

This is a large, empty rectangular area intended for writing or drawing. It is framed by a thin black border. Above this area are two horizontal bars: a thick magenta bar at the top and a thinner grey bar directly below it.



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	



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	



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	



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	



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		
<b>Totaal</b>	<b>168</b>	<b>24</b>

\*1 *Persoonlijke verzorging:*

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


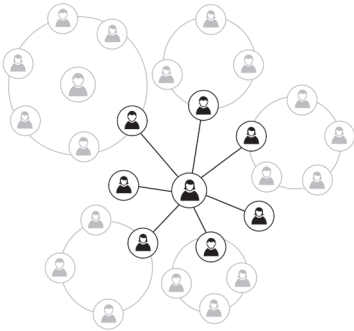
\*2 *Sociale contacten*

*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,...*



<b>STAP 1</b> <b>Wat houdt mij tegen?</b>	
<b>STAP 2</b> <b>Wat zet mij aan om taken door te geven</b>	
<b>STAP 3</b> <b>Aan wie?</b>	
<p>Je eigen netwerk</p>  <p>Het netwerk van je netwerk</p> 	
<b>STAP 4</b> <b>Wat?</b>	<b>STAP 5</b> <b>Hoe vaak?</b>

**STAP 6 Opleiding/begeleiding**

1 Wat verwacht ik van je? (WAT, doel)

2 Wat moet (+ waarom)?

3 Wat heb ik graag?

4 Waarin ben je vrij?

5 Wat kan je helpen ?

- Hoe leer je ?  eerst kijken       samen doen       gewoon zelf doen  
 oefenen onder toezicht       'handleiding' op papier

**6 Noodplan** OP PAPIER BIJ DE HAND

Hoe herken je een noodsituatie ?

Wat doen ? Korte instructies in bevelvorm

Volgorde is belangrijk

Telefoonnummers en reservenummers up to date

7 Heb je nog vragen ?

8 Heb je nog voorstellen?

**STAP 7 Opvolging**

Welke indruk heb ik ?

Vraag hoe het gelopen is

Zeg waarover je tevreden bent + een welgemeende dank

Zeg wat je anders wilt, zoek samen een oplossing

**STAP 8 De toekomst**

Geef het een tweede kans als het niet meegevallen is

Plan een volgende keer als het goed meegevallen is

Kleur de tijd die je vrijgemaakt hebt opnieuw in



Denk eraan! De kolommen Dringend en Belangrijk moeten niet voor elk punt ingevuld worden	Dringend Datum ?	Belangrijk ++ / +	Actie

Denk eraan! De kolommen Dringend en Belangrijk moeten niet voor elk punt ingevuld worden	Dringend Datum ?	Belangrijk ++ / +	Actie