



# I 7 PILASTRI DELLO SLOWCARE PROFESSIONALE



1

Tranquillità di presenza

2

Conoscenza completa della persona

3

Mettermi in discussione

4

Practicare l'umiltà

5

Fare del bistro meglio

6

Interagire in una rete

7

Prendersi cura di se stessi

[WWW.SLOWCARE.FR](http://WWW.SLOWCARE.FR)

In tutti i casi, segua le raccomandazioni delle autorità mediche basate su prove scientifiche (Evidence Based Medicine)



# Carta del Practitioner di SlowCare

Il motto: "Prenditi del tempo per curare "

I 7 pilastri

## 1 : Tranquillità di presenza

Essere "qui e ora" in piena consapevolezza dell'interazione con la persona. Sto osservando lo sguardo, i gesti, ascoltando davvero i bisogni sottostanti. Nelle mie interazioni con la persona, mi concentro sulla mia missione. Prendersi cura dell'altra persona in tutti i suoi aspetti fisici, emotivi, spirituali, ambientali, familiari ed economici, riscoprendo così i valori fondamentali del prendersi cura dell'essere umano nella sua totalità.

## 2 : Conoscenza completa della persona

Prima di qualsiasi intervento, è necessario che io conosca le patologie e le possibili controindicazioni, i bisogni, i desideri, i gusti e le abitudini di vita della persona che accompagnerò. Questo colloquio mi permette di conoscere la persona e di ottimizzare il mio servizio. Man mano che gli interventi e la relazione che si crea progrediscono, un ulteriore perfezionamento attraverso i miei rapporti di trasmissione, mi permette di partecipare ad una cura più personalizzata.

## 3 : Mettermi in discussione

Metto tutto in atto affinché i miei servizi siano il più efficiente possibile, con sensibilità e reattività grazie alla gamma di servizi che offro; mi adatto ai bisogni e ai desideri della persona. Sono in costante formazione e mi tengo aggiornata sui nuovi sviluppi attraverso libri specializzati, gruppi di condivisione tra professionisti, incontri, conferenze...

## 4 : Praticare l'umiltà

"L'umiltà viene dal latino humilitas, humus terra. Si dice di un individuo che non ha una visione distorta di se stesso. È simile alla consapevolezza della propria condizione in mezzo agli altri e all'universo. Non è né modestia né orgoglio, che sarebbe una svalutazione o sopravvalutazione del sé. Poiché i nostri sentimenti nelle relazioni umane sono un riflesso di chi siamo, intraprendere il viaggio di autoconoscenza porta alla luce le nostre zone d'ombra. Questo ci permette di muoverci verso una pace interiore, ideale per avvicinarsi al caregiving senza preconcetti e "Essere in un rapporto di Umano a Umano".

## 5 : Fare del nostro meglio

Come conseguenza della pratica dell'umiltà e della consapevolezza dei miei limiti, fare del mio meglio mi aiuta a non sentirmi in colpa per i fallimenti, ma a prenderli in considerazione come un'osservazione e un'umile opportunità per essere aperto a fare le cose diversamente e quindi ad adattare e personalizzare i miei servizi secondo ogni persona e l'ambiente. Fare del mio meglio, anche quando nessuno lo vede, mi porta anche alla nozione di integrità nella mia missione.

## 6 Interagire in una rete

La trasmissione di informazioni, la trasparenza nel rispetto della riservatezza, l'aiuto reciproco, la condivisione di conoscenze, esperienze e valutazioni, mi permettono di migliorare la mia pratica, di conoscere meglio la persona e di migliorare il suo benessere. Lavoro in collaborazione con la persona che assisto, la sua famiglia, i miei colleghi e altri lavoratori.

## 7 : Prendersi cura di se stessi

Per prendersi cura degli altri, è essenziale sapere come prendersi cura prima di tutto di se stessi. In un aereo in caduta libera, l'equipaggio di volo consiglia alle persone con bambini di indossare prima la maschera d'ossigeno e poi di metterla al bambino... È lo stesso principio per l'assistenza personale. Prendersi del tempo per sé significa anche prendere una certa distanza per ricaricare le batterie, avere le idee chiare per prendere le decisioni giuste e condividere la sua magnifica energia.