

# Planning quotidien

SOINS GÉNÉRAUX	L	M	M	J	V	S	D
Habiller							
Faire manger son proche							
Hydrater							
Administrer les médicaments							
Emmener aux toilettes							

HYGIÈNE	L	M	M	J	V	S	D
Hygiène personnelle quotidienne							
Changer la personne							
Faire la toilette / brosser les cheveux							
Laver les cheveux							
Hydrater la peau							

MÉNAGE	L	M	M	J	V	S	D
Petit ménage							
Passer l'aspirateur							
Retirer la poussière							
Nettoyer la cuisine							
Nettoyer la salle de bain (y compris changer les serviettes)							
Nettoyer la chambre à coucher (y compris changer les draps)							
Faire des lessives							
Faire les courses							

AUTRES TÂCHES	L	M	M	J	V	S	D
Préparation et planification des repas							
Programmation des rendez-vous							
Paiement des factures et responsabilités financières							
Répondre aux messages, emails, appels							
Exercices physiques ou de mobilité							