

KARTA PROFILAKTYKI LONGECAMP

Indywidualna ocena czynników ryzyka zdrowotnego

Ikaria | 20-27 września 2026

Imię i nazwisko uczestnika

Data rozpoczęcia programu

Lekarz prowadzący

I. Wywiad i ocena wstępna

Istotne informacje z wywiadu

II. Parametry

Ciśnienie tętnicze: / mmHg

Tętno: /min

.....

.....

Wzrost: cm

Masa ciała: kg

BMI:

Obwód talii: cm

.....

.....

.....

.....

Inne wykonane pomiary

KARTA PROFILAKTYKI LONGECAMP

Ocena modyfikowalnych czynników ryzyka

Ikania | 20-27 września 2026

III. Ocena modyfikowalnych czynników ryzyka

Żywnienie

Ocena

Zalecany kierunek modyfikacji

.....

.....

Aktywność fizyczna

Ocena

Zalecany kierunek modyfikacji

.....

.....

Sen i rytm dobowy

Ocena

Zalecany kierunek modyfikacji

.....

.....

Stres i regeneracja

Ocena

Zalecany kierunek modyfikacji

.....

.....

Czynniki metaboliczne

Ocena

Zalecany kierunek postępowania

.....

.....

Czynniki sercowo-naczyniowe

Ocena

Zalecany kierunek postępowania

.....

.....

Ekspozycje środowiskowe i inne elementy stylu życia

KARTA PROFILAKTYKI LONGECAMP

Cele, edukacja i podsumowanie

Ikaria | 20-27 września 2026

IV. Indywidualne cele profilaktyczne

Cel 1

Cel 2

Cel 3

V. Zajęcia edukacyjne stanowiące element programu

- | | |
|--|---|
| ☐ profilaktyka metaboliczna | ☐ żywienie i zdrowie |
| ☐ aktywność fizyczna | ☐ sen i rytm dobowy |
| ☐ stres i regeneracja | ☐ zdrowe starzenie |
| ☐ czynniki środowiskowe | ☐ inne: |

VI. Obszary wymagające dalszej diagnostyki lub konsultacji

- ☐ brak aktualnych wskazań wynikających z przeprowadzonej oceny
- ☐ wskazana kontrola u lekarza POZ
- ☐ wskazana konsultacja specjalistyczna
- ☐ wskazane uzupełnienie badań profilaktycznych

Uwagi

VII. Podsumowanie lekarskie

Data

.....

Podpis lekarza

.....