Gesundheits- und
Krankenpflegeverein
Wolfurt

Mein persönlicher Entlastungsplan

Dieses Blatt hilft dir, bewusst über Entlastungsmöglichkeiten in deinem Pflegealltag nachzudenken. Du kannst es regelmäßig ergänzen oder mit Beratungsstellen besprechen.

1. Meine tägliche Belastung einschätzen

Wie stark empfindest du deine aktuelle Belastung?

Bereich	Gering	Mittel	Hoch
Körperliche Belastung	☐	☐	☐
Emotionale Belastung	☐	☐	☐
Zeitdruck / Organisation	☐	☐	☐
Soziale Isolation	☐	☐	☐

Was belastet dich am meisten?

2. Was kann ich abgeben?

Liste Aufgaben, die du nicht allein machen musst – oder willst:

Aufgabe	Wer könnte helfen?	Wie oft?	Habe ich gefragt?

Tipp: Auch kleine Aufgaben abzugeben, schafft Luft zum Atmen.

COMMUNITY NURSING WOLFURT

3. Meine Entlastungsmöglichkeiten

Welche Angebote kennst oder nutzt du schon?

Entlastung	Nutze ich bereits	Möchte ich mich informieren
Hauskrankenpflege	☐	☐
Tagesbetreuung	☐	☐
Kurzzeitpflege	☐	☐
Mobiler Hilfsdienst o.ä	☐	☐
Angehörigentreff	☐	☐
Selbsthilfegruppe	☐	☐
	☐	☐

Weitere Ideen:

4. Meine Kraftquelle – mein Ausgleich

Was tut dir gut und lässt sich (regelmäßig) einbauen?

☐ Spaziergang alleine

☐ Musik hören

☐ Einmal pro Woche Besuch von Freunden

☐ Gespräch mit Gleichgesinnten

☐ Entspannungstechnik (z. B. Atemübung, Meditation)

☐ _____

Was möchte ich konkret nächste Woche für mich tun?

5. Nächste Schritte – Mein persönlicher Plan

Was will ich klären / umsetzen?	Bis wann?	Wer kann mir helfen?

Hinweis: Du musst nicht alles allein schaffen. Beratung kann helfen