

КАРТА ЗДОРОВЬЯ «РОДНАЯ СИЛА»

Система первичной оценки состояния, выявления зон внимания
и подбора персональной программы заботы

Важно. Карта помогает увидеть зоны внимания и выбрать направление поддержки. Она не является медицинской диагностикой и не заменяет консультацию врача.

1. Данные клиента

ФИО клиента	_____	Возраст	_____
	—		_____
Телефон / мессенджер	_____	Дата	_____
	—		_____

2. Шкала оценки

- 1 — сильно беспокоит, выраженная проблема
- 2 — заметно беспокоит
- 3 — периодически проявляется, зона внимания
- 4 — почти не беспокоит
- 5 — всё в порядке

Интерпретация

- 4–5 — норма
- 3 — зона внимания
- 2 — требуется работа
- 1 — рекомендована консультация врача

Если по нескольким пунктам стоит 1 — обращение к врачу обязательно.

3. Основная карта оценки

Система / показатель	1	2	3	4	5	Короткий комментарий
1. Уровень энергии	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
2. Качество сна	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3. Уровень тревожности / переживаний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

4. Как быстро вы восстанавливаетесь (после стресса или нагрузки)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5. Пищеварение	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6. Реакция на еду	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7. Суставы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8. Подвижность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
9. Давление / сосуды	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
10. Голова (ясность, тяжесть, боли)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
11. Иммуитет	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
12. Аллергии	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
13. Мочеполовая система	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

4. Алгоритм работы с картой

Шаг 1	Поставьте оценку от 1 до 5 по каждому пункту, ориентируясь на текущее состояние клиента.
Шаг 2	Найдите 2–3 самых низких показателя — это основные зоны внимания.
Шаг 3	Задайте ключевые вопросы ниже, чтобы подтвердить, что именно беспокоит человека сейчас сильнее всего.
Шаг 4	Определите приоритет: при оценке 1 рекомендована консультация врача; при оценках 2–3 можно подбирать программу поддержки.
Шаг 5	Зафиксируйте 2–3 основные зоны, предложите решение и назначьте следующий контакт.

5. Ключевые вопросы

Что Вас беспокоит больше всего?

Где основной дискомфорт?

Если улучшить одно — что это?

Ответы помогают подтвердить выбранные зоны внимания и выбрать направление поддержки.

6. Итог по карте

Основные зоны внимания:

1. _____

2. _____

3. _____

Рекомендация:

Программа поддержки

Консультация специалиста

Наблюдение / повторная оценка

Памятка. Карта используется для первичной ориентации и сопровождения. При выраженных жалобах, необычных реакциях или нескольких оценках 1 требуется консультация врача.

Методологическая основа

Карта разработана на основе подходов, используемых в международной практике оценки самочувствия, уровня энергии, стресса и качества жизни.

Формулировки адаптированы для простого и понятного использования без медицинской подготовки.

Используется для первичной оценки состояния и определения направлений дальнейшей работы.

ВЕРСИЯ ДЛЯ ПЕРЕПИСКИ (заполнение прямо в чате)

Сообщение 1. Сбор первичных оценок

Давайте сделаем быструю карту состояния 🙌

Оцените каждый пункт по шкале от 1 до 5, где:

1 — сильно беспокоит

5 — всё в порядке

Напишите ответ в таком формате:

Энергия — __

Сон — __

Тревожность / переживания — __

Восстановление — __

Пищеварение — __

Реакция на еду — __

Суставы — __

Подвижность — __

Давление / сосуды — __

Голова — __

Иммунитет — __

Аллергии — __

Мочеполовая система — __

Сообщение 2. Уточнение запроса

Спасибо 🌿

Теперь подскажите, пожалуйста:

1. Что Вас беспокоит больше всего?
2. Где основной дискомфорт?
3. Если улучшить одно — что это было бы?

Эти ответы помогут мне точнее определить главные зоны внимания и подобрать направление поддержки.

Сообщение 3. Переход к рекомендации

По Вашим ответам я вижу основные зоны внимания:

1. _____
2. _____
3. _____

Дальше можно идти в одном из двух направлений:

- программа поддержки
- консультация специалиста, если есть выраженные показатели

Если хотите, я соберу для Вас аккуратную персональную рекомендацию.