

SELF – CARE MATRIX / tabella della cura di sé

	SCOPO	SPIRITUALITÀ	SVILUPPO PERSONALE	CONNESSIONE MENTE/CORPO	VALORI
LIVELLO 3					
LIVELLO 2	RELAZIONI FAMILIARI	RELAZIONI DI LAVORO	RELAZIONI CON IL TEAM MEDICO E I CAREGIVER	SUPPORTO SOCIALE	CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE
LIVELLO 1	NUTRIZIONE	MOVIMENTO ED ESERCIZIO	RIPOSO	AMBIENTE	TEMPO E GESTIONE DELLE RISORSE