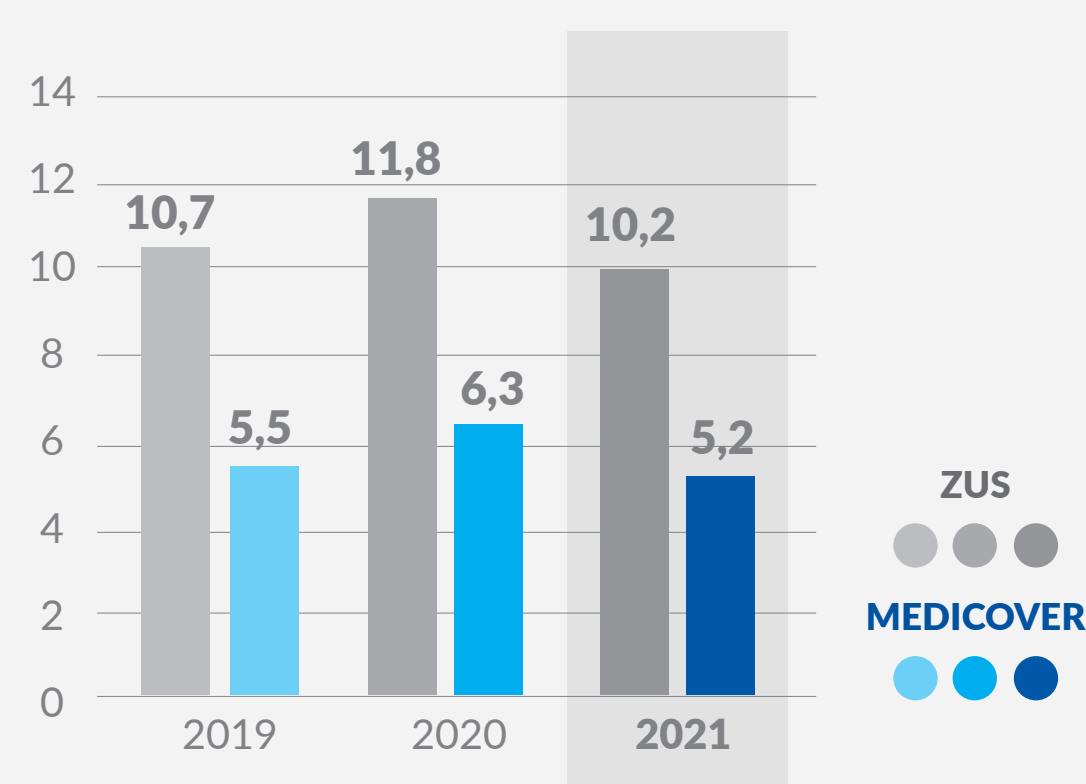

**Analiza danych zdrowotnych populacji 471 081 pracowników w 2021 r. w porównaniu do 2019 i 2020**
**ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ZWOLNIENIA LEKARSKIEGO**
**ZLA bez ciąży**


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

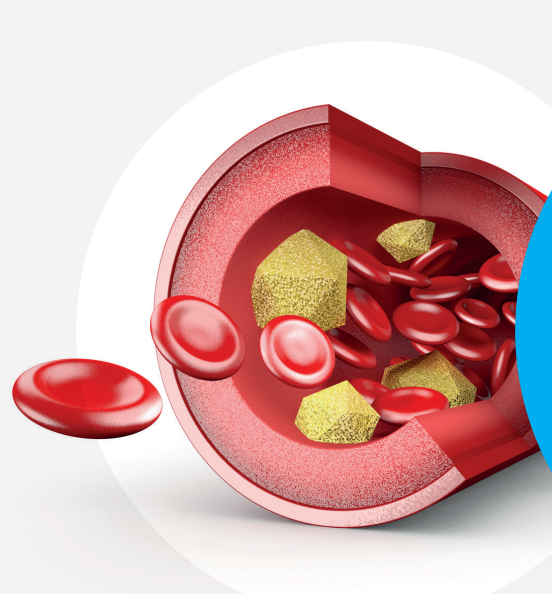
**KOSZTY ABSENCJI I PREZENTEIZMU**
**1018 zł**
**Opieka w Medicover**
**2264 zł**
**Opieka poza Medicover**
**Oszczędność dla pracodawcy (2021)**
**1245 zł**
**na pracownika w ciągu jednego roku**
**GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA ZDROWOTNEGO**

**55,3%**  
nadwaga i otyłość

**i** **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

**i** **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

**i** **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

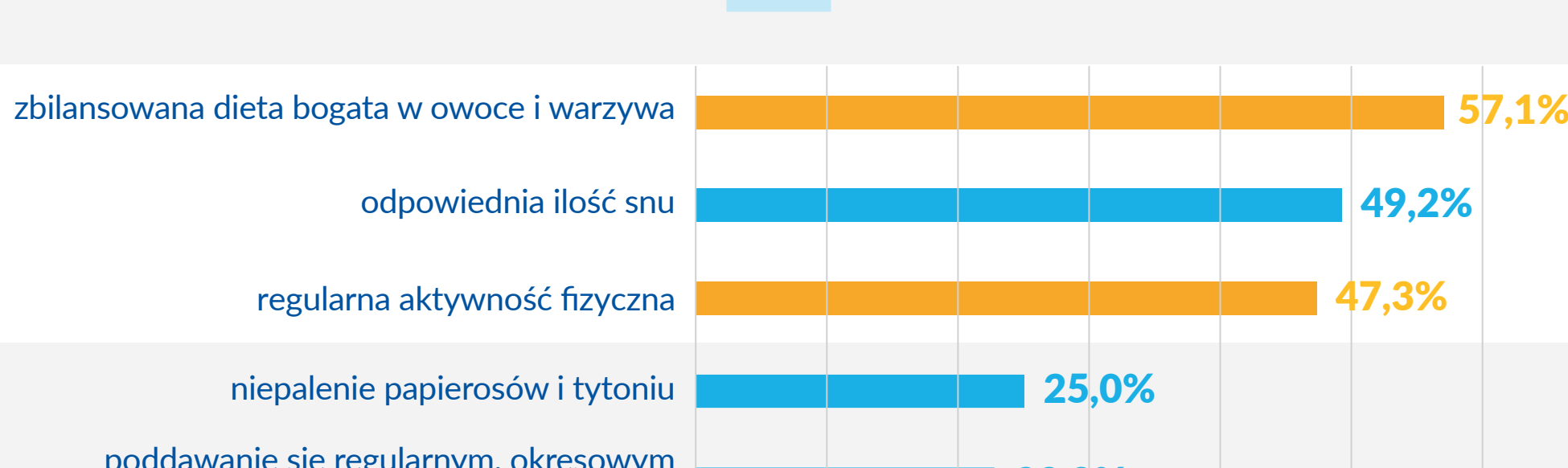
**23,5%** Choroby układu oddechowego

**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.**
**Dlaczego?**
