



Dagelijkse routines

Ochtendroutine

- ☐ Momentje voor jezelf
- ☐ Douchen / aankleden
- ☐ Ramen open voor frisse lucht
- ☐ Beddengoed laten luchten
- ☐ Ontbijten / eventuele medicatie
- ☐ Lunchpakket klaarmaken?
- ☐ Ontbijttafel afruimen
- ☐ Vaatwasser / afwassen / teiltje
- ☐ Aanrecht aan kant
- ☐ Niets vergeten om mee te nemen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Dagelijkse routine

- ☐ Momentje voor jezelf
- ☐ WC opfrissen
- ☐ Wastafel met kraan opfrissen
- ☐ Opruimrondje slaapkamer(s)
- ☐ Opruimrondje badkamer/wc
- ☐ Opruimrondje woonkamer/keuken
- ☐ Opruimrondje overige vertrekken
- ☐ Aanrecht opgeruimd houden
- ☐ Vaatwasser / afwassen
- ☐ Vervangen hand-, thee- en vaatdoek
- ☐ Kattenbak/kooien opfrissen
- ☐ Wassen, ophangen/droger
- ☐ Was opvouwen en opruimen
- ☐ Planten verzorgen
- ☐ Boodschappen
- ☐ Post en/of email
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Avondroutine

- ☐ Aanrecht opruimen voordat er wordt gekookt
- ☐ Voorbereiden koken
- ☐ Koken
- ☐ Afruimen
- ☐ Vaatwasser / afwassen
- ☐ Doekje over kookplaat en afzuigkap
- ☐ Indien nodig oven of magnetron snel opfrissen
- ☐ Eventueel vegen of met de kruimeldief
- ☐ Afvalbakjes legen
- ☐ Eventueel lunch voor morgen klaarmaken
- ☐ Iets uit de vriezer halen voor morgen?
- ☐ Agenda, wat staat er morgen op de planning?
- ☐ Kleding en andere spullen voor morgen klaarleggen
- ☐ Relaxen
- ☐ Laatste klein opruimrondje ca max 5 min
- ☐ Vaatwasser / wasmachine aanzetten
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐