

# Plan de cuidados



## CUIDADOS GENERALES

L M X J V S D

	L	M	X	J	V	S	D
Vestirse							
Comer							
Hidratarse							
Administrar medicación							
Ir al baño							



## HIGIENE

L M X J V S D

	L	M	X	J	V	S	D
Higiene diaria personal							
Cambiarse de muda							
Cepillarse/peinarse							
Bañarse							
Lavarse el pelo							
Hidratarse la piel							



## LIMPIEZA DEL HOGAR

L M X J V S D

	L	M	X	J	V	S	D
Limpieza general ligera							
Pasar aspiradora							
Quitar el polvo							
Limpiar la cocina							
Limpiar el baño (con cambio de toallas)							
Limpiar el dormitorio (con cambio de sábanas)							
Lavar la ropa							
Hacer la compra							



## OTRAS TAREAS

L M X J V S D

	L	M	X	J	V	S	D
Planificación y preparación de comidas							
Concertar citas							
Pagar facturas y responsabilidades financieras							
Responder a mensajes, correos electrónicos y llamadas							
Ejercicios de movilidad o físicos							