



Pracownicy na drodze do zdrowego stylu życia – wyniki najnowszego raportu Medicover

2022-10-24

Choroby układu ruchu, choroby psychiczne, nadciśnienie, cukrzyca, trudności w utrzymaniu zdrowego stylu życia. Wyzwania zdrowotne polskich pracowników prezentuje najnowszy raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022”, opracowany przez Medicover.

Medicover corocznie przygotowuje kompleksową analizę stanu zdrowia populacji pracowników korzystających z opieki zdrowotnej oferowanej przez firmę. W ramach tegorocznej, ósmej już edycji raportu „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022” przeanalizowano dane 471 081 pracowników z 2021 r. w porównaniu do lat 2019-2020. W tym roku dodatkową część raportu stanowi opracowanie badań ankietowych, zrealizowanych z udziałem blisko 1300 pracowników, w ramach których badano parametry składające się na zdrowy styl życia (w tym aktywność fizyczną, dietę, a także zdrowie społeczne).

Z tegorocznej edycji raportu ponownie płynie wniosek, że dostęp do jakościowej opieki zdrowotnej przynosi mierzalne oszczędności. **Pracodawca, którego personel znajduje się pod opieką Medcover, może zaoszczędzić co najmniej 1245 zł rocznie na każdego pracownika.**

Okiem pracodawcy

Autorzy raportu zaznaczają, że najczęstszym powodem wizyty u lekarza jest konsultacja profilaktyczna (w tym wizyty medycyny pracy) – korzysta z niej ponad 50 proc. badanych (2019-2021 r/r). Stanowi to dwukrotnie wyższy odsetek w porównaniu do ogólnej populacji w Polsce. Drugie wśród najczęstszych powodów do konsultacji są choroby układu oddechowego, na trzecim miejscu znalazły się choroby oczu.

Z kolei dane z obszaru zwolnień lekarskich pokazują, że w 2021 o 2,8 proc. spadła liczba zwolnień lekarskich wydawanych z powodu ciąży, porodu lub położu, mimo że jest to najczęstszy powód zwolnień lekarskich (prawie 36%).

Sfery z największym wzrostem absencji to choroby układu ruchu i zaburzenia psychiczne. Jednocześnie dzięki profilaktyce, lepszemu dostępowi do opieki zdrowotnej, w tym telemedycynie oraz właściwemu postępowaniu pacjenci Medcover mają krótszą absencję (2,87 dni) niż w populacji ogólnej w Polsce (6,38 dni). Obniżenie absencji i ograniczenie prezenteizmu przekłada się na uzyskanie 3,51 produktywnego dnia na każdego pracownika. Uwzględniając całą populację 471 081 pracowników zyskano: 1,65 mln dni, czyli 7097 lat produktywnych.

Aktywność fizyczna i zbilansowana dieta są kluczowe w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia

Odsetek osób z otyłością (BMI powyżej 30) systematycznie rośnie w ostatnich latach (wzrost o 1,4% od 2019), co stanowi wzrastające istotne ryzyko zdrowotne. **Zgodnie z wynikami badania oceniającego styl życia, będącego komplementarną częścią tegorocznego raportu Medcover,** tylko 32,6% (lub 1 na 3 badanych) badanych uprawia co najmniej 30 minut nieprzerwanej aktywności fizycznej zgodnie z rekomendacjami. WHO zaleca wszystkim zdrowym dorosłym (18-64 lat) wykonywanie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez 150–300 minut tygodniowo lub 75–150 minut o dużej intensywności. **Aż 67,4% ankietowanych nie spełnia tych norm** – zdaniem prawie 30% badanych, przyczyną tego jest brak czasu i chęci. Większość pracowników, pomimo dobrego rozumienia znaczenia stylu życia dla zdrowia, nie przestrzega zaleceń w zakresie prawidłowej diety i rekomendowanej aktywności fizycznej.

Zdaniem 57,1% respondentów biorących udział w badaniu ankietowym oceniającym styl życia: w największym stopniu na utrzymanie dobrego stanu zdrowia wpływa zbilansowana dieta bogata w owoce i warzywa, a zdaniem 49,2% – wystarczająca ilość snu. Tymczasem, oprócz prawidłowej diety, regularna aktywność fizyczna niesie ze sobą znaczące korzyści dla organizmu.

Statystyki związane z aktywnością fizyczną są wciąż niezadowalające. Przeważa bierny sposób spędzania wolnego czasu, co przekłada się na znaczny wzrost czynników ryzyka prowadzących do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Ruch i zdrowy sport pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, zapobiega powstawaniu cukrzycy typu 2 czy depresji, obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa. Dodatkowo osoby aktywne fizycznie mają mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (określony), macicy czy piersi (zwłaszcza w wieku menopauzalnym). Zdrowy styl życia nie powinien stać się modą, która chwilowo modyfikuje nasze nawyki. Zmiana zachowań zdrowotnych powinna być systematyczny i stała, dlatego ważną rolą jest wspieranie pracowników w tej zmianie

– mówi Beata Wojciechowska, Kierownik Zespołu ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia w Medicover.

Autorzy raportu wskazują ponadto, że korzystanie z wydarzeń kulturalnych i realizacja swoich pasji pozytywnie wpływają na zdrowie społeczne, a także zmniejszają ryzyko wystąpienia poważnych chorób i przedwczesnej śmierci. Co czwarty respondent deklaruje, że ma hobby, jednak na co dzień nie ma na nie czasu.

Zdrowie psychiczne: chorzy ze stresu, zaburzeń depresyjnych i lękowych

W 2021 roku nastąpił znaczny wzrost korzystania z porad u psychologa i psychiatry. Większość problemów psychicznych wpływa na zwiększenie liczby zwolnień z pracy. Wśród najczęstszych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym występują: reakcje na stres, zaburzenia lękowe i depresja.

Bardzo ważna jest wczesna pomoc specjalistyczna i przeciwdziałanie pogłębieniu się problemów mentalnych. To właśnie w obszarze zdrowia psychicznego w Medcover w 2021 wystawiono o blisko 50% więcej zwolnień z pracy z powodu reakcji na ciężki stres, a aż o 100% więcej zwolnień z powodu zaburzeń depresyjnych. Sama pandemia COVID-19 przyniosła wiele niekorzystnych efektów wpływających bezpośrednio (problemy psychiczne) lub pośrednio (brak ruchu, rosnąca otyłość) na zdrowie pracowników

– komentuje dr n. med. Piotr Soszyński, Dyrektor ds. Strategicznego Doradztwa Medycznego w Medcover.

Bóle pleców, nadciśnienie i cukrzyca

Wzrost liczby zwolnień z pracy utrzymuje się w przypadku bólów pleców, do czego przyczyniać się może siedzący tryb życia, wymuszone pozycje w czasie pracy zdalnej i biurowej oraz niedostateczna aktywność fizyczna.

W 2021 roku nieprawidłowe ciśnienie tętnicze stwierdzono u 28% pracowników, częściej niż w ubiegłych latach. Wysoki odsetek nieprawidłowych wartości ciśnienia stanowi ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym udaru mózgu i śmierci. **Właściwe leczenie znacząco zmniejsza to ryzyko.**

Autorzy raportu podkreślają, że **ponad połowa pracowników posiada jeden lub więcej z czynników ryzyka prowadzących do problemów zdrowotnych w przyszłości (nadwaga, cholesterol, cukier, ciśnienie, itd.).** Warto zaznaczyć, że nieprawidłowy cholesterol ma blisko połowa badanych, a poziomu cukru co piąty pracownik. Najistotniejszą rolę w profilaktyce odgrywiają zmniejszenie masy ciała, właściwa dieta oraz aktywność fizyczna.

Wyżej wymienione dane wskazują na konieczność wprowadzenia działań w celu profilaktyki chorób. Wiąże to się z m.in. koniecznością poprawy stylu życia. Tylko kompleksowa opieka medyczna w połączeniu z profilaktyką (m.in. prawidłowa dieta, aktywność fizyczna) zapewniają poprawę stanu zdrowia, zmniejszenie absencji i sukces zawodowy.

Dzięki dostępowi do koordynowanej ambulatoryjnej opieki zdrowotnej oszczędność, jaką można byłoby osiągnąć w grupie pracujących w Polsce (16 780 tys. osób na koniec Q4 2022 wg GUS) wynosi aż 20 mld 891 mln złotych w skali roku.

O raporcie

Raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2022” to kompleksowa analiza stanu zdrowia populacji pracowników znajdujących się pod opieką Medcover Sp. z o.o., opisująca główne problemy zdrowotne i czynniki wpływające na absencję chorobową. Istotną częścią raportu jest uaktualniana kalkulacja kosztów, jakie ponoszą pracodawcy z powodu wybranych chorób pracowników. W 2022 roku ukazała się ósma edycja raportu. Ekspert Medcover przeanalizowali dane 471 081 pracowników z 2021 r. w porównaniu do lat 2019-2020. w przedziale wiekowym 18–67 lat. Raport obejmuje wyniki pracowników produkcyjnych, w tym pracujących zmianowo, biurowych, pracujących mobilnie oraz osób na stanowiskach decyzyjnych. W przygotowaniu raportu wykorzystano również ogólnodostępne analizy ZUS i GUS.

Raport pokazuje rzetelny obraz głównych problemów zdrowotnych i czynników wpływających na absencję chorobową, zawiera informacje o zagrożeniach dla zdrowia, którym można zapobiegać, aby nie stały się przyczyną poważnych chorób w przyszłości. Autorzy przybliżają także, jak okres pandemii COVID-19 wpłynął na zdrowie pracowników.

Do analizy ekonomicznej wybrano najczęstsze problemy zdrowotne występujące wśród pracowników. Należą do nich choroby przewlekłe: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, bóle pleców, bóle głowy, astma i alergia oraz choroby układu pokarmowego, a także grupa chorób ostrych – infekcje układu oddechowego. Następnie przeprowadzono standaryzację populacji według wieku, co pozwoliło na porównanie populacji Medcover do populacji ubezpieczonych w ZUS. Wówczas obliczono koszty absencji i nieefektywnej obecności w pracy dla pracowników pod opieką Medcover oraz ogólnej populacji ubezpieczonych w ZUS. Uzyskane wyniki przedstawiają koszty danej choroby, ponoszone przez pracodawcę na jednego statystycznego – a nie tylko chorego – pracownika.

Dodatkową częścią raportu „Praca.Zdrowie.Ekonomia. Perspektywa 2022” są wyniki badań ankietowych, przeprowadzonych na próbie reprezentatywnej 1299 pracowników w wieku 18-67 lat z dużych miast Polski (Warszawy, Krakowa, Katowic, Łodzi, Poznania, Wrocławia, Gdańska). Ankieta dotyczyła zdrowego stylu życia (w tym: świadomości nt. możliwości utrzymania dobrego stanu zdrowia, zwyczajów żywieniowych, aktywności fizycznej, zdrowia społecznego).

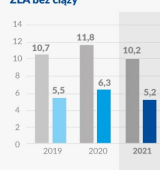
Raport jest elementem programu Zdrowa Firma, którego celem jest wsparcie firm we wszystkich obszarach zdrowia pracowników – fizycznego, psychicznego i społecznego.



w 2021 r. w porównaniu do 2019 i 2020

ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ZWOLNIENIA LEKARSKIEGO

ZLA bez ciąży



Dzięki profilaktyce, lepszemu dostępowi do opieki zdrowotnej (w tym telemedycynie) oraz właściwemu leczeniu pacjenci Medicovert wykazują krótszą absencję niż populacja ogólna w Polsce

KOSZTY ABSENCJI I PREZENTEIZMU

1018 zł
Opieka w Medicovert

2264 zł
Opieka poza Medicovert

Oszczędność dla pracodawcy (2021)



GLÓWNE CZYNNIKI RYZYKA ZDROWOTNEGO



55,3%
nadwaga i otyłość



Odsetek osób z otyłością (BMI powyżej 30) systematycznie rośnie w ostatnich latach, stanowiąc wzrastające, istotne ryzyko zdrowotne. Prawidłowa dieta i ruch są najlepszym sposobem na poprawę masy ciała.



18,6%
nieprawidłowa glikemia



Co 5-ty wynik badania glikemii jest nieprawidłowy. Wskazuje to na konieczność kontroli poziomu cukru i intensyfikację profilaktyki przeciwko cukrzycy. Najistotniejszą rolę w profilaktyce odgrywa zmniejszenie masy ciała.



49,5%
nieprawidłowy cholesterol



Blisko połowa osób ma nieprawidłowy poziom cholesterolu. Wskazuje to na konieczność zmiany stylu życia. Najistotniejszą rolę w profilaktyce miażdżycy odgrywa zmniejszenie masy ciała, właściwa dieta i aktywność fizyczna.

NAJCZĘSTSZE POWODY KONSULTACJI LEKARSKICH

52,9%

Wizyty profilaktyczne, w tym badania Medycyny Pracy

23,5%

Choroby układu oddechowego

15,2%

Choroby układu ruchu

14,7%

Choroby oka

14,6%

Choroby układu trawiennego

3,3%

Zaburzenia psychiczne - duży wzrost!

Badanie ankietowe na reprezentatywnej populacji **1299** pracowników "Ocena stylu życia"

Co zdaniem pracowników wpływa na utrzymanie dobrego stanu zdrowia?



67,4% badanych NIE spełnia norm WHO w zakresie rekomendowanej ilości aktywności fizycznej

WHO ZALECA

WHO zaleca wszystkim dorosłym, od 18 do 64 roku życia, od 150 do 300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub od 75 do 150 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności.



Infografika do pobrania w załączeniu

[Download image](#)

PDF

Medicover - Backgrounder PL&ENG 2022.pdf

[Download](#)

PDF

Raport Praca.Zdrowie.Ekonomia. Pespektywa 2022 - Infografika.pdf

[Download](#)



Raport Praca.Zdrowie.Ekonomia. Pespektywa 2022 - Infografika.jpg

[Download](#)