

LONGECAMP - ANKIETA WSTĘPNA

Lekarski program profilaktyki zdrowotnej i zdrowego starzenia

Ikaria | 20-27 września 2026

Dane uczestnika

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Telefon / e-mail

1. Główny cel udziału w programie

Co chciał(a)by Pan/Pani poprawić lub lepiej kontrolować w zakresie swojego zdrowia?

2. Aktualny stan zdrowia

Rozpoznane choroby przewlekłe

Przebyte istotne choroby, operacje lub hospitalizacje

Aktualnie stosowane leki

Stosowane suplementy

Alergie i nietolerancje

LONGECAMP - ANKIETA WSTĘPNA

Profilaktyka i styl życia

Ikaria | 20-27 września 2026

3. Profilaktyka

Data ostatnich podstawowych badań laboratoryjnych

Ostatni pomiar ciśnienia tętniczego

Czy wykonuje Pan/Pani regularne badania profilaktyczne?

☐ Tak

☐ Nie

☐ Nieregularnie

Istotne choroby występujące w najbliższej rodzinie:

☐ choroby sercowo-naczyniowe

☐ nadciśnienie tętnicze

☐ cukrzyca

☐ choroby nowotworowe

☐ otyłość

☐ inne:

4. Styl życia

Aktywność fizyczna w typowym tygodniu

Przeciętna liczba godzin snu

Jakość snu w skali 1-10

Poziom stresu w skali 1-10

.....

.....

.....

Sposób odżywiania

Palenie tytoniu:

☐ nie

☐ obecnie

☐ w przeszłości

Spożywanie alkoholu:

☐ nie

☐ okazjonalnie

☐ regularnie

LONGECAMP - ANKIETA WSTĘPNA

Priorytety uczestnika

Ikaria | 20-27 września 2026

5. Priorytety uczestnika

Proszę wskazać maksymalnie trzy najważniejsze obszary:

- | | |
|--|---|
| ☐ zdrowie metaboliczne | ☐ aktywność fizyczna i sprawność |
| ☐ sposób odżywiania | ☐ sen |
| ☐ regeneracja | ☐ zarządzanie stresem |
| ☐ profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych | ☐ zdrowe starzenie |
| ☐ ograniczenie niekorzystnych ekspozycji środowiskowych | ☐ inne: |

Informacja

Ankieta służy zebraniu informacji potrzebnych do indywidualnej oceny czynników zdrowotnych i zaplanowania działań profilaktycznych w ramach programu LongeCamp.

Wypełnienie ankiety nie zastępuje badania lekarskiego ani diagnostyki wymaganej w przypadku występowania objawów chorobowych.