

참진주요양원 어르신 하루 일과표

어르신들께서 하루를 즐겁게 생활할 수 있도록 항상 노력하겠습니다.

시간	월	화	수	목	금	토
07:00~08:00	기상 및 세면 / 개인외모관리 / 환경정리정돈					
08:00~09:00	아침식사(식사보조) / 개인위생관리(구강관리) / 건강체크(혈압,맥박,체온,혈당 등) / 투약관리					
09:00~10:00	신문보기 / TV시청 / 취미활동 / 오락 / 휴식					
10:00~11:00	산책활동/물리치료 서비스 / 목욕 / 여가시간 활용					
11:00~12:00	개인별 맞춤형 재활훈련, 인지훈련 등 / 프로그램 정리 및 식사준비					
12:00~13:00	점심식사(식사보조) / 개인위생관리(구강관리) / 투약관리 / 배변처리 및 개인위생관리 보조					
13:00~13:30	개별 운동 및 개인 휴식(기능훈련/ 마사지/ 아로마활동/취침 등)					
13:30~14:00	오후 간식(음료,과일,빵 등 제공 및 차마시기) / 휴식					
14:00~15:00	각종 프로그램 (미술치료, 웃음치료, 일광욕, 생활체조, 노래한마당 등)					
15:00~17:00	물리치료 서비스 / 여가시간 활용 / 휴식 (음악감상, 영화감상)					
17:00~18:00	저녁식사(식사보조) / 개인위생관리(구강관리) / 배변처리 및 개인위생관리보조 / 투약관리					
18:00~19:30	자유시간 / 간단한 운동 / 휴식 / 담소					
19:30~20:00	어르신 취침준비 및 취침상태 점검 (침상정리 및 개인위생관리보조)					