STADA HEALTH REPORT 2025

Zdrowe życie – marzenie wielu, codzienność tylko dla połowy Europejczyków.

Wnioski z raportu STADA Health Report 2025

Od 2014 roku STADA Health Report analizuje, w jaki sposób ludzie postrzegają kwestie związane ze zdrowiem, jak o nich mówią i jak sobie z nimi radzą na co dzień. Raport, początkowo realizowany w Niemczech, z czasem przekształcił się w międzynarodowe badanie, prowadzone już po raz szósty z rzędu – w oparciu o internetowe ankiety z 22 krajów, w tym z Polski.

Tegoroczna edycja raportu ma na celu dostarczenie wiarygodnych, naukowo potwierdzonych danych, które mogą stać się punktem wyjścia do podejmowania świadomych decyzji, a także inspiracją do szerokiej dyskusji o zdrowiu. Raport z 2025 r. obejmuje tematy takie jak zdrowie psychiczne, profilaktyka zdrowotna, styl życia, dbanie o siebie oraz system opieki zdrowotnej.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Zdrowie psychiczne pod lupą

- **64%** Europejczyków ocenia swoje zdrowie psychiczne jako dobre
- **36%** przyznaje się do trudności emocjonalnych
- **66%** doświadczyło wypalenia zawodowego – są to najczęściej osoby młode
- Zaledwie **17%** szukało profesjonalnej pomocy u specjalisty

3 na 5 osób uważa, że zdrowie psychiczne i fizyczne nie są traktowane jednakowo.



Odsetek Polaków oceniających swoje zdrowie psychiczne jako dobre spada. 25% z nas jako główne przyczyny problemów ze zdrowiem psychicznym wskazuje stres związany z pracą i obawy finansowe.

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

Korzystanie z programów profilaktycznych

- **20%** Europejczyków twierdzi, że korzysta ze wszystkich dostępnych badań profilaktycznych
- **34%** deklaruje, że nie korzysta z żadnych badań kontrolnych

Tylko 10% Polaków wykonuje wszystkie badania profilaktyczne,

54% poddaje się jedynie wybranym, a 36% w ogóle nie korzysta z tego typu badań. Jako główną przyczynę niekorzystania z badań kontrolnych wskazujemy ograniczony dostęp do nich.

STYL ŻYCIA

Świadomość kontra praktyka

Europejczycy wiedzą, jak żyć zdrowo, ale nie zawsze przekuwają to w działanie.

- **96%** uważa zdrowy styl życia za ważny
- Tylko **51%** deklaruje jednak, że rzeczywiście stara się wdrażać zdrowe nawyki

To największa luka „wiem vs. robię" w historii raportu.

Niedoścignięty cel: dobra kondycja



- Zdrowie fizyczne to główny cel Europejczyków – **71%** deklaruje, że właśnie ono motywuje ich do dbania o siebie
- Jedynie **56%** ocenia swoją kondycję jako dobrą

Polska znalazła się w czołówce krajów, w których brak motywacji to główny hamulec zdrowego życia.

51% Polaków wskazuje brak chęci i konsekwencji jako największy problem. To wynik wyższy niż europejska średnia (41%).



DBANIE O SIEBIE

Korzystanie z suplementów diety

75% Europejczyków przyjmuje suplementy diety na wzmocnienie odporności, **70%** na energię i witalność, **67%** na zdrowe kości i zęby, a **62%** w celu poprawy zdrowia układu pokarmowego.

Popularność tych suplementów podkreśla proaktywne podejście do zdrowia, mające na celu zapobieganie chorobom i poprawę jakości życia w obliczu współczesnych stresów i wymagań.



Większość Polaków regularnie przyjmuje suplementy

– głównie na odporność, zdrowie kości i wygląd. Kobiety i młodsi sięgają po nie częściej, podczas gdy mężczyźni chętniej wybierają aktywność fizyczną. Polska wyróżnia się w Europie silnym przekonaniem, że suplementacja to ważny element profilaktyki.

Działania w trosce o własne zdrowie – co nas blokuje?

Najczęstsze bariery

- Brak motywacji – **41%**
- Brak czasu – **31%**
- Koszty – **28%**

Kobiety częściej wskazują koszty (32% vs 24% mężczyzn) jako największą barierę w trosce o zdrowie.



Podejście do używek

34% Europejczyków pije alkohol co tydzień

31% używa wyrobów tytoniowych



Najczęstsze powody picia: poprawa nastroju, relaks, sen.

Picie kawy/napojów energetycznych jest zdecydowanie najczęstszym niezdrowym zachowaniem Europejczyków.

1 na 2 osoby jest gotowa zmienić swoje niezdrowe zachowania.

Co skłoniłoby Polaków do zmiany niezdrowych zachowań?

Mniejszy stres w pracy, mniejszy stres w domu oraz wsparcie rodziny i przyjaciół.

SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ

Zaufanie do systemów opieki zdrowotnej

1 na 2 osoby uważa, że system opieki zdrowotnej w ich kraju jest sprawiedliwy.

Tylko 35% Polaków odpowiedziało twierdząco na pytanie, czy uważa, że system opieki zdrowotnej w ich kraju jest „sprawiedliwy”, czyli zapewnia równy dostęp do świadczeń medycznych i usług zdrowotnych.

Zaufanie do ekspertów

Kiedy Europejczycy potrzebują porady zdrowotnej, zwracają się do ludzi – nie do algorytmów. Największym zaufaniem darzą:

- Lekarzy POZ: **69%**
- Pracowników służby zdrowia innych niż lekarze pierwszego kontaktu: **61%**
- Naukowców: **58%**
- Farmaceutów: **58%**



Ponad połowa Polaków ufa farmaceutom, a apteki stały się dla wielu pierwszym punktem kontaktu w potrzebie. To poziom zaufania wyższy niż w wielu krajach Europy Zachodniej - Polacy częściej niż inni traktują farmaceutę jako partnera w samoleczeniu i źródło porad o profilaktyce.

Konsultacja z AI?

2 na 5 osób rozważyłoby skorzystanie z konsultacji medycznej z AI zamiast wizyty u lekarza.



Mężczyźni znacznie częściej niż kobiety rozważają skorzystanie z konsultacji zdrowotnych opartych na sztucznej inteligencji, a zainteresowanie tym rozwiązaniem maleje wraz z wiekiem.



Prawie połowa Polaków rozważyłaby konsultację z AI ze względu na dostępność 24/7 i wygodę. Jednocześnie 49% nie ufa jakości porad, a 43% uważa, że zdrowie wymaga kontaktu z człowiekiem.

WNIOSKI:

- **Europejczycy** coraz lepiej rozumieją, że zdrowie to inwestycja – ale brakuje im energii, czasu i wsparcia, by działać.
- **Zdrowie psychiczne** stało się równorzędnym tematem ze zdrowiem fizycznym, ale opieka psychologiczna nadal jest dostępna w ograniczonym zakresie.
- **Zaufanie do ludzi (lekarzy i farmaceutów)** pozostaje wyższe niż do technologii – choć rośnie otwartość na rozwiązania AI.
- **W Polsce potrzebne są proste i angażujące inicjatywy**, które nie tylko dostarczają wiedzy, ale także wzmacniają motywację do dbania o własne zdrowie.

STADA

STADA HEALTH REPORT 2025