**Dlaczego Polacy biorą zwolnienia lekarskie?**

* **W 2022 roku Polacy skorzystali z prawie 22 mln zaświadczeń lekarskich i nieco ponad 239 mln dni absencji chorobowej.**
* **Najczęściej powodem były: stany zapalne i zakażenia nosa, gardła lub górnych dróg oddechowych, bóle kręgosłupa oraz reakcja na stres.**
* **Szybki dostęp do pomocy lekarskiej dzięki ubezpieczeniom zdrowotnym skraca czas absencji i pozwala uniknąć powikłań.**

Skalę problemu absencji chorobowej pokazują najnowsze dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). W 2022 roku wystawiono łącznie 21 829 877 zaświadczeń lekarskich, które przełożyły się na 239 005 767 dni absencji chorobowej. Najczęściej zwolnienia z pracy braliśmy z powodu: ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych, nosa i gardła, bólów grzbietu, zaburzeń korzeni rdzeniowych i splotów nerwowych. Przyczyną przerw w pracy były także reakcje na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne.

– *Zapalenia gardła lub nosa, a także zakażenia górnych dróg oddechowych, czyli przeziębienia i tzw. infekcje sezonowe, są dokuczliwe szczególnie wiosną, jesienią i zimą, dlatego to wręcz „normalne”, że przodują w statystykach dotyczących absencji chorobowej. Nie dziwią też problemy z kręgosłupem i korzonkami. Wiele osób pracuje w tzw. wymuszonej pozycji ciała. Dość smutnym punktem z czołówki przyczyn zwolnień są stany związane z nieradzeniem sobie ze stresem czy adaptacją. Winę za to można zrzucić na zmiany cywilizacyjne i wciąż rosnące tempo życia. Niemniej jednak ten znak czasu dobitnie pokazuje, że dostęp do profilaktyki potrzebny jest przy wszystkich schorzeniach. Cieszyć może zmniejszająca się od kilku lat średnia liczba dni jednego zwolnienia* – mówi Beata Tylke, Dyrektor Sprzedaży Ubezpieczeń Zdrowotnych i Pracowniczych w Saltus Ubezpieczenia.

**Jak długo Polacy chorują?**

W 2022 r. najwięcej zaświadczeń chorobowych wystawiono na 5 dni (2 445 291 zaświadczeń), 3 dni (1 874 493 zaświadczenia) oraz 7 dni (1 753 190 zaświadczeń). Wśród najczęstszych długości zwolnienia lekarskiego w ubiegłym roku znalazły się także te wystawione na 1 dzień (było ich 1 273 970) oraz na 14 dni (1 090 650). Odrobinę pocieszające mogą być dane dotyczące średniej długości zaświadczenia. W 2022 roku ubezpieczony w ZUS był na zwolnieniu przez średnio 10,9 dnia i jest to wynik najlepszy od kilku lat – w 2021 r. średnia długość zwolnienia wynosiła 11,7 dnia, w 2020 r. – 12,4 dnia, a w 2019 r. – 12 dni.

– *Biorąc pod uwagę kryzysy zdrowotne związane z pandemią COVID-19, czy z równoległą dużą liczbą zachorowań na grypę, wiemy jak cenny wśród pracowników jest sprawny dostęp do opieki medycznej dzięki ubezpieczeniom grupowym oferowanym przez pracodawców. Zapewniają one szybszą diagnozę i leczenie – trochę w myśl zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć”. Natomiast z perspektywy przedsiębiorców ochrona ubezpieczeniowa pozwala na skrócenie nieobecności pracowników, która w przypadku wielu branż może nawet zaburzać płynność działania firmy. Dlatego ubezpieczyciele nieustannie rozwijają swoją ofertę, żeby jak najlepiej sprostać oczekiwaniom pracowników i pracodawców* – dodaje Beata Tylke z SALTUS Ubezpieczenia.

Skutecznym sposobem na minimalizowanie absencji chorobowej są świadczenia profilaktyczne. W ofercie towarzystw ubezpieczeniowych można znaleźć różne programy i pakiety profilaktyczne, jak np. dodatkowa opieka kardiologiczna, neurologiczna, onkologiczna, epidemiologiczna czy diabetologiczna. Mogą też służyć szybkiemu wykrywaniu i leczeniu chorób układu oddechowego, nabytych wad słuchu i wzroku lub postawy.

**Przez jakie schorzenia najczęściej idziemy na zwolnienie?**

* **Ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym**

Najczęściej odpowiadają za nie wirusy, ewentualnie bakterie. Infekcja obejmuje zwykle krtań, tchawicę i oskrzela. Może jej towarzyszyć wysoka temperatura. W 2022 r. w związku z tym schorzeniem wystawiono 2 580 094 zaświadczenia lekarskie, które przełożyły się na 13 236 154 dni absencji chorobowej. W ich zwalczaniu pomagają programy profilaktyczne chorób układu oddechowego, czyli przyspieszone konsultacje z internistą, pulmonologiem lub alergologiem (w przypadku rozwoju choroby do cięższej lub przewlekłej postaci).

* **Ostre zapalenie nosa i gardła (przeziębienie)**

W minionym roku przez ostre zapalenie nosa i gardła wystawiono 1 630 635 zwolnień, które spowodowały 6 935 313 dni nieobecności. Ta infekcja, znana pod nazwą „przeziębienie”, to częste schorzenie wśród pracowników. Choć zwykle ma łagodny przebieg, a głównymi objawami są silny ból gardła oraz dokuczliwy katar, może prowadzić do groźnych powikłań. W razie komplikacji konieczna może być konsultacja z alergologiem i pulmonologiem oraz wykonanie badań laboratoryjnych – morfologii krwi, OB., CRP, czy diagnostycznych – CT płuc, RTG klatki piersiowej, spirometrii, testów alergicznych.

* **Bóle grzbietu**

Są to bóle kręgosłupa na różnych jego odcinkach i o różnym pochodzeniu. Najczęściej prowadzą do chorób zwyrodnieniowych, dyskopatii czy zapalenia stawów lub przyczepów mięśni i więzadeł kręgosłupa. Zwykle wynikają z długotrwałego przebywania w wymuszonej pozycji ciała, np. kilkugodzinnego siedzenia. Oprócz wizyty u ortopedy lub neurologa, przy niektórych bardziej poważnych schorzeniach niezbędne jest wykonanie badań obrazowych kręgosłupa i rehabilitacja. Pogłębiające się stany bólowe mogą prowadzić nawet do całkowitej niezdolności do pracy. W 2022 r. w związku z bólami grzbietu wystawione zostały 934 702 zaświadczenia lekarskie o łącznej długości 8 625 542 dni.

* **Zaburzenia korzeni rdzeniowych i splotów nerwowych**

Ich przyczyną jest najczęściej ucisk na korzenie nerwowe kręgosłupa, zwykle w odcinku szyjnym, krzyżowo-lędźwiowym lub lędźwiowym. Mogą skutkować tzw. wypadającym dyskiem, który powoduje silny, rwący ból, promieniujący do kończyn. Często pacjenci muszą też zmierzyć się z zaburzeniami czucia czy osłabieniem mięśni. Warto więc zadbać, żeby pracownicy mieli dostęp do szybkiej diagnostyki neurologicznej i ortopedycznej, m.in. RTG i MR kręgosłupa. W zeszłym roku z tego powodu wystawiono 919 840 L4 (łącznie na 10 139 767 dni).

* **Reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne**

W minionym roku przez tę dolegliwość konieczne było wystawienie 426 307 zaświadczeń lekarskich na łącznie 7 799 251 dni. Skutkiem stresu często są zaburzenia natury psychicznej, ale także dolegliwości neurologiczne. Przewlekłe napięcie nerwowe czasem prowadzi do udaru i nie jest to niestety domena jedynie osób starszych. W ostatnich latach widać wzrost liczby udarów mózgu także wśród młodych. Dlatego, by uchronić pracowników przed udarem i jego skutkami, warto zapewnić im dostęp do poszerzonej profilaktyki neurologicznej – konsultacji neurologicznych uzupełnionych o badania EEG, ENG, EMG, CT głowy, MR głowy.