

4	0	Dop van inktpot losschroeven	„
	1	Pen in inktpot plaatsen	„
	1	Zuiger van reservoir omhoog draaien	„
5	0	Pen in houder terugschroeven	„
5	0	Dop op inktpot schroeven	Vulpen vullen
8	0	Dagboek schrijven, telt als 30 verschillende penmanipulaties.	
	1	Krant uitvouwen om te lezen	
	1	Krant bladeren om te lezen	
	1	Hemd uit	
	1	Ketting met alarmknop af	
	1	Bril af	
	1	Polshorloge af	
15	0	Kraan open,	
10	0	Blok zeep oppakken	
	1	Zeepsop opwekken door handen te wrijven in straal water	
	1	Gezicht met zeepsop wrijven	
	1	Gezicht afspoelen met handjes water	
11	0	Kraan dicht, herhaling 9	
	4	Gezicht afdrogen	
	2	Haar kammen	
16	0	Sanitaire stop klein	
	1	Gehoorapparaten plaatsen	2x
	1	Handdoek over douchedeur hangen	
2	0	Lichtknop voor lamp boven douche indrukken	
	2	Douchedeuren open- en dichtschuiven	
	1	Douchekraan opendraaien hefoompje naar beneden duwen	
	1	Dop op afvoeropening plaatsen	
	1	Rugschuijer oppakken	
10	0	blok zeep pakken	
	1	Zeep tegen schuier wrijven	
	1	Zeep terugleggen	
	1	Rug schuieren bovenlangs schouders	
	1	Idem onder armen door	
	1	Rugschuijer afspoelen	
	1	Rugschuijer terugzetten	
	1	Spons achter douchekraan vandaan trekken	
	1	Fles met douchegelei pakken	
	1	Gelei op spons spuiten	
	5	Lichaam afsponsen	
	1	douchekraan dicht	
	1	Dop uit afvoer trekken	
	5	Lichaam afdrogen	
	1	Bril oppakken	
	1	WC-papier pakken	
15	0	Kraan open draaien	
	1	WC-papier bevochtigen	
	1	WC-papier tegen zeep wrijven, idem tegen brillenglazen	
	1	Bril afspoelen onder kraan	
	1	Handdoek pakken	
	1	Bril afdrogen	
	1	Bril opzetten	
	1	Ketting met alarmknop omhangen	
	1	Armbandhorloge om doen	
2	0	Lichtknop boven douche indrukken	
2	0	Lichtknop boven wastafel aan en uit	
	1	Lade opentrekken	
	1	Schoon onderhemd pakken	
	3	Hemd aantrekken	
18	0	lade opentrekken	
	0	schone onderbroek pakken	
	3	Onderbroek aantrekken	
	1	Linnenkastdeur openen	
	1	Tuimelschakelaar binnen linnenkast overhalen	
	1	Hanger met overhemd van de stok lichten	
	3	Overhemd aantrekken, knoopjes dicht doen, alarmknop fixeren	
10	0	Sokken oppakken	
	2	sokken aantrekken	
	3	Bovenbroek aantrekken, riem vast, rits omhoog	
	1	mobiel van lader	
	3	Agenda in mobiel raadplegen	
	1	Mobiel in foedraal in broekzak	
	2	Dagboek uit- en in speciaal schapje,	
	4	Schoenen aantrekken: oppakken, over voet schuiven, veters aantrekken, veters knopen	
	1	Hoed opzetten	
	1	vest of jack aantrekken	
	1	Hoed afzetten	
	1	Vest of jack uittrekken	

4	0	Thermostaatknop keuken omhoog draaien	
	1	Huistelefoon oppakken	
	1	Toetsen aantikken met wijsvinger om voor gesprek op te roepen	
	1	Huistelefoon terug zetten	
	1	huistelefoon in broekzak stoppen	
	1	Huistelefoon uit broekzak halen	
2	0	Gesprekknop indrukken om gesprek te beantwoorden	
	1	Schakelaar computerscherm indrukken, omhoog met wijsvinger	
19	0	schakelaar bureaulamp indrukken (zijdelings)	
19	0	Schakelaar computer indrukken (zijdelings)	
19	1	Powerschakelaar van radio indrukken en nogmaals bij uitzetten	
4	0	Thermostaatknop kamer omhoog draaien	
2		toetsen aantikken van toetsenbord met twee vingers	
20	0	Menu van printer aantikken om kopie te maken	
	1	Pakje printpapier van stapel afpakken	
	1	Pakje printpapier in printer schuiven	
	1	Kopieerlade van printer omhoog klappen	
	1	Inktpatroon uit printer trekken	
	3	Nieuwe inktpatroon uit verpakking halen	
	1	Verpakking in afval bak	
	1	Inktpatroon in printer plaatsen	
	1	Kopieerlade van printer neerklappen	
13	0	kraan in keuken open en dicht draaien	
	1	Snelkoker vullen en op voetplaat zetten	
13	0	Kraan open en dicht	
	1	Thee-ei openklappen	
	2	Thee-ei los- en vastschroeven als thee is ingeschept	
	2	Theestaaf uiteen schuiven en weer in elkaar schuiven	
	1	thee-ei of theestaaf schoonspoelen	
23	0	Theebus pakken	
	1	Deksel theebus oplichten	
	1	Lepeltje uit bus opvissen	
	1	Thee in thee-ei of theepot scheppen	
	1	Filter van theepot ontdoen van theebladen	
21	0	Deur openen	
22	0	Deur sluiten	
9	0	Ei uit ijskast pakken	
18	0	lade openschuiven	
23	0	Pan oppakken	
9	0	Ei in pan	
	1	Pan onder kraan	
13	0	Water in pan	
	1	Pan op gas	
4	0	Gaskraan open draaien	
20	0	Eierwekker aantikken	
20	0	Eierwekker stoppen	
	1	Water en ei in gootsteen gieten	
13	0	Waterkraan open en dicht om af teschrikken	
	1	Eischaal aantikken met lepel om deze te verbrokkelen	
	1	Ei tegen harde ondergrond tikken om eischaal te verbrokkelen	
10	0	Zoutvaatje oppakken	
	1	Zout strooien	
	1	Ei uit schaal oplepelen	
3	0	Lepel met ei in mond	
23	0	Pot met mengsel voor ochtendpap vastpakken	
24	0	Sluitdeksel afnemen	
	1	Mengsel met lepel uit pot scheppen	
10	0	Kompakken	
	1	Inhoud lepel in kom	
23	0	Pot met rozijnen en krenten vastpakken	
24	0	Sluitdekesel afnemen	
totaal	145		