

PLAN DE SOINS



 SOINS GÉNÉRAUX	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
S'habiller et se déshabiller							
Manger							
S'hydrater/boire							
Administrer des médicaments							
Aller aux toilettes							

 HYGIÈNE	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Hygiène personnelle quotidienne							
Se changer (s'habiller et se déshabiller)							
Soins personnels : brosser les cheveux/maquillage/rasage/ongles							
Prendre un bain ou une douche							
Se laver les cheveux							
Hydrater la peau							

 ENTRETIEN MÉNAGER	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Travaux de nettoyage légers généraux							
Passer l'aspirateur							
Épousseter							
Nettoyer la cuisine							
Nettoyer la salle de bain (y compris changer les serviettes)							
Nettoyer la chambre (y compris changer les draps)							
Faire la lessive							
Faire les courses							

 AUTRES TÂCHES	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Préparer et planifier les repas							
Planifier les rendez-vous							
Payer les factures et responsabilités financières							
Répondre aux messages, e-mails et appels							
Exercices physiques ou de mobilité							