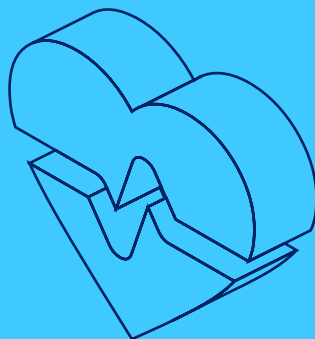


PMR HEALTHCARE
EXPERTS

ZDROWIE POLAKÓW: POSTAWY WOBEC PROFILAKTYKI I WELL-BEINGU 2025



© 1996-2025+ PMR MARKET EXPERTS



Spis treści

Streszczenie menedżerskie » 7

Główne trendy i kluczowe czynniki wpływające na profilaktykę zdrowotną w Polsce i dobrostan Polaków » 13

Czynniki makroekonomiczne i demograficzne » 13

Ogólne perspektywy makroekonomiczne » 13

Tempo wzrostu cen ogółem oraz cen usług i wyrobów medycznych » 15

Sytuacja na rynku pracy » 17

Sytuacja materialna ludności » 18

Sytuacja demograficzna » 19

Otoczenie geopolityczne » 20

Czynniki popytowe » 22

Styl życia: aktywność fizyczna oraz dieta » 22

Suplementacja » 23

Wzrost edukacji zdrowotnej » 23

Zainteresowanie zdrowiem psychicznym » 25

Czynniki podażowe » 27

Pakiety diagnostyczne i profilaktyczne – demokratyzacja, personalizacja, technologizacja » 27

Rozwój sektora wellness » 29

Inwestycje w startupy zdrowotne » 29

Czynniki technologiczne » 31

Popularność wearables i aplikacji zdrowotnych » 31

Terapie online, mindfulness i redukcja stresu » 33

Programy profilaktyki oferowane w ramach NFZ » 36

- Program profilaktyki raka piersi (mammografia) » 40
- Program badań przesiewowych raka jelita grubego » 40
- Program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK) » 41
- Program Profilaktyka 40 Plus » 42
- Program profilaktyczny „Moje zdrowie” » 43
- Kioski profilaktyczne w oddziałach wojewódzkich NFZ » 45

Postawy Polaków wobec profilaktyki zdrowotnej » 46

Przeszło dziewięciu na 10 Polaków uważa, że podejmowanie działań profilaktycznych jest ważne » 46

Percepcja profilaktyki » 47

Silniejsze skojarzenie profilaktyki ze wczesnym wykrywaniem chorób (profilaktyka wtórna) » 50

Znajomość dedykowanych badań profilaktycznych » 52

Źródła wiedzy o profilaktyce zdrowotnej » 54

Podejmowanie działań profilaktycznych – praktyki Polaków » 56

Ogółem » 56

Pomiar ciśnienia tętniczego » 58

Kontrola wagi » 59

Badania laboratoryjne » 60

Higienizacja jamy ustnej i przegląd stomatologiczny » 61

Kontrolne wizyty u lekarza » 63

Badania okulistyczne » 64

Badania kardiologiczne » 65

Badania obrazowe » 66

Badania endoskopowe » 67

Kontrola stanu znamion i pieprzyków » 68

Cytologia » 70

Bariery w podejmowaniu działań profilaktycznych » 71

Profil osób korzystających z usług profilaktycznych w Polsce » 74

Odsetek Polaków korzystających z usług profilaktycznych w 2024 roku » 74

Porównanie profilu osób korzystających i niekorzystających z usług profilaktycznych w 2024 r. » 75

Plany profilaktyczne Polaków w 2025 r. » 78

Well-being Polaków » 81

Indeks Dobrostanu PMR » 81

Dobrostan fizyczny » 87

Dobrostan społeczny » 95

Dobrostan ekonomiczny » 98

Poczucie bezpieczeństwa » 99

Well-being jako element benefitów pracowniczych » 101

Wybrane programy well-beingowe w firmach » 101

Sabbatical » 103

Oferta pakietów profilaktycznych wybranych graczy na rynku » 105

Pakiety profilaktyczne dla mężczyzn » 107

Pakiety profilaktyczne dla kobiet » 109

Oferta pakietów i działań well-beingowych – wybrane przykłady » 111

Pakiety well-beingowe » 111

Oferta kierowana do firm » 112

Metodologia opracowania raportu » 113

Spis grafik i tabel » 118

O PMR » 122

Spis grafik i tabel

Główne trendy i kluczowe czynniki wpływające na profilaktykę zdrowotną w Polsce i dobrostan Polaków

- Prognoza PMR: PKB per capita oraz realna dynamika PKB w Polsce, 2021-2030 » **14**
- Prognoza PMR: Wskaźnik CPI oraz wskaźnik cen usług i wyrobów medycznych w Polsce (% , r/r), 2021-2030 » **15**
- Prognoza PMR: Wskaźniki cen wyrobów medyczno-farmaceutycznych, urządzeń i sprzętu medycznego, usług ambulatoryjnych i innych usług związanych ze zdrowiem oraz usług lekarskich w Polsce (% , r/r), 2021-2030 » **16**
- Prognoza PMR: Średnioroczna stopa bezrobocia BAEL oraz realna dynamika przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto w Polsce, 2021-2030 » **17**
- Prognoza PMR: Realna dynamika dochodu rozporządzalnego gospodarstw domowych w Polsce oraz konsumpcji prywatnej (% , r/r), 2021-2030 » **18**
- Prognoza PMR: Liczba rezydentów w Polsce, udziały poszczególnych grup demograficznych oraz liczba rezydentów wraz z uchodźcami z Ukrainy, 2021-2030 » **19**
- Odsetek Polaków kupujących suplementy diety w Polsce (%), 2020-2024 » **23**
- Liczba pacjentów i wydatki NFZ (tys. zł) na opiekę psychiatryczną i leczenie uzależnień w Polsce, 2022-2024 » **26**
- Liczba dni absencji chorobowej z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (mln) w Polsce, 2019-2024 » **26**
- Najpopularniejsze bezpłatne aplikacje w kategorii Medycyna w Google Play, kwiecień 2025 » **32**
- Najpopularniejsze bezpłatne aplikacje z kategorii Medycyna w App Store, kwiecień 2025 » **32**
- Porównanie ocen i liczby opinii wybranych aplikacji terapeutycznych w Polsce, kwiecień 2025 » **34**
- Porównanie ocen i liczby opinii popularnych aplikacji do medytacji i redukcji stresu w Polsce, kwiecień 2025 » **35**

Programy profilaktyki oferowane w ramach NFZ

- Programy profilaktyczne realizowane w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, 2025 » **38**

Liczba i rodzaj badań zrealizowanych w ramach programu Profilaktyka 40 Plus w Polsce, według rodzaju badań, lipiec 2021-lipiec 2024 » **43**

Postawy Polaków wobec profilaktyki zdrowotnej

Ocena istotności podejmowania działań profilaktycznych w Polsce (%), 2025 » **47**

Percepcja profilaktyki zdrowotnej przez Polaków (%), 2025 » **48**

Sposoby rozumienia profilaktyki zdrowotnej przez Polaków, według wybranych cech społeczno-demograficznych (%), 2025 » **50**

Sposoby rozumienia profilaktyki zdrowotnej w podziale na profilaktykę pierwotną oraz wtórną w Polsce (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **51**

Sposoby rozumienia profilaktyki zdrowotnej w podziale na pierwotną, wtórną oraz obie kategorii łącznie w Polsce (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **52**

Znajomość badań profilaktycznych dedykowanych dla wieku respondenta wśród Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **53**

Źródła wiedzy o profilaktyce zdrowotnej wskazywane przez Polaków (%), 2025 » **54**

Źródła wiedzy o profilaktyce zdrowotnej wskazywane przez Polaków, według wybranych cech społeczno-demograficznych (%), 2025 » **55**

Macierz współwystępowania odpowiedzi dotyczących źródeł wiedzy o profilaktyce zdrowotnej wskazywanych przez Polaków (%), 2025 » **56**

Częstość wykonywania wybranych działań profilaktycznych (samodzielnie lub w konsultacji ze specjalistą) przez Polaków (%), 2025 » **57**

Częstość wykonywania pomiaru ciśnienia tętniczego przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **59**

Częstość wykonywania kontroli wagi przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **60**

Częstość wykonywania profilaktycznych badań laboratoryjnych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **61**

Częstość wykonywania higienizacji jamy ustnej przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **62**

Częstość wykonywania przeglądów stomatologicznych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **63**

Częstość wykonywania wizyt kontrolnych u lekarza (bez wystąpienia problemu zdrowotnego) przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **64**

Częstość wykonywania profilaktycznych badań okulistycznych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 » **65**

Częstość wykonywania profilaktycznych badań kardiologicznych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **66**

Częstość wykonywania profilaktycznych badań obrazowych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **67**

Częstość wykonywania profilaktycznych badań endoskopowych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **68**

Częstość wykonywania kontroli stanu znamion i pieprzyków przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **69**

Częstość profilaktycznego wykonywania cytologii przez Polki (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **70**

Powody nie podejmowania działań profilaktycznych w Polsce (%), 2025 >> **72**

Powody nie podejmowania działań profilaktycznych przez Polaków (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **73**

Profil osób korzystających z usług profilaktycznych w Polsce

Odsetek Polaków korzystających z badań profilaktycznych (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2024 >> **75**

Porównanie struktury osób badających się i niebadających się profilaktycznie w Polsce (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2024 >> **77**

Porównanie odsetka korzystających z prywatnej opieki medycznej w Polsce (%), w podziale na osoby badające oraz niebadające się profilaktycznie, 2024 >> **78**

Plany Polaków odnośnie korzystania z badań profilaktycznych (%), według wybranych cech społeczno-demograficznych, 2025 >> **79**

Porównanie odsetka Polaków planujących i korzystających z badań profilaktycznych (%), 2024-2025 >> **80**

Well-being Polaków

Indeks Dobrostanu PMR: Średnie dla poszczególnych wymiarów, listopad 2024-maj 2025 >> **83**

Indeks Dobrostanu PMR w Polsce, listopad 2024-maj 2025 >> **86**

Indeks Dobrostanu PMR w Polsce, według wybranych cech społeczno-demograficznych, listopad 2024-maj 2025 >> **87**

Dbanie przez Polaków o zdrowie poprzez regularne badania (%), listopad 2024-maj 2025 >> **88**

Dbanie przez Polaków o aktywność fizyczną (%), listopad 2024-maj 2025	»	89
Dbanie przez Polaków o zdrowie poprzez stosowanie odpowiedniej diety (%), listopad 2024-maj 2025	»	90
Dobrostan psycho-emocjonalny	»	90
Poziom zadowolenia Polaków ze swojego życia (%), listopad 2024-maj 2025	»	92
Odczuwanie przez Polaków stresu lub niepokoju w życiu codziennym (%), listopad 2024-maj 2025	»	93
Odczuwanie przez Polaków nadmiaru obowiązków w życiu (%), listopad 2024-maj 2025	»	94
Dostrzeganie przez Polaków sensu podejmowanych przez siebie działań (%), listopad 2024-maj 2025	»	95
Zadowolenie Polaków z relacji z innymi ludźmi (%), listopad 2024-maj 2025	»	96
Poczucie wsparcia Polaków przez rodzinę i przyjaciół (%), listopad 2024-maj 2025	»	97
Satysfakcja Polaków z obecnej sytuacji finansowej (%), listopad 2024-maj 2025	»	98
Poczucie bezpieczeństwa Polaków (%), listopad 2024-maj 2025	»	100

Well-being jako element benefitów pracowniczych

Oferta pakietów profilaktycznych wybranych graczy na rynku

Porównanie oferty pakietów profilaktycznych wybranych firm medycznych w Polsce,
według zakresu i grupy docelowej, 2025 » **107**

Porównanie oferty pakietów profilaktycznych wybranych firm medycznych w Polsce,
dedykowanych dla mężczyzn, 2025 » **108**

Porównanie oferty pakietów profilaktycznych wybranych firm medycznych w Polsce,
dedykowanych dla kobiet, 2025 » **110**

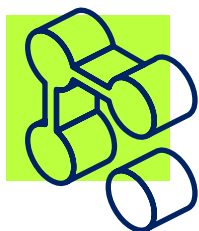
PMR MARKET EXPERTS

by Hume's

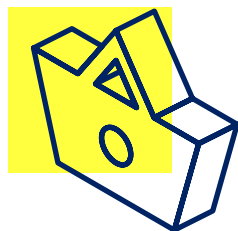
ROZUMIEMY, ŻE DANE TO NIE TYLKO LICZBY. TO FUNDAMENT DECYZJI, KTÓRE KSZTAŁTUJĄ PRZYSZŁOŚĆ TWOJEGO BIZNESU.

W PMR Market Experts od ponad 20 lat tworzymy cykliczne raporty branżowe, doskonaląc naszą wiedzę sektorową.

Nasze specjalizacje:



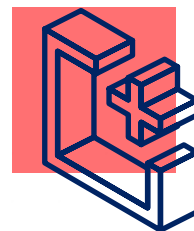
Digital & ICT



Retail



Pharma & Healthcare



Construction

Nasze raporty to coś więcej niż zestawienie faktów – **to rzetelna wiedza oparta na sprawdzonej metodologii**. Łączymy dane pierwotne i wtórne, własne algorytmy oraz modele ekonometryczne, by dostarczyć precyzyjnych informacji o rynku, jego wartościach, dynamice, segmentach i głównych graczach.

Jesteśmy częścią **Hume's Institute** – agencji badawczej 360 specjalizującej się w badaniach ilościowych i jakościowych, prognozowaniu oraz predykcjach rynkowych.

Doświadczenie w analizie i weryfikacji danych PMR Market Experts, unikatowe insights oraz sprawdzone prognozy dostarczane przez Hume's Institute dają realną wiedzę i przewagę naszym Klientom.

Z naszych usług skorzystało już ponad **600 klientów na całym świecie**. Przebadaliśmy ponad **5 000 marek**, działając na ponad **50 rynkach**. Zaufanie, jakim obdarzyli nas najwięksi gracze, potwierdza fakt, że współpracujemy z **70% firm z prestiżowej listy Fortune 500**.



tel.: +48 609 290 093
info@pmrcorporate.com
www.pmrmarketexperts.com



Królewska 57
30-081 Kraków
Poland