

Polacy dość dobrze oceniają ogólny stan swojego zdrowia, ale ich odpowiedzi na pytania o szczegóły dotyczące dobrostanu psychicznego i zdrowych nawyków wskazują na szereg problemów – wynika z raportu PZU Zdrowie. 80 proc. badanych deklaruje, że przynajmniej od czasu do czasu odczuwa przewlekłe zmęczenie, w tym 28 proc. twierdzi, że to częste odczucie. Najgorzej swoją kondycję psychiczną oceniają młode pokolenia. Choć Polacy mają coraz większą świadomość zdrowotną, 15 proc. badanych na przestrzeni ostatniego roku nie wykonało żadnego badania profilaktycznego.

*– Zdrowie jest jednym z najważniejszych elementów życia Polaków, dlatego wszyscy chcemy wiedzieć, jak ono wygląda. W PZU Zdrowie przygotowaliśmy na ten temat specjalny raport, który dotyczył ponad tysiąca Polaków. 64 proc. z nich ocenia swój stan zdrowia jako dobry i bardzo dobry – mówi w rozmowie z agencją Newseria **Czesław Ducki**, członek zarządu PZU Zdrowie, współautor raportu.*

Według raportu PZU Zdrowie „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie” młodsze pokolenie zdecydowanie częściej deklaruje bardzo dobry stan zdrowia. W grupach 18–24 i 25–29 lat jest to odpowiednio 24 proc. i 23 proc. Ich ocena zdrowia fizycznego jest lepsza niż ocena dobrostanu psychicznego. Jako zły lub bardzo zły określa go 18 proc. w grupie 18–24 lat, a jako dobry lub bardzo dobry – 32 proc.

Odwrotnie jest wśród osób starszych. Respondenci po 60. roku życia najrzadziej deklarują bardzo dobry stan zdrowia (4 proc.), ale jednocześnie najczęściej pozytywnie oceniają swoją kondycję psychiczną (74 proc.).

*– Młode pokolenie ma znacznie gorszy dobrostan psychiczny i tutaj widać dużą zmianę in minus. Częściej mają problemy w sferze mentalnej, ale częściej też korzystają z pomocy profesjonalistów, co jest dobrym sygnałem – uważa **Czesław Ducki**.*

W ciągu ostatnich 12 miesięcy z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry korzystał co piąty Polak (21 proc.). W grupach 18–24 lat, 25–29 lat oraz 30–39 lat odsetek ten wyniósł kolejno 29 proc., 32 proc. i 33 proc., podczas gdy wśród osób po 60. roku życia tylko 9 proc.

Jak wskazuje badanie PZU Zdrowie, nawet dobra deklarowana kondycja nie oznacza braku problemów z energią, stresem czy regeneracją.

– Jako Polacy gorzej oceniamy zdrowie psychiczne niż fizyczne, ale zdrowie to nie tylko brak choroby lub jej nasilenie. To również ryzyko jej wystąpienia, które będzie miało konsekwencje w kolejnych latach. Jeżeli popatrzymy na te parametry głębiej, na środowisko, w jakim żyjemy, stres, przemęczenie, zaburzenia, smutek, ta sytuacja wygląda już znacznie gorzej – podkreśla członek zarządu PZU Zdrowie. – Powinniśmy patrzeć na zdrowie szerzej. To jest też poziom naszego komfortu życia, jeżeli chodzi o sen czy naszą kondycję psychiczną. Nie da się rozpatrywać zdrowia jako fizycznego i psychicznego. Nasza fizykalia wpływa na naszą psychikę i odwrotnie.

W ciągu ostatnich trzech miesięcy 80 proc. Polaków deklarowało odczuwanie przewlekłego zmęczenia przynajmniej co jakiś czas, w tym 28 proc. często. Tylko 18 proc. badanych przyznało, że w tym okresie go nie odczuwało.

W grupie osób aktywnych zawodowo często obserwowane są stres, przemęczenie i trudności związane z zachowaniem równowagi między pracą a życiem prywatnym. Co trzeci badany pracownik deklaruje, że

odczuwa stres związany z pracą co najmniej kilka razy w tygodniu, a 68 proc. przyznaje, że co najmniej czasami pracuje mimo choroby lub złego samopoczucia, które uzasadniałyby odpoczynek lub zwolnienie lekarskie. Jednocześnie dwie trzecie pracowników deklaruje, że doświadcza symptomów wypalenia zawodowego przynajmniej od czasu do czasu.

*– To jest bardzo poważny sygnał alarmowy dla nas wszystkich. Przewlekłe zmęczenie i stres przekładają się na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, często to jest kwestia wielu lat, zanim nastąpią objawy choroby – podkreśla **Czesław Ducki**. – Powinniśmy się zatrzymać, zastanowić się i mieć świadomość, że przewlekłe zmęczenie jest czymś bardzo negatywnym, również w sensie medycznym. Będzie się przyczyniało do powstawania chorób albo nasilało te już występujące.*

Respondenci najczęściej śpią 6–7 godzin na dobę (39 proc.) lub między 7 a 8 godzin (28 proc.). Jednocześnie co czwarty badany przesypia nie więcej niż 6 godzin na dobę. Sen trwający ponad 8 godzin deklaruje tylko 7 proc. osób.

*– Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która wspiera nasze zdrowie, zmniejsza stres i pozwala odreagować napięcia. Istotne jest też budowanie pozytywnych relacji społecznych. W poszczególnych grupach wiekowych jest to niełatwe. To na pewno jest wyzwanie dla młodych osób, które są bardziej narażone na przewlekłe zmęczenie – wyjaśnia **Czesław Ducki**.*

Zdrowotne obawy Polaków skupiają się głównie wokół chorób, które kojarzą się z najpoważniejszymi konsekwencjami dla życia i codziennego funkcjonowania. Największy niepokój budzą nowotwory (40 proc.). Na drugim miejscu znajduje się utrata sprawności i samodzielności w starszym wieku (33 proc.), a podium zamykają choroby serca i układu krążenia (30 proc.).

– Profilaktyka jest jednym z najważniejszych elementów dbania o zdrowie. Co istotne, mamy coraz większą świadomość znaczenia profilaktyki dla naszego zdrowia. Już duża część Polaków wie, że trzeba się badać i to jest dobre dla ich zdrowia w perspektywie długoterminowej – wymienia członek zarządu PZU Zdrowie.

Najczęściej wykonywanym badaniem profilaktycznym wśród Polaków są badania krwi (63 proc.). Jednocześnie 15 proc. badanych deklaruje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie wykonało żadnego z takich badań.

*– Profilaktyka ma sens wtedy, kiedy czujemy się zdrowi i nic nam nie dolega. Zależy nam na tym, aby przy zgłaszaniu się na badania diagnostyczne wyłapywać jak najmniejsze zmiany, bo wtedy możemy pójść w głębszą diagnostykę i pokierować pacjenta do konkretnego specjalisty. Wtedy leczenie jest najskuteczniejsze – przypomina **Anna Nikolajew-Diak**, pielęgniarka i koordynatorka ds. położnictwa w PZU Zdrowie. – W profilaktyce największe znaczenie ma pierwszy kontakt. Bardzo często są nim pielęgniarki i położne. To my częściej widzimy pacjenta niż lekarz i jesteśmy w stanie wyłapać więcej problemów zdrowotnych.*

Największymi barierami, które utrudniają wykonywanie badań profilaktycznych, są długi czas oczekiwania na wizytę lub badanie (32 proc.), koszty badań (31 proc.) oraz trudny dostęp do specjalistów (30 proc.). Wśród czynników zniechęcających do wykonywania badań profilaktycznych respondenci wymieniali również brak czasu (20 proc.) i obowiązki zawodowe (10 proc.).

*– Z raportu jednoznacznie wynika, że dużą barierą jest dostępność do służby zdrowia. Dlatego zakup pakietów profilaktycznych przez pracodawcę jest bardzo dobrym krokiem. Drugim jest to, co część pracodawców robi, czyli udziela kilku godzin urlopu na badania, żeby pracownik mógł je wykonać w godzinach pracy. To jest bardzo korzystne dla pracownika, ale też w długiej perspektywie dla pracodawcy – tłumaczy **Czesław Ducki**.*

40 proc. badanych uważa, że ich pracodawca dba o zdrowie pracowników, natomiast 41 proc. jest odmiennego zdania. Pracownicy oczekują od pracodawców większego zaangażowania w obszarze zdrowia, szczególnie poprzez rozwój profilaktyki, dodatkowe dni wolne związane ze zdrowiem, wsparcie psychologiczne czy opiekę medyczną dla członków rodziny.

*– Nie wolno odkładać profilaktyki na tak zwane jutro. Jutro też będziemy mieć pełny grafik, nie będziemy mieć czasu, natomiast zdrowie nie poczeka. Jako pacjenci powinniśmy się interesować tym, co się dzieje, możemy zgłosić się do programu profilaktycznego, zapytać, będąc przy okazji w przychodni niekoniecznie we własnej sprawie, co jest dla nas dedykowane – radzi **Anna Nikołajew-Diak**.*

Najsilniejszą motywacją do wykonywania badań profilaktycznych jest chęć kontrolowania stanu zdrowia (46 proc.), a jej znaczenie rośnie wraz z wiekiem. Dla młodszych ankietowanych większe znaczenie mają historia chorób w rodzinie, informacje znalezione w mediach oraz wsparcie bliskich. Starsi kierują się natomiast głównie zaleceniami lekarza i własnymi doświadczeniami zdrowotnymi.

– Jeśli zbudujemy wśród młodych osób pozytywne nastawienie do badania się, to jest szansa, że oni później przełożą to dalej swoim dzieciom, osobom z rodziny. W ten sposób będziemy budować wielopokoleniowe pozytywne nastawienie do zdrowia – podkreśla pielęgniarka i koordynatorka ds. położnictwa w PZU Zdrowie.

Publikacji raportu „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie” – dostępnego na stronie pzuzdrowie.pl – towarzyszyła akcja „Pociąg do Zdrowia” realizowana przez PZU Zdrowie na dworcach kolejowych w pięciu miastach Polski.

– W ramach akcji w ciągu jednego dnia przebadaliśmy ok. 700 osób. Mogły one skorzystać z porady specjalistów, kardiologa, dermatologa, ale też pielęgniarki czy dietetyka, mogły wykonać badanie EKG, zbadać poziom glukozy, cholesterolu czy witaminy D – podkreśla członek zarządu PZU Zdrowie. – W ciągu jednego dnia wśród badanych odnieśliśmy ewidentne korzyści. Wykryto jedną chorobę serca u dziecka, dwie osoby miały podejrzenie poważnej choroby onkologicznej i zostały skierowane do dalszej diagnostyki. Wiele zbadanych osób miało negatywne parametry i skierowaliśmy je do dalszego leczenia.

Źródło: newseria.pl