

ALTEHILFE  
Alter



Frank Weidner | Andreas Wittrahm (Hg.)

# PAKT

Kompetenzerhalt und soziale Teilhabe  
im hohen Alter durch **PAKT** – Präventives  
Alltags-Kompetenz-Training

LAMBERTUS

**PAKT**

Kompetenzerhalt und soziale Teilhabe  
im hohen Alter durch PAKT –  
Präventives Alltags-Kompetenz-Training

Herausgegeben im Auftrag des  
Caritasverbandes für das Bistum Aachen von Frank Weidner und  
Andreas Wittrahm

---

**Downloadmaterial zum Buch**

---

**L**AMBERTUS

# Einschätzungsbogen der Lebenssituation und der BST bezogenen Bedarfe

## Teil I: Grundlegende Informationen

Fachkraft: \_\_\_\_\_

**Alter:** \_\_\_\_\_

**Geschlecht:**

männlich

weiblich

**Familienstand:**

ledig

verheiratet

verwitwet

geschieden

**Kinder:**         nein                       ja

**wenn ja, Anzahl**                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (+)

**Wenn ja, wie viele km entfernt wohnt das am nächsten lebende Kind?**

\_\_\_\_\_

**Lebensform:**

allein lebend

in Partnerschaft

in Wohngemeinschaft (gemeinsame Haushaltsführung)

mit Angehörigen in einem Haus (getrennte Haushaltsführung)

Sonstiges \_\_\_\_\_

**Wohnlage:**

Stadt

Land

Sonstiges \_\_\_\_\_

**Wohnform/-art:**

- ( ) Geschloßwohnung in Mehrfamilienhaus
- ( ) Einfamilienhaus

**Wohnfläche in qm:** \_\_\_\_\_

**Gartenfläche in qm:** \_\_\_\_\_

**Anzahl der im Alltag zu bewältigenden Treppenstufen:**

Um in den Wohnraum zu gelangen: \_\_\_\_\_

Innerhalb des Wohnraumes: \_\_\_\_\_

**Aufzug vorhanden**

- ( ) nein
- ( ) ja

**Besitzstand**

- ( ) Eigentum
- ( ) zur Miete
- ( ) Sonstiges \_\_\_\_\_

**Eigene Übernahme von Pflege-/Unterstützungsleistungen für eine oder mehrere andere Personen?**

- ( ) nein
- ( ) ja

**Wenn ja, für wen (Beziehung), was und in welchem zeitlichen Umfang?**

---

---

---

---

## Typischer Tagesablauf

Erzählimpuls<sup>1</sup>:

Bitte schildern Sie mir wie ein typischer Tagesablauf bei Ihnen aussieht./Wie ist Ihr Tag strukturiert?

---

<sup>1</sup> Ergänzend dazu können sich die Fachkräfte auch alltägliche Handlungen demonstrieren lassen.

### **Typischer Wochenablauf**

Erzählimpuls:

Welche regelmäßig wiederkehrenden Ereignisse gibt es in Ihrem Wochenablauf (z. B. feste Besuchszeiten von Angehörigen oder Freunden, regelmäßige Arztbesuche, Freizeitaktivitäten, innerhäusliche und außerhäusliche Aktivitäten/Arbeiten etc.)?/Wie ist Ihre Woche strukturiert?

### **Einschätzung der Wohnsituation inkl. Außenbereich/ Garten**

### Übersicht Unterstützungsleistungen aus dem persönlichen Umfeld

Frageimpuls: Gibt es Personen aus Ihrem persönlichen Umfeld, die Sie bereits im Alltag unterstützen? Bitte benennen Sie mir diese.

Nr.	Grad der Zugehörigkeit	Aufgabe
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

## Übersicht Unterstützungsleistungen von Dienstleistern

Frageimpuls: Gibt es Dienstleister, die Sie bereits im Alltag unterstützen? Bitte benennen Sie mir diese.

Nr.	Name/ Institution	Aufgabe
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

## Teil II: BST spezifische Informationen

### **BST 1: „Meine Gesundheit“**

#### **Medizinisch-therapeutische und pflegerische Versorgung**

#### **Welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen liegen bei Ihnen vor?**

(z. B. Herzerkrankungen, Diabetes mellitus, Skeletterkrankungen, Rheuma, Sehschwäche, Hörschwäche, Inkontinenz, Obstipation, Depressionen etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

#### **Haben Sie einen Pflegegrad?**

nein

ja; welcher? \_\_\_\_\_

#### **Haben Sie wiederkehrende Schmerzen?**

nein

ja

zeitweise

#### **Wenn ja/ zeitweise, wo und wann haben Sie die Schmerzen?**

---

---

**Wenn Sie an Ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen denken, worauf müssen Sie im Alltag achten?**

(z. B. regelmäßige Arztbesuche, Therapietermine, Medikamente einnehmen, Verbandswechsel etc.)

---



---



---

**Welche Aufgaben im Zusammenhang mit Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung/Erkrankung erfüllen Sie selbständig und wobei benötigen Sie Unterstützung?**

(z. B. Medikamente beschaffen/stellen, Verbandswechsel, BZ-Messungen etc.)

---



---



---



---

**Einschätzung**

	Einschätzung des Seniors/ der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Ärztliche Verordnungen werden eingehalten									
Gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Arztbesuche werden wahrgenommen									
Verschlechterungen von Krankheitssymptomen werden rechtzeitig erkannt									
Maßnahmen in Notfallsituationen können eingeleitet werden / Hilfe organisiert werden									

	Einschätzung des Seniors/ der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Häusliche Hilfe und Unterstützung im akuten Krankheitsfall ist zufriedenstellend / angemessen gewährleistet									
Im Notfall würde es weniger als 12 Stunden dauern bis es jemandem auffällt, dass etwas nicht stimmt									
Angebote von Dienstleistern zur Unterstützung der gesundheitlichen Versorgung sind bekannt									
Leistungsansprüche zur Unterstützung sind bekannt									
Für notfallmäßige Krankenhauseinweisungen sind Vorkehrungen getroffen (z.B. Medikamentenplan, Notfalltasche)									
Vorkehrungen (finanziell, juristisch, personell) im Falle einer möglichen Pflegebedürftigkeit sind getroffen									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

## Körperliche Beweglichkeit

### Welche Einschränkungen in der körperlichen Beweglichkeit sind bei Ihnen gegeben?

(z.B. Körperpflege eingeschränkt, sich innerhalb des Wohnraumes frei zu bewegen, aus dem Bett aufzustehen, Treppen steigen, Schwierigkeiten eine Wasserflasche zu öffnen etc.)

---

---

---

---

### Wenn Sie an Ihre Einschränkungen in der körperlichen Beweglichkeit denken, wie gehen Sie damit im Alltag zuhause um?

(z. B. ich vermeide es mich zu bewegen/was vermeiden Sie?, ich lasse mir von anderen helfen/wobei lassen Sie sich helfen, ich trainiere meine Beweglichkeit/wie trainieren Sie?, ...)

---

---

---

---

### Benutzen Sie ein Hilfsmittel zur Fortbewegung innerhalb der Wohnung/ des Hauses?

nein

ja; welches? \_\_\_\_\_

### Haben Sie weitere Hilfsmittel (z.B. Badewannenlifter)?

nein

ja; welche? \_\_\_\_\_

### Sind Sie im vergangenen Jahr gestürzt?

nein

ja; wie oft? \_\_\_\_\_

Einschätzung									
	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Die Beweglichkeit inner- halb des Wohnraumes ist zufriedenstellend/ aus- reichend									
Der Einsatz von Hilfsmit- teln erfolgt zufrieden- stellend/ angemessen									
Es besteht Sturzangst									
Die Körperpflege ist zu- friedenstellend/ ausrei- chend gewährleistet									
Angebote von Dienstleis- tern, Vereinen etc. zur Förderung der Beweg- lichkeit sind bekannt									
Leistungsansprüche/ Finanzierungszuschüsse sind bekannt									
Die Beweglichkeit wird regelmäßig trainiert									
Es besteht Interes- se/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

## Essen und Trinken

### An welchen Aspekten orientieren Sie sich bei der Auswahl Ihrer Speisen und Getränke?

Persönliche Vorlieben und Lust/ gesunde und ausgewogene Ernährung/ altersgerechte Ernährung/  
Gesundheitsbedingte Ernährungsvorgaben durch den Arzt/ Körperliche Einschränkungen (z. B.  
Schmerzen beim Kauen, fehlende Zähne etc.)/ finanzieller Rahmen/ Körpergefühl/ Saisonales Ange-  
bot/ Ich probiere gerne Neues aus/ Es ist mir egal was ich esse/ Mache ich mir keine Gedanken  
drüber/ ...

---

---

---

---

### Wie viele Mahlzeiten essen Sie pro Tag?

- weniger als 3
- 3 Mahlzeiten
- 4 bis 5 Mahlzeiten
- mehr als 5 Mahlzeiten

### Wie häufig essen Sie warme Mahlzeiten?

- mehrmals täglich
- täglich 1mal
- 4-6 mal die Woche
- 1-3 mal die Woche
- seltener, fast nie

### Wie viel trinken Sie pro Tag?

- bis zu 1 Liter
- zwischen 1 und 1,5 Liter
- zwischen 1,5 Liter und 2 Liter

Einschätzung									
	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten ist zufriedenstellend/ ausgewogen und bedarfsgerecht									
Mahlzeiten werden regelmäßig und über den Tag verteilt eingenommen									
Die Trinkmenge ist ausreichend									
Der Mundbereich und die Zähne / das Gebiss sind intakt bzw. deren Funktion zufriedenstellend									
Angebote zur Unterstützung einer bedarfsgerechten Ernährung sind bekannt									
Leistungsansprüche zur Unterstützung einer bedarfsgerechten Ernährung sind bekannt									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

## BST 2: „Mein Zuhause“

### Hauswirtschaftliche Versorgung

**Wenn Sie an Ihren Haushalt und Ihren Garten denken, wie gelingt es Ihnen die anfallenden Tätigkeiten wie zum Beispiel Einkaufen, Putzen, Wäsche waschen, Rasen mähen zu erledigen?**

Mir macht die Arbeit im Haushalt Spaß/ Mir gelingt der Haushalt mühelos/ Mir bereitet der Haushalt große Mühe/ Ich schaffe alles selbstständig / Die Arbeit im Haushalt ist mir einfach zu viel/ Ich würde gerne mehr machen, schaffe es aber nicht/ Manche Aufgaben im Haushalt und Garten kommen zu kurz / Ich würde gerne Teile meiner Aufgaben abgeben/ Weil ich es nicht mehr schaffe wie gewohnt meinen Haushalt zu versorgen, lasse ich nur noch ungern Besuch ins Haus/ Ich würde gerne Unterstützung in Anspruch nehmen, kann mir das aber nicht leisten ...

---

---

---

---

**Wieviel Zeit verbringen Sie täglich mit Aufgaben der hauswirtschaftlichen Versorgung?**

Weniger als 1 Std./ 1 – 2 Std./ 2 – 3 Std./ 3 – 4 Std./ mehr als 4 Std.

<b>Einschätzung</b>									
	<b>Einschätzung des Seniors / der Seniorin</b>				<b>Einschätzung der Fachkraft</b>				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Der Einkauf von Lebensmitteln ist bedarfsorientiert und zufriedenstellend/ angemessen									
Die Vorratshaltung und die Lagerung von Lebensmitteln erfolgt angemessen									
Das Wäsche waschen erfolgt regelmäßig und zufriedenstellend/ angemessen									
Der Zustand der Wohnräume (Sauberkeit, Ordnung) ist zufriedenstellend/ angemessen									
Der Zustand des Gartens ist zufriedenstellend/ angemessen									
Angebote von Dienstleistern, Freiwilligendiensten etc. sind bekannt									
Leistungsansprüche im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung sind bekannt									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

## Einrichtung des Wohnraumes

### Wenn Sie an die Einrichtung Ihres Wohnraumes denken, wie kommen Sie damit im Alltag zurecht?

Ich fühle mich mit meiner Einrichtung rundum wohl/ Meine Ordnung ist mir heilig/ Mein Wohnraum ist so voll gestellt, ich kann mich kaum bewegen/ Alle wichtigen Dinge des täglichen Lebens sind für mich barrierefrei und leicht zugänglich/ Ich habe schon einmal daran gedacht Schränke, Regale anders zu bestücken, Teppiche wegzuräumen/ Bestimmte Hilfsmittel (z.B. Sessel mit Aufstehhilfe, Haltegriffe) würden mir den Alltag erleichtern/ Ich würde gerne meine Einrichtung verändern, kann mir das aber nicht leisten ....

---

---

---

---

### Wer könnte Sie bei Anpassungen der Einrichtung unterstützen?

---

Einschätzung									
	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Die Einrichtung des Wohnraumes ist zufriedenstellend/ bedarfsgerecht									
Gegenstände die täglich/ wöchentlich benötigt werden sind gut/ schnell/ barrierefrei zu erreichen									
Die Möglichkeiten zur Ausstattung des Wohnraumes mit gängigen Hilfsmitteln (Pflegebett, Sessel mit Aufstehhilfe etc.) sind bekannt									
Leistungsansprüche im Bereich der Hilfsmittelversorgung sind bekannt									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

## Wohnraumanpassung

### Wenn Sie an die baulichen Gegebenheiten Ihres Wohnraumes/Ihres Gartens denken, wie kommen Sie damit im Alltag zurecht?

Ich fühle mich in meiner Wohnung bzw. meinem Haus rundum wohl/ Alles ist barrierefrei zu erreichen/ Aufgrund baulicher Gegebenheiten vermeide ich bestimmte Dinge bzw. fällt es mir schwerer, ... zu machen/ Ich habe schon einmal daran gedacht bauliche Veränderungen des Wohnraumes vorzunehmen/ Mit einem Rollator oder Rollstuhl würde ich vermutlich nicht durch die Zimmertüren kommen/ Ich würde gerne bauliche Veränderungen vornehmen, kann mir dies aber nicht leisten/ Bauliche Anpassungen müssen von meinem Vermieter vorgenommen werden/ Ich habe schon einmal darüber nachgedacht umzuziehen ...

---

---

---

---

### Wer könnte Sie bei der Anpassung des jetzigen Wohnraumes bzw. bei einem Umzug unterstützen?

---

Einschätzung									
	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Die baulichen Gegebenheiten des Wohnraumes (und des Gartens) sind zufriedenstellend/ bedarfsgerecht									
Maßnahmen zur Wohnraumanpassung sind bekannt									
Leistungsansprüche in Bezug auf die Förderung baulicher Anpassungen des Wohnraumes sind bekannt									
Alternative Wohnformen sind bekannt									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									
Anmerkungen:									

### **BST 3: „Meine Aktivitäten“**

#### **Persönliche Aktivitäten**

##### **Wie sehen Ihre persönlichen Aktivitäten und Kontakte zu Freunden und Familie aus?**

Ich bin mit meinen persönlichen Aktivitäten voll und ganz ausgelastet/ Hobbies / Haustier(e) und dessen Versorgung/ Ich habe ... oft Mal die Woche Besuch von der Familie oder von Freunden/ Ich besuche ... oft Mal die Woche Familienmitglieder oder Freunde...

---

---

---

##### **Erleben Sie Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Ausübung Ihrer persönlichen Aktivitäten und dem Kontakthalten zu Freunden und Familie?**

Ich kann meinen zu pflegenden Angehörigen nicht alleine lassen/ Ich wäre gerne aktiver, aber mir fehlt der Antrieb oder die Kraft/ Ich finde es anstrengend wenn Besuch kommt/ Ich fühle mich manchmal mit der Versorgung meines Haustieres überfordert/ Es fällt mir zunehmend schwerer mich über längere Zeit zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein/ Manchmal habe ich das Gefühl vergessen zu werden/ ....

---

---

---

##### **Wie gehen Sie mit diesen Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Ausübung persönlicher Aktivitäten und dem Kontakthalten zu Freunden und Familie um?**

Ich treffe mich seltener mit Freunden und Familie, ich trainiere meine Konzentration und mein Gedächtnis/ Wie trainieren Sie?, ich lasse mir von anderen helfen/ wobei lassen Sie sich helfen?, Ich übe mein Hobby seltener aus, ...

---

---

---

---

**Welche Ziele haben Sie in Bezug auf Ihre persönlichen Aktivitäten für das kommende Jahr?**  
(z. B. Familienfeste, Reisepläne, etc.)

---

**Einschätzung**

	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zu- treffend
Die Anbindung an Familie/ Freunde ist zufriedenstellend/ angemessen									
Persönliche Aktivitäten werden zufriedenstellend/ angemessen ausgeübt									
Konzentration und Gedächtnisleistung sind zufriedenstellend/ angemessen									
Die Versorgung des Haustieres ist zufriedenstellend/ angemessen									
Angebote zur Entlastung von Pflegepersonen sind bekannt (z.B. Tagespflege, Kurzzeitpflege)									
Leistungsansprüche zur Entlastung von Pflegepersonen sind bekannt									
Für das kommende Jahr bestehen Pläne bezügl. der persönlichen Aktivitäten (z.B. Familienfeiern, Reisen etc.)									
Im Bedarfsfall ist die Versorgung des Haustieres gewährleistet									
	Einschätzung des Seniors /				Einschätzung der Fachkraft				

	der Seniorin								
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									

Anmerkungen:

### Gesellschaftliche Aktivitäten

#### Wie sehen Ihre gesellschaftlichen Aktivitäten aus?

Ich nehme mehrmals im Monat an kulturellen oder sonstigen Veranstaltungen teil/ Ich engagiere mich bürgerschaftlich und ehrenamtlich/Was?

---



---



---

#### Erleben Sie Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Ausübung gesellschaftlicher Aktivitäten?

Wenn ich finanziell besser gestellt wäre, dann würde ich mehr unternehmen und teilhaben können/ Ich fühle mich gut - nicht gut – über Veranstaltungen und Angebote (für Seniorinnen/Senioren) informiert/ Ich kann meinen zu pflegenden Angehörigen nicht alleine lassen/ In der Nähe gibt es nichts ...

---



---



---

#### Wie gehen Sie mit diesen Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Ausübung gesellschaftlicher Aktivitäten um?

(z. B. ich nehme nur selten an Veranstaltungen teil, ich lasse mir von anderen helfen/ wobei bzw. wie lassen Sie sich helfen?...)

---



---



---

**Über welche Informationsquellen erfahren Sie über Veranstaltungen und Aktivitäten in Ihrer Umgebung?**

- ( ) Tageszeitung
- ( ) persönliches Netzwerk
- ( ) Internet
- ( ) Sonstiges \_\_\_\_\_

**Haben Sie in Bezug auf Ihre gesellschaftlichen Aktivitäten Ziele für das kommende Jahr?**

(z. B. Theaterbesuche/-abo, Ausübung eines Ehrenamtes, etc.)

\_\_\_\_\_

**Einschätzung**

	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Die Anbindung im Ort/ Stadtteil ist zufriedenstellend/ angemessen									
Der Informationsstand über Veranstaltungen und Angebote im Ort/ Stadtteil ist zufriedenstellend/ angemessen									
Bürgerschaftliche/ ehrenamtliche Aktivitäten zur Ausübung sind bekannt									
Ermäßigungen zur Unterstützung für gesellschaftliche Aktivitäten sind bekannt									
Für das kommende Jahr bestehen Pläne bezüglich gesellschaftlicher Aktivitäten									
	<b>Einschätzung des Seniors /</b>				<b>Einschätzung der Fachkraft</b>				

	der Seniorin								
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									

Anmerkungen:

## Mobilität

**Wenn Sie an die zu bewältigenden Wege außerhalb Ihres Zuhauses denken, um zum Beispiel Erledigungen zu machen oder zum Arzt zu kommen, wie machen Sie dies?**

Zu Fuß – mit Hilfsmittel (Gehhilfe o. ä)/ mit dem Fahrrad/ selbständig mit dem eigenen PKW/ lasse mich von Angehörigen fahren/ nutze ein Taxi/ nutze den ÖPNV/ nutze Fahrdienste...

---



---



---

**Benötigen Sie Begleitung?**

nein

ja; wer begleitet Sie? \_\_\_\_\_

**Erleben Sie Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Bewältigung dieser Wege/ der Nutzung von Verkehrsmitteln?**

Wenn ich finanziell besser gestellt wäre, könnte ich mich besser fortbewegen/ Ich fühle mich unsicher außerhalb meines Wohnraumes/ Öffentliche Verkehrsmittel fahren nur sehr selten bzw. unregelmäßig/ Die Wege sind alle sehr weit....

---



---



---

**Wie gehen Sie mit diesen Einschränkungen/Schwierigkeiten in der Bewältigung der Wege um?**

(z.B. Ich mache nur sehr selten Erledigungen/ Teilweise nehme ich Termine nicht wahr/ Ich gehe nur selten vor die Haustür/ Ich lasse mir von anderen helfen, wie?/ Ich mache Erledigungen und lege Termine so, wie mich jemand begleiten kann, ....

---



---



---



---

**Einschätzung**

	Einschätzung des Seniors / der Seniorin				Einschätzung der Fachkraft				
	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Ja	Teilweise	Nein	Weiß nicht	Frage nicht zutreffend
Die Mobilität ist zufriedenstellend/ angemessen									
Angebote von Dienstleistern im Bereich Mobilität sind bekannt									
Leistungsansprüche zur Unterstützung der Mobilität sind bekannt									
Es besteht Interesse/Bedarf an B / S / T									

Anmerkungen:

## Individuelle Programmplanung (2.0) PAKT

<b>Ziel-Perspektive</b> (eine Ziel-Perspektive pro Zeile)	<b>Geplante Maßnahmen/ Inhalte</b>	<b>Erreichtes Ziel</b> (Einschätzung durch FK)	<b>Erläuterung zum Verlauf und zum erreichten Ziel</b>

Verlaufsdokumentation BST-Einzelangebot (2.0)		
Datum:	Uhrzeit:	Dauer:
Maßnahme/ Inhalt	Beratung:	Dauer anteilig:
	Schulung:	Dauer anteilig:
	Training:	Dauer anteilig:
Anmerkungen zum Verlauf des Termins		



**Claudia Schraml-Tigler, examinierte Altenpflegerin  
und Pflegeberaterin**

Ich arbeite seit zehn Jahren bei der fauna e.V. und bin seit über zwanzig Jahren im ambulanten Pflegedienst tätig. Zudem leite ich Schulungen für Angehörige von Demenzbetroffenen.

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen neue Perspektiven und Wege zu entdecken und Sie ein Stück zu begleiten.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

fauna e.V.  
Stolberger Str. 23, 52068 Aachen  
Mail: [joerg.limbrock@fauna-aachen.de](mailto:joerg.limbrock@fauna-aachen.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



### Yvonne Retz, examinierte Altenpflegerin

Geboren und aufgewachsen in Aachen, arbeite ich seit 15 Jahren im ambulanten Dienst der fauna e.V..

Ich freue mich auf eine neue Herausforderung, auf viele neue Erfahrungen und ein neues Aufgabengebiet. Meine Arbeit bereitet mir seit vielen Jahren Freude. Ich verfüge mittlerweile über einen großen Erfahrungsschatz und hoffe nun, dass die Seniorinnen und Senioren von meiner Erfahrung profitieren.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

fauna e.V.  
Stolberger Str. 23, 52068 Aachen  
Mail: [joerg.limbrock@fauna-aachen.de](mailto:joerg.limbrock@fauna-aachen.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



### Sylvia Küppers, examinierte Krankenschwester

Ich bin seit 2003 bei der Caritas. Es macht mir viel Freude, Menschen zu beraten und einen Teil ihres Weges mit ihnen gemeinsam zu gehen.

Ich freue mich darauf, neue Menschen und die Geschichten, die hinter ihren Gesichtern stehen, kennenzulernen.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Gangolfusstr. 32, 52525 Heinsberg  
Mail: [pakt@caritas-hs.de](mailto:pakt@caritas-hs.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



### Beate Kösters, examinierte Familienpflegerin

Als Familienpflegerin habe ich bisher in Familien mit kleinen Kindern gearbeitet. Ich freue mich auf die neue Herausforderung und die Chance, gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren weiter wachsen zu können.

Ich hoffe, dass sich durch PAKT ein neues Arbeitsfeld für die Familienpflege ergibt.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Gangolfusstr. 32, 52525 Heinsberg  
Mail: [pakt@caritas-hs.de](mailto:pakt@caritas-hs.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



**Brigitte Reiners, examinierte Krankenschwester  
und Krankenpflegehelferin**

Zur Zeit arbeite ich im ambulanten Caritaspflegedienst Mönchengladbach-Korschenbroich e.V. als stellvertretende Pflegedienstleitung. Ich bin bereits seit 1992 im Caritasverband in verschiedenen Bereichen und Funktionen tätig und bin gespannt auf die neue Herausforderung im PAKT-Projekt.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.  
Albertusstr. 36, 41061 Mönchengladbach  
Mail: [pakt@caritas-mg.de](mailto:pakt@caritas-mg.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



### Andrea Wimmers, examinierte Familienpflegerin

Ich bin 55 Jahre jung und arbeite beim Caritasverband der Region Mönchengladbach. Ich freue mich auf PAKT, weil es schön ist, Menschen im Alter mehr Sicherheit in ihrem Alltag vermitteln zu können.

Warum mir die Arbeit mit Senioren Spaß macht? Weil ich etwas Positives zurückbekomme, ein freundliches Lächeln beispielsweise. Und weil ich von der Lebenserfahrung alter Menschen profitiere.

**Ich freue mich darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen.**

Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.  
Albertusstr. 36, 41061 Mönchengladbach  
Mail: [pakt@caritas-mg.de](mailto:pakt@caritas-mg.de)

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



WIR GEMEINSAM

Mein Maiky und ich sind unzertrennlich. Durch ihn bleibe ich in Bewegung und in Kontakt mit anderen Menschen. Ich möchte so lange es geht mit Maiky zuhause leben und spazieren gehen. PAKT kann uns dabei unterstützen.

Gerda, 75 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes und senden Sie uns Ihren Beratungswunsch mit dieser Postkarte zu.

## HEUTE AN MORGEN GEDACHT

### Was ist PAKT?

PAKT steht für „Präventives Alltagskompetenztraining“. Damit bieten wir bedarfsgerechte und vorbeugende Beratungs- und Trainingsangebote für Seniorinnen und Senioren an, die vornehmlich noch zuhause wohnen.

### Für wen ist PAKT gedacht?

PAKT richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die selbstständig zuhause leben. Wenn Sie merken, dass Sie allmählich auf Hilfe angewiesen sind oder mit Ihren Angehörigen überlegen, wie sich ein Leben zuhause weiter gestalten lässt, können Sie von PAKT profitieren.

### Was soll erreicht werden?

Ziel des Projektes ist es, Seniorinnen und Senioren ein sicheres, lebenswertes und möglichst langes selbstständiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen (ggf. mit Unterstützung von Angehörigen, Nachbarschaft und professionellen Diensten).

### Wie kann ich teilnehmen?

Trennen Sie die angefügte Antwortkarte ab und senden Sie sie uns ausgefüllt zurück. Sie können die Antwortkarte auch in einem Briefumschlag an uns senden oder uns eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten schicken.

[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Über diese Webseite ist eine Rückmeldung ebenfalls möglich, zudem werden zahlreiche Fragen beantwortet.

### Wichtig!

Das Angebot zur Teilnahme an PAKT ist begrenzt. Nachdem Sie uns Ihre Kontaktdaten mitgeteilt haben, erhalten Sie innerhalb von vier Wochen einen Rückruf von uns, in dem wir Ihnen kurz das Projekt vorstellen, Sie Fragen klären können und wir ggf. einen Besuchstermin vereinbaren.

### Projektträger:

Caritasverband für das  
Bistum Aachen e.V.  
Kapitelstraße 3  
52066 Aachen  
[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

fauna e.V.  
Herr Jörg Limbrock  
Stolberger Str. 23  
52068 Aachen  
Telefon: 0241-510 530-10  
Mail: [joerg.limbrock@fauna-aachen.de](mailto:joerg.limbrock@fauna-aachen.de)

### Projektpartner:

Das Projekt PAKT wird durch die Initiative „Pflege Inklusiv“ der Stiftung Wohlfahrtspflege gefördert und findet in Kooperation mit folgenden Projektpartnern statt:



Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.



**pakt**   
Mein Alter gestalten.



ZUHAUSE LEBEN

Mehr Lebensqualität, Eigenständigkeit  
und Sicherheit im Alter mit dem PAKT-Projekt

Ein Beratungs- und Unterstützungsangebot  
der Caritas und der fauna Aachen für  
Seniorinnen und Senioren.





## UNSER GARTEN

Wir haben unseren Garten eigenhändig angelegt und selbst gestaltet. Die Arbeit draußen hält uns noch fit und es ist schön, unsere Enkel unter den Bäumen herumtoben zu sehen. Wir möchten so lange wir können gemeinsam hier leben. Mit PAKT kann das lange möglich sein.

Herbert und Ingrid, 88 und 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.

## MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT SCHAFFT LEBENSQUALITÄT

### Wozu laden wir Sie mit dem PAKT-Projekt ein?

PAKT ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zum Leben im Alter abgestimmt wird. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Fachkräfte aus der Pflege und Familienpflege besuchen Sie auf Wunsch zu Hause und beraten Sie zu den Themen ihres Alltags. Zusätzlich zu den Beratungen bei Ihnen zu Hause können Sie auch an Gruppenangeboten bei uns teilnehmen.

### Mögliche Beratungsfragen:

- Wie bleibe ich beweglich?
- Wie ernähre ich mich gut?
- Wie kann ich Unterstützung im Haushalt oder bei der Gartenarbeit organisieren?
- Mit welchen Hilfsmitteln kann ich mir das Leben leichter machen?
- Wie kann ich mein Hobby weiter ausüben?
- Welche Vorsorge kann ich treffen, falls ich mal Pflege benötige?
- Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren?
- Welche Angebote für Senioren gibt es in meiner Umgebung?



## MEINE MÄRKLIN

Seit ich 16 Jahre bin, beschäftige ich mich mit meiner Modelleisenbahn. Meine Wohnung in der Nähe des Parks ist klein, aber es ist trotzdem genügend Platz für meine Eisenbahn. PAKT kann mir dabei helfen, meinen Alltag mit meinem Hobby selbstbestimmt zu gestalten.

Horst, 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.

## ANTWORTKARTE

Bitte füllen Sie alle Felder aus und kreuzen die gewünschte Anruferzeit an.

Beratung

Ich interessiere mich für das PAKT-Projekt. Bitte kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Anruferzeit  8-12 Uhr  14-17 Uhr

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Rücksendung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Ihre Daten werden von uns ausschließlich im Rahmen des Projektes verwendet.

fauna e.V.

Stolberger Str. 23

52068 Aachen

Entgelt  
zahlt  
Empfänger



WIR GEMEINSAM

Mein Maiky und ich sind unzertrennlich. Durch ihn bleibe ich in Bewegung und in Kontakt mit anderen Menschen. Ich möchte so lange es geht mit Maiky zuhause leben und spazieren gehen. PAKT kann uns dabei unterstützen.

Gerda, 75 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes und senden Sie uns Ihren Beratungswunsch mit dieser Postkarte zu.

## HEUTE AN MORGEN GEDACHT

### Was ist PAKT?

PAKT steht für „Präventives Alltagskompetenztraining“. Damit bieten wir bedarfsgerechte und vorbeugende Beratungs- und Trainingsangebote für Seniorinnen und Senioren an, die vornehmlich noch zuhause wohnen.

### Für wen ist PAKT gedacht?

PAKT richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die selbstständig zuhause leben. Wenn Sie merken, dass Sie allmählich auf Hilfe angewiesen sind oder mit Ihren Angehörigen überlegen, wie sich ein Leben zuhause weiter gestalten lässt, können Sie von PAKT profitieren.

### Was soll erreicht werden?

Ziel des Projektes ist es, Seniorinnen und Senioren ein sicheres, lebenswertes und möglichst langes selbstständiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen (ggf. mit Unterstützung von Angehörigen, Nachbarschaft und professionellen Diensten).

### Wie kann ich teilnehmen?

Trennen Sie die angefügte Antwortkarte ab und senden Sie sie uns ausgefüllt zurück. Sie können die Antwortkarte auch in einem Briefumschlag an uns senden oder uns eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten schicken.

[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Über diese Webseite ist eine Rückmeldung ebenfalls möglich, zudem werden zahlreiche Fragen beantwortet.

### Wichtig!

Das Angebot zur Teilnahme an PAKT ist begrenzt. Nachdem Sie uns Ihre Kontaktdaten mitgeteilt haben, erhalten Sie innerhalb von vier Wochen einen Rückruf von uns, in dem wir Ihnen kurz das Projekt vorstellen, Sie Fragen klären können und wir ggf. einen Besuchstermin vereinbaren.

### Projektträger:

Caritasverband für das  
Bistum Aachen e.V.  
Kapitelstraße 3  
52066 Aachen  
[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Frau Astrid Praschinger  
Gangolfusstr. 32  
52525 Heinsberg  
Mail: [pakt@caritas-hs.de](mailto:pakt@caritas-hs.de)

### Projektpartner:

Das Projekt PAKT wird durch die Initiative „Pflege Inklusiv“ der Stiftung Wohlfahrtspflege gefördert und findet in Kooperation mit folgenden Projektpartnern statt:



Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.



**pakt**   
Mein Alter gestalten.



ZUHAUSE LEBEN

Mehr Lebensqualität, Eigenständigkeit  
und Sicherheit im Alter mit dem PAKT-Projekt

Ein Beratungs- und Unterstützungsangebot  
der Caritas und der fauna Aachen für  
Seniorinnen und Senioren.

Caritasverband für die  
Region Heinsberg e.V.





## UNSER GARTEN

Wir haben unseren Garten eigenhändig angelegt und selbst gestaltet. Die Arbeit draußen hält uns noch fit und es ist schön, unsere Enkel unter den Bäumen herumtoben zu sehen. Wir möchten so lange wir können gemeinsam hier leben. Mit PAKT kann das lange möglich sein.

Herbert und Ingrid, 88 und 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.

## MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT SCHAFFT LEBENSQUALITÄT

### Wozu laden wir Sie mit dem PAKT-Projekt ein?

PAKT ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zum Leben im Alter abgestimmt wird. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Fachkräfte aus der Pflege und Familienpflege besuchen Sie auf Wunsch zu Hause und beraten Sie zu den Themen ihres Alltags. Zusätzlich zu den Beratungen bei Ihnen zu Hause können Sie auch an Gruppenangeboten bei uns teilnehmen.

### Mögliche Beratungsfragen:

- Wie bleibe ich beweglich?
- Wie ernähre ich mich gut?
- Wie kann ich Unterstützung im Haushalt oder bei der Gartenarbeit organisieren?
- Mit welchen Hilfsmitteln kann ich mir das Leben leichter machen?
- Wie kann ich mein Hobby weiter ausüben?
- Welche Vorsorge kann ich treffen, falls ich mal Pflege benötige?
- Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren?
- Welche Angebote für Senioren gibt es in meiner Umgebung?



## MEINE MÄRKLIN

Seit ich 16 Jahre bin, beschäftige ich mich mit meiner Modelleisenbahn. Meine Wohnung in der Nähe des Parks ist klein, aber es ist trotzdem genügend Platz für meine Eisenbahn. PAKT kann mir dabei helfen, meinen Alltag mit meinem Hobby selbstbestimmt zu gestalten.

Horst, 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.

## ANTWORTKARTE

Bitte füllen Sie alle Felder aus und kreuzen die gewünschte Anruferzeit an.

Beratung

Ich interessiere mich für das PAKT-Projekt. Bitte kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Anruferzeit  8-12 Uhr  14-17 Uhr

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Rücksendung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Ihre Daten werden von uns ausschließlich im Rahmen des Projektes verwendet.

Haus der Caritas  
Frau Astrid Praschinger  
Apfelstraße 57  
52525 Heinsberg

Entgelt  
zahlt  
Empfänger



## WIR GEMEINSAM

Mein Maiky und ich sind unzertrennlich. Durch ihn bleibe ich in Bewegung und in Kontakt mit anderen Menschen. Ich möchte so lange es geht mit Maiky zuhause leben und spazieren gehen. PAKT kann uns dabei unterstützen.

Gerda, 75 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes und senden Sie uns Ihren Beratungswunsch mit dieser Postkarte zu.

# HEUTE AN MORGEN GEDACHT

## Was ist PAKT?

PAKT steht für „Präventives Alltagskompetenztraining“. Damit bieten wir bedarfsgerechte und vorbeugende Beratungs- und Trainingsangebote für Seniorinnen und Senioren an, die vornehmlich noch zuhause wohnen.

## Für wen ist PAKT gedacht?

PAKT richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die selbstständig zuhause leben. Wenn Sie merken, dass Sie allmählich auf Hilfe angewiesen sind oder mit Ihren Angehörigen überlegen, wie sich ein Leben zuhause weiter gestalten lässt, können Sie von PAKT profitieren.

## Was soll erreicht werden?

Ziel des Projektes ist es, Seniorinnen und Senioren ein sicheres, lebenswertes und möglichst langes selbstständiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen (ggf. mit Unterstützung von Angehörigen, Nachbarschaft und professionellen Diensten).

## Wie kann ich teilnehmen?

Trennen Sie die angefügte Antwortkarte ab und senden Sie sie uns ausgefüllt zurück. Sie können die Antwortkarte auch in einem Briefumschlag an uns senden oder uns eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten schicken.

[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Über diese Webseite ist eine Rückmeldung ebenfalls möglich, zudem werden zahlreiche Fragen beantwortet.

## Wichtig!

Das Angebot zur Teilnahme an PAKT ist begrenzt. Nachdem Sie uns Ihre Kontaktdaten mitgeteilt haben, erhalten Sie innerhalb von vier Wochen einen Rückruf von uns, in dem wir Ihnen kurz das Projekt vorstellen, Sie Fragen klären können und wir ggf. einen Besuchstermin vereinbaren.

## Projektträger:

Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.  
Kapitelstraße 3  
52066 Aachen  
[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.  
Frau Walburga Iseken  
Albertusstr. 36  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161-81020  
Mail: [pakt@caritas-mg.de](mailto:pakt@caritas-mg.de)

## Projektpartner:

Das Projekt PAKT wird durch die Initiative „Pflege Inklusiv“ der Stiftung Wohlfahrtspflege gefördert und findet in Kooperation mit folgenden Projektpartnern statt:



Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.



Freie Alten- und Nachbarschaftshilfe Aachen

**pakt**   
Mein Alter gestalten.



## ZUHAUSE LEBEN

Mehr Lebensqualität, Eigenständigkeit  
und Sicherheit im Alter mit dem PAKT-Projekt

Ein Beratungs- und Unterstützungsangebot  
der Caritas und der fauna Aachen für  
Seniorinnen und Senioren.

Herzlich gern.



## ANTWORTKARTE

Bitte füllen Sie alle Felder aus und kreuzen die gewünschte Anruferzeit an.

Beratung

Ich interessiere mich für das PAKT-Projekt. Bitte kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Anruferzeit  8-12 Uhr  14-17 Uhr

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Rücksendung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Ihre Daten werden von uns ausschließlich im Rahmen des Projektes verwendet.

Entgelt  
zahl  
Empfänger

Caritasverband  
Region Mönchengladbach e.V.

Frau Walburga Iseken

Albertusstr. 36

41061 Mönchengladbach



## MEINE MÄRKLIN

Seit ich 16 Jahre bin, beschäftige ich mich mit meiner Modelleisenbahn. Meine Wohnung in der Nähe des Parks ist klein, aber es ist trotzdem genügend Platz für meine Eisenbahn. PAKT kann mir dabei helfen, meinen Alltag mit meinem Hobby selbstbestimmt zu gestalten.

Horst, 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.

## MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT SCHAFFT LEBENSQUALITÄT

Wozu laden wir Sie mit dem PAKT-Projekt ein?

PAKT ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zum Leben im Alter abgestimmt wird. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Fachkräfte aus der Pflege und Familienpflege besuchen Sie auf Wunsch zu Hause und beraten Sie zu den Themen ihres Alltags. Zusätzlich zu den Beratungen bei Ihnen zu Hause können Sie auch an Gruppenangeboten bei uns teilnehmen.

Mögliche Beratungsfragen:

- Wie bleibe ich beweglich?
- Wie ernähre ich mich gut?
- Wie kann ich Unterstützung im Haushalt oder bei der Gartenarbeit organisieren?
- Mit welchen Hilfsmitteln kann ich mir das Leben leichter machen?
- Wie kann ich mein Hobby weiter ausüben?
- Welche Vorsorge kann ich treffen, falls ich mal Pflege benötige?
- Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren?
- Welche Angebote für Senioren gibt es in meiner Umgebung?



## UNSER GARTEN

Wir haben unseren Garten eigenhändig angelegt und selbst gestaltet. Die Arbeit draußen hält uns noch fit und es ist schön, unsere Enkel unter den Bäumen herumtoben zu sehen. Wir möchten so lange wir können gemeinsam hier leben. Mit PAKT kann das lange möglich sein.

Herbert und Ingrid, 88 und 80 Jahre

Werden auch Sie Teil des PAKT-Projektes.