



6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	

Op basis van je tijdschrijven kan je het aantal uur per soort activiteit bepalen.

Soms doe je dingen tegelijkertijd

Als je bijvoorbeeld 20 minuten aan tafel zit om samen met de kinderen te ontbijten, een praatje te slaan en de brooddozen te maken, dan verdeel je die 20 minuten over

Persoonlijke verzorging (zelf ontbijten)	5 min
Kinderzorg en opvoeding (helpen met eten, drank uitschenken,...)	5 min
Huishoudelijk werk (brooddozen maken)	10 min

Soort activiteit	Aantal uren per week	Gemiddeld aantal uren per dag
Betaald werk		
Huishoudelijk werk (incl. administratie)		
Kinderzorg en opvoeding (incl. kind naar dr of therapie)		
Persoonlijke verzorging *1		
Slapen en rusten		
Opleiding		
Sociale contacten *2		
Vrije tijd *3		
Verplaatsingen		
Totaal	168	24

*1 *Persoonlijke verzorging:*

Eten en drinken, aankleden en toilet maken, bezoek aan dokter, tandarts, kapper,...

*2 *Sociale contacten*

Verenigingsleven, feestjes, praten 'ter ontspanning', bellen, mailen, facebook, iets drinken met anderen, vrijwilligerswerk, ...

*3 *Vrije tijd*

TV en video, hobby, sport, uitgaan, cultuur en vermaak, muziek luisteren, wandelen, uitstapjes, lezen, gamen,...