

## BEISPIEL WOCHENPLAN

(Die unterstrichenen Zeiten markieren die persönlich freie Zeit)

Wo 23	Morgen	Mittag kochen	Nachmittag	Besonderes
Montag	09.00 <b>Spitex</b> S hütet <u>10.00-12.30</u> <u>ich gehe einkaufen</u>	MZ	15.00 spazieren	nachts: <b>G</b> hütet
Dienstag	09.00 <b>Spitex</b> 09.00 C putzt <u>09.00 – 11.00</u>	selbst C isst bei uns	Musik, Jassen <b>Kollegen</b> <u>14.00 – 16.30</u>	
Mittwoch	10.30 spazieren	MZ	17.00 <b>Spitex</b> Baden, Haare waschen <u>17.00-18.30</u>	
Donnerstag	07.30 <b>Spitex</b> 10.00 Phys. Therapie zuhause <u>07.30-11.00</u>	selbst für 2 Tage	spazieren	
Freitag	09.00 <b>Spitex</b> <u>09.00-11.00</u> <u>ich gehe einkaufen</u>	„	Ergo 15.00 <u>freier Nachmittag</u> <b>SE</b>	bis 23.00 <b>SE</b>
Samstag	09.00 <b>Spitex</b>	<b>G</b>	<u>ich Garten</u> 17.00 <b>A</b> Duschen und Haare waschen	<u>A hütet nachts</u> <u>ich Sauna</u>
Sonntag	09.00 gemeinsamer Zmorge mit <b>A</b>	Restaurant	Besuch <b>Enkel</b> 15.00	

MZ= Mahlzeitendienst

C= Claire

Tel.: .....

G= Gabi

Tel.: .....

S= Susi

Tel.: .....

E= Eltern

Tel.: .....

SE= Schwiegereltern

Tel.: .....

A= Tochter

Tel.: .....

HA: Hausarzt

Tel.: .....

### Mittags:

Essen: klein schneiden, zusätzlich 500ml Sonderkost über 1 Std., Zähneputzen, Mittagsschlaf 1,5 Std.