

Pflegegutachten bei ME/CFS

Pflegebedarf sichtbar machen, auch wenn er von außen kaum sichtbar ist.

Als Pflegeexpertin mit umfassender Erfahrung im Bereich ME/CFS unterstütze ich Betroffene und Angehörige dabei, den tatsächlichen Pflege- und Unterstützungsbedarf strukturiert und nachvollziehbar zu erfassen.

1. Informationen zum pflegerischen Gutachten

Bei ME/CFS kann der tatsächliche Pflege- und Unterstützungsbedarf erheblich sein. Gleichzeitig lässt er sich bei einem kurzen Termin oft nur schwer erfassen.

PEM, stark eingeschränkte Belastbarkeit, Orthostase, kognitive Einschränkungen oder Reizüberempfindlichkeit können dazu führen, dass selbst grundlegende Aktivitäten des täglichen Lebens nur eingeschränkt oder mit erheblicher Unterstützung möglich sind.

Als Pflegeexpertin mit Erfahrung im Bereich ME/CFS unterstütze ich Betroffene und Angehörige dabei, den tatsächlichen Pflegebedarf strukturiert und nachvollziehbar zu erfassen und stelle diesen in einem Gutachten dar.

2. Warum ME/CFS eine besondere Betrachtung braucht

Ein guter Moment zeigt nicht den tatsächlichen Alltag

Menschen mit ME/CFS können an einem bestimmten Tag oder während eines kurzen Gesprächs leistungsfähiger erscheinen, als es ihrer alltäglichen Belastbarkeit entspricht.

Entscheidend ist deshalb nicht nur: „Was kann die Person gerade?“ Sondern auch: „Was kostet diese Aktivität – und welche Folgen hat sie danach?“

Bei der Erhebung berücksichtige ich deshalb insbesondere:

- Post-Exertional Malaise (PEM) und typische Auslöser
- Erholungsdauer nach Belastungen
- individuelle Belastungsgrenzen und Pacing
- Mobilität, Transfers und Orthostase/POTS
- Körperpflege, An- und Auskleiden
- Essen, Trinken und Mahlzeitenzubereitung
- Ausscheidung und Toilettengänge
- kognitive Belastbarkeit und Brain Fog
- Kommunikationsfähigkeit
- Licht-, Geräusch-, Berührungs- und andere Reizempfindlichkeiten
- Schlaf und Ruhebedarf
- Unterstützung durch Angehörige

- Hilfsmittel und Anpassungen des Wohnumfelds
- tatsächlicher Unterstützungsbedarf über den gesamten Tagesverlauf

3. So läuft der Prozess der Gutachtenerstellung ab

Möglichst wenig Belastung – möglichst viele relevante Informationen

1. Unverbindliches Erstgespräch (nach Kontaktaufnahme per Mail → per Telefon, ca. 10 Min)

Wir besprechen kurz Ihre Situation und klären, welche Form der Unterstützung sinnvoll ist.

2. Checkliste zur Vorbereitung

Sie erhalten vorab eine strukturierte ME/CFS-Checkliste/Anamnesebogen. So können wichtige Informationen in Ruhe zusammengestellt werden, ohne alles während eines langen Gesprächs beantworten zu müssen.

3. Unterlagen & Befunde

Vorhandene Arztbriefe, Befunde, Medikamentenlisten, frühere Pflegegeldgutachten und weitere relevante Unterlagen werden von mir im Aktenstudium gesichtet, inhaltlich geordnet und so das Videogespräch vorbereitet.

4. Videogespräch

Das Gespräch wird an die individuelle Belastbarkeit angepasst und mit Betroffenen, Angehörigen und/oder Vertrauenspersonen geführt. Das entscheiden ganz alleine Sie als Auftraggeber:in.

5. Hausbesuch – wenn erforderlich und von Ihnen gewünscht bin ich gerne bei der Begutachtung dabei (kostenpflichtig)

6. Pflegefachliche Beurteilung und Gutachten

Die erhobenen Informationen werden strukturiert ausgewertet und der tatsächliche Pflege- und Unterstützungsbedarf in einem mehrseitigen Gutachten, nach pflegegewissenschaftlichen Kriterien, dargestellt.

Sachliche Angaben können anschließend mit Ihnen bzw. Ihren Angehörigen abgestimmt werden, bevor die Endfassung erstellt wird.

5. Für wen ist das Angebot gedacht?

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen mit ME/CFS und ihre Angehörigen, die

- einen Pflegegeldantrag vorbereiten, eine Reha-geldbeantragung durchführen möchten, Berufsunfähigkeitspension ansuchen möchten oder ähnliche Anträge zu erledigen haben,
- eine bestehende Pflegegeldeinstufung überprüfen möchten,
- eine Höherstufung anstreben,
- ihren tatsächlichen Pflegebedarf strukturiert dokumentieren möchten oder
- Schwierigkeiten haben, die Auswirkungen von ME/CFS auf den Alltag nachvollziehbar darzustellen.

6. Expertise

ME/CFS verstehen heißt auch, Belastungsgrenzen ernst zu nehmen

In meiner Arbeit mit Menschen mit ME/CFS erlebe ich immer wieder, wie schwer es für Betroffene und Angehörige sein kann, den tatsächlichen Unterstützungsbedarf Außenstehenden zu vermitteln.

Mir ist wichtig, nicht nur einzelne Fähigkeiten zu betrachten, sondern den gesamten Alltag: Belastungsgrenzen, PEM, notwendige Ruhezeiten, Reizempfindlichkeit und die Unterstützung, die erforderlich ist, damit alltägliche Aktivitäten überhaupt möglich sind.

7. Häufige Fragen (FAQ)

Muss ich für das Gutachten lange sprechen können?

Nein. Die Erhebung werde ich an Ihre individuelle Belastbarkeit anpassen. Informationen können vorbereitet und – soweit sinnvoll – auch durch Angehörige oder vorhandene Unterlagen ergänzt werden.

Was passiert, wenn ich am Termin einen schlechten Tag habe?

Gerade bei ME/CFS sind Tagesform und schwankende Belastbarkeit relevant. Die Beurteilung sollte sich deshalb nicht ausschließlich auf die Leistungsfähigkeit während eines einzelnen Termins stützen.

Können Angehörige beim Gespräch dabei sein?

Ja. Gerade bei schwerer Erkrankung können Angehörige oder andere Vertrauenspersonen wichtige Informationen zur tatsächlichen Versorgungssituation beitragen.

Was sollte ich vorbereiten?

Sie erhalten vorab eine Checkliste. Relevant sind beispielsweise aktuelle Befunde, Medikamentenliste, vorhandene Gutachten sowie Informationen zu Pflege, Mobilität, Ernährung, Ausscheidung, Schlaf, Kommunikation, Hilfsmitteln und Unterstützung durch Angehörige.

Ist immer ein Hausbesuch notwendig?

Nein. Viele Informationen können vorab erhoben und per Video besprochen werden. Bei komplexen Situationen kann ein Hausbesuch zusätzlich sinnvoll sein.

8. Kosten

Pflegegutachten, wie unter den Punkten 1 – 7 dargestellt: € 790

Hausbesuch € 120 (zum Beispiel wegen Teilhabe an der Begutachtung)