**1 - DIARIO DI SALUTE DI ……………………………………………..** *(compilare solo nella prima scheda)*

**2 - Scheda n° ……. 3 - Periodo: dal ………. al …………..**

**4 - Stato di salute rilevato e percepito**:

1. A livello di benessere corporeo e/o di organismo e/o di organo
2. A livello di equilibrio e benessere personale e/o psichico
3. A livello benessere relazionale e/o sociale
4. A livello di scambi e benessere ambientale (casa, area in cui abito, natura prossima, ecc.)

**5 - Cosa ho fatto direttamente e consapevolmente per la mia salute (per promozione benessere, prevenzione e cura di malesseri e patologie)?**

1. cibo, movimento, igiene
2. autocura, tecniche, farmaci, ecc.
3. altro

**6 – Cosa non ho fatto (e che mi ero proposto/a di fare)? Cosa ho fatto che potrebbe risultare nocivo (ma ho dovuto o voluto farlo lo stesso per altre ragioni)**

1. omissioni
2. comportamenti a rischio

**7 - Quali informazioni ho assunto? attraverso quali canali?**

1. passaparola
2. media
3. web

**8 - Chi mi ha aiutato, con chi ho collaborato** (non sanitari):

1. familiari
2. amici, colleghi, vicini, ecc.
3. istruttore, allenatore, altri

**9 - Ho avuto visite, consulti e incontri con medici e personale sanitario? Come è stato l’incontro? Cosa ne ho tratto?**

1. Con chi:
2. Interazione, soddisfazione
3. Indicazioni e orientamenti emersi

**10 - Ho avuto consulti e incontri con medici e operatori non convenzionali (es. yoga, shiatsu, omeopatia, ecc.)? Come è stato l’incontro? Cosa ne ho tratto?**

1. Con chi:
2. Interazione, soddisfazione
3. Indicazioni e orientamenti emersi

**11 - Note, appunti, riflessioni**