aktivitäten von Anfang an einzuplanen. Denken Sie auch daran, Ihre individuellen Notizen und Netzwerke in den Tagesplan einfließen zu lassen.



Meine Notizen zu Frage 7:

Habe ich regelmäßig für mich Freizeit eingeplant?

Wann und wo gibt es Freiräume für mich?

Welche Aktivitäten plane ich ein?

Wen kann ich zu meiner Entlastung verbindlich einplanen?

Muster eines Tageplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	Grundpflege Frühstück	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen
vormittags	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen Essen kochen	Einkaufen und zum Arzt Essen kochen
mittags	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	Evtl. das Essen anreichen Küche aufräumen Mittagsschlaf	gemeinsam essen Küche aufräumen ins Bett begleiten
nachmittags	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	Hauswirtschaftl. Tätigkeit, Betreuung, Beschäftigung	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten
abends	18:00 18:30	Grundpflege Abendessen	Abendessen vorbereiten Gemeinsames Abendessen
nachts			

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
Pflegedienst	Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause Das Frühstück bewusst genießen!
Besuchsdienst der Kirche	Ohne Hetze zum Einkaufen und zum Arzt gehen! Das Mittagessen bewusst genießen! Mittagsschlaf (Ausruhen)
Ehrenamtliche HelferIn Frau Obst	Treffen mit Anni (Freundin)
Pflegedienst	Das Abendessen und die Zweisamkeit bewusst genießen!

So schule ich meine Achtsamkeit, werde entspannter und erlange mehr Lebensqualität

Das Bewusstsein, ohne Hetze gehen zu können, nimmt mir den Druck und ich werde entspannter

Dadurch erhöht sich meine Lebensqualität

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name
ganztägig, auch nachts	20. – 21.08.	Betreuung	Peter
16:30 – 18:00	16.07.	Betreuung	Nachbarin Anni
ganztägig, auch nachts	10. – 17.10.	Pflege / Betreuung	Kurzzeitpflege Sonnenstrahl

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus
Ein Wochenende mit Freundin Anni		in Dangast
Friseurtermin		Friseur in der Stadt
Urlaub		Bad Driburg

Montag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Dienstag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Mittwoch

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Donnerstag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Freitag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Samstag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Sonntag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus