

Skala absencji chorobowej w Polsce osiąga poziom, który coraz trudniej traktować jako zjawisko incydentalne. Dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych za 2025 rok pokazują, że wystawiono 22,4 mln zaświadczeń lekarskich z tytułu choroby własnej, obejmujących łącznie 277,6 mln dni niezdolności do pracy. Oznacza to wzrost o blisko 1,5 mln dni w porównaniu z rokiem wcześniejszym. W praktyce to tak, jakby ponad milion pracowników zniknął z rynku pracy na cały rok.

Dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych potwierdzają, że wzrost absencji chorobowej ma charakter długofalowy i utrzymuje się od kilku lat. W 2021 roku liczba dni niezdolności do pracy z tytułu choroby własnej wyniosła 270,1 mln, w 2022 roku wzrosła do 274,3 mln, a w 2023 roku – mimo chwilowego wyhamowania – utrzymała się na wysokim poziomie 273,5 mln dni. Kolejne lata przyniosły ponowny wzrost: w 2024 roku odnotowano już 276,2 mln dni absencji, a w 2025 roku liczba ta osiągnęła rekordowe 277,6 mln. Trend ten jednoznacznie pokazuje, że problem narastającej liczby długotrwałych zwolnień chorobowych nie jest zjawiskiem jednorazowym, lecz systemowym wyzwaniem dla rynku pracy i pracodawców.

Eksperci zajmujący się medycyną pracy i profilaktyką zdrowotną zwracają uwagę, że rosnąca absencja nie jest skutkiem jednorazowego pogorszenia kondycji zdrowotnej społeczeństwa. To raczej rezultat wieloletniego odkładania działań profilaktycznych, zarówno po stronie pracowników, jak i pracodawców.

Coraz częściej do systemu ochrony zdrowia trafiają osoby funkcjonujące latami z nieleczonym nadciśnieniem, zaburzeniami metabolicznymi, przewlekłym stresem czy wczesnymi objawami chorób sercowo-naczyniowych. Takie schorzenia rzadko prowadzą do krótkich zwolnień. Zwykle kończą się nagłymi, długotrwałymi absencjami, gdy choroba osiąga już zaawansowane stadium.

Statystyki ZUS pokazują, że niemal połowa dni absencji chorobowej wśród mężczyzn przypada na osoby w wieku 40–59 lat. To moment życia, w którym znacząco rośnie ryzyko zawałów, udarów i nowotworów. W przypadku kobiet obraz częściowo modyfikują zwolnienia związane z ciążą w młodszych grupach wiekowych, jednak także tu wyraźnie widać wzrost zachorowań w przedziale 40–59 lat.

To właśnie osoby z tego segmentu wiekowego często zajmują kluczowe stanowiska w organizacjach. Ich nagła nieobecność oznacza nie tylko problem personalny, ale realne zagrożenie dla ciągłości projektów, zespołów i procesów decyzyjnych.

W momencie wystąpienia długotrwałej choroby problem przestaje dotyczyć wyłącznie zdrowia pracownika. Staje się czynnikiem destabilizującym działalność całej organizacji. Trudności w zastępowaniu specjalistów, opóźnienia w realizacji projektów oraz dodatkowe obciążenie zespołów to tylko część konsekwencji.

Zmiany demograficzne oraz starzenie się kadry pracowniczej sprawiają, że takie sytuacje będą występować coraz częściej, jeśli nie zostaną podjęte działania wyprzedzające.

Specjaliści podkreślają, że profilaktyka zdrowotna w miejscu pracy nie powinna być traktowana jako dodatkowy benefit czy krótkotrwała moda. Dobrze zaprojektowane, długofalowe programy oparte na danych medycznych są jednym z niewielu narzędzi, które realnie pozwalają ograniczyć skalę długich absencji chorobowych.

Wczesne wykrywanie zagrożeń zdrowotnych, regularne badania i wsparcie w zmianie stylu życia mogą

Rekordowa liczba dni nieobecności w pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 29, styczeń 2026 08:20

Tomasz Smaś

Odsłony: 933

nie tylko zapobiegać poważnym chorobom, ale także znacząco skracać czas nieobecności w pracy. W obliczu rosnących statystyk absencji staje się to nie tyle wyborem, co koniecznością.

Źródło: IP