

Ogólnopolskie badania

Polacy rok po wybuchu pandemii SARS-CoV-2

Raport czerwiec 2021



Pomysłodawca i organizator akcji



Fundacja **Aflofarm**



Badania zostały zrealizowane dokładnie rok po wybuchu pandemii SARS-CoV-2 w marcu 2021 roku przez niezależną agencję badawczą Biostat na zlecenie Fundacji Aflofarm.

Szanowni Państwo,

4 marca 2020 roku wykryto w Polsce pierwszy przypadek osoby zakażonej wirusem SARS-CoV-2.

11 marca 2020 roku epidemia została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię, w wyniku czego dzień później zamknięto w Polsce szkoły, a dzieci rozpoczęły naukę zdalną. To przełomowy moment, od którego drastycznie zmieniło się życie milionów Polaków.

Przez ostatni rok byliśmy świadkami wydarzeń, które do tej pory znaliśmy jedynie z filmów fantastycznych. Zamknięcie placówek oświatowych, kulturalnych, sportowych, zdalne nauczanie dzieci, zakazy wychodzenia z domu, konieczność zakładania masek, przekształcanie szpitali i stadionów sportowych na placówki covidowe, teleporady zamiast wizyt lekarskich, utrudniony dostęp do lekarza i izolacja - to codzienne sytuacje z którymi stykamy się od ponad roku. Przez różne fazy pandemii przechodziliśmy przez coraz to nowsze zakazy i obostrzenia.

Do fizycznych niedogodności doszedł jeszcze strach o zdrowie i życie swoje oraz najbliższych, o utratę miejsca pracy, a zdarza się, że i dorobku całego życia.

Nasze więzy rodzinne zostały wystawione na próbę - z jednej strony zmagaliśmy się z koniecznością przebywania ze sobą w warunkach izolacji lub kwarantanny 24 godziny na dobę, z drugiej z izolacją od dalszych krewnych, przyjaciół, znajomych.

W ramach Fundacji Aflofarm, której celem jest wspieranie ochrony zdrowia i jakości życia, postanowiliśmy zbadać samopoczucie fizyczne i psychiczne Polaków oraz zebrać ich opinie dotyczące dostępu do służby zdrowia rok po wybuchu pandemii, aby zobaczyć co i w jakim stopniu wpłynęło na nasze życie. Badania przeprowadziliśmy w marcu - równo rok po wybuchu pierwszej fali, w niniejszej publikacji przedstawiamy Państwu wyniki naszej pracy. Mam nadzieję, że staną się one przyczynkiem do rozmowy o wszystkich negatywnych skutkach ubocznych, jakie w naszym życiu spowodowała pandemia.

T. Furman

Prezes Zarządu Fundacji Aflofarm
Tomasz Furman

 **Fundacja Aflofarm**



Spis treści

3

Fundacja Aflofarm

4

Pandemia kalendarium

6

O raporcie

7

Najważniejsze wnioski z badania

8

Komentarze

10

Kondycja zdrowotna Polaków

14

Pandemia a dostęp do opieki medycznej

17

Funkcjonowanie rodziny w czasie pandemii

20

Przyzwyczajenia Polaków

25

Kobiety contra mężczyźni

26

Próba badawcza i nota metodologiczna
od agencji badawczej



Fundacja Aflofarm została powołana do życia przez firmę farmaceutyczną Aflofarm Farmacja Polska, która chce wykorzystać swój potencjał do promocji działań prozdrowotnych.

Głównym celem działania Fundacji Aflofarm jest:

1

wspieranie ochrony zdrowia i jakości życia Polaków poprzez promocję profilaktyki zdrowotnej i aktywnego stylu życia

2

popularyzowanie wiedzy z zakresu medycyny i farmacji

3

wspieranie badań i inicjatyw, które przyczyniają się do rozwoju nauki w tych dziedzinach

Fundacja realizuje również cele poboczne, które w dłuższej perspektywie przekładają się na jakość życia ludzi w otaczającym nas świecie. Takimi celami są m.in. działania na rzecz ochrony środowiska oraz walka z nikotynizmem. Mamy nadzieję, że poprzez naszą działalność dołożymy kolejną cegiełkę do budowania ogólnego dobrobytu, a także kreowania zdrowych i właściwych postaw społecznych.



**NIE SPAL SIĘ
NA STARCIE!**



W 2018 r. Fundacja Aflofarm zrealizowała swoją pierwszą kampanię społeczną **Nie Spal się na Starcie**. Jej celem było promowanie postaw antynikotynowych wśród młodzieży, a zwłaszcza walka z sięganiem po pierwszego papierosa. Patronat nad akcją objął m.in. Minister Edukacji Narodowej.

Więcej na www.niespalsienastarcie.pl



Po pierwsze **farmaceuta**



W 2019 r. Fundacja Aflofarm wspólnie z Naczelną Izbą Aptekarską zainicjowały kampanię wizerunkową **Po pierwsze farmaceuta**, której celem było wsparcie autorytetu zawodu farmaceuty. Kampania miała zachęcić do korzystania z usług farmaceutów w aptekach w przypadku m.in. wątpliwości związanych ze stosowaniem leków lub drobnymi problemami zdrowotnymi oraz wspierać wprowadzenie opieki farmaceutycznej w Polsce.

Więcej na www.popierwszefarmaceuta.pl

Pandemia kalendarium



I fala

04.03.2020 + w Polsce pojawia się „Pacjent 0”. Jest nim 66-letni mężczyzna, mieszkaniec Cybinki.

10.03.2020 + rząd informuje o odwołaniu wszystkich imprez masowych, zawieszeniu studenckiej wymiany międzynarodowej oraz międzynarodowych konferencji.

11.03.2020

WHO ogłasza stan pandemii. Tego dnia w Polsce notujemy 9 zakażeń.

12.03.2020 + funkcjonowanie oświaty zostaje ograniczone: przedszkola, szkoły, żłobki, kluby dziecięce i placówki oświatowe zarówno publiczne, jak i niepubliczne nie prowadzą zajęć dydaktyczno-wychowawczych stacjonarnie. Rozpoczyna się nauczanie zdalne. Zawieszenie ma miejsce również w instytucjach kulturalnych, tj. w filharmonii, operze, teatrach, muzeach, kinach. Tego dnia zakażeń w Polsce jest już **20**.

13.03.2020 + zostaje ograniczone funkcjonowanie centrów i galerii handlowych. Wszystkie sklepy spożywcze, apteki, drogerie i pralnie nadal pozostają czynne. Restauracje, kawiarnie i bary – mogą podawać jedzenie wyłącznie na wynos. Zamykane są także siłownie i baseny.

15.03.2020 + następuje zamknięcie granic Polski dla cudzoziemców.

20.03.2020

Ogłoszenie stanu epidemii w Polsce. Tego dnia notujemy w Polsce 70 zakażeń.

23.03.2020 + podwyższono kary za złamanie zasad kwarantanny.

25.03.2020 + ograniczenia w przemieszczaniu się; zakaz zgromadzeń, spotkań, zebrań; możliwość wypełnienia 50% miejsc w środkach komunikacji. Notujemy **150** zakażonych.

31.03.2020 + osoby niepełnoletnie mogą się poruszać wyłącznie pod opieką opiekuna. Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich. Salony kosmetyczne, fryzjerskie, studia tatuażu, hotele i miejsca noclegowe zostają zamknięte. Prośba o zachowanie 2 metrowego dystansu społecznego. Dzienna liczba zakażeń: **256**.

03.04.2020 + następuje zamknięcie lasów.

16.04.2020

Nakaz zasłaniania ust i nosa w całej przestrzeni publicznej. Terminy matur i egzaminów ósmoklasisty ulegają zmianie. Dzienna liczba zakażeń: 336.

20.04.2020 + pierwszy etap znoszenia ograniczeń: zwiększenie limitów osób w sklepach do 1 osoby/15 m², zniesienie ograniczenia przemieszczania się w celach rekreacyjnych. Dzienna liczba zakażeń: **306**.

04.05.2020 + drugi etap znoszenia obostrzeń: otwarcie centrów handlowych, bibliotek, muzeów, galerii sztuki, hoteli, placówek rehabilitacji leczniczej; otwarcie żłobków i przedszkoli z zastosowaniem zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Dzienna liczba zakażeń: **313**.

18.05.2020 + trzeci etap znoszenia obostrzeń – zniesiono obostrzenia dotyczące salonów fryzjerskich i kosmetycznych, jak również restauracji, barów i kawiarni pod warunkiem przestrzegania zaleceń GIS.

30.05.2020 + czwarty etap odmrażania gospodarki, limity osób w branży handlowej i gastronomicznej zostają zniesione, a na wszelkich zgromadzeniach i weselach może przebywać do 150 osób. Zniesienie obowiązku zasłaniania ust i nosa na świeżym powietrzu. Liczba zakażeń: **412**.

06.06.2020 + wznowienie działalności instytucji kulturalnych, tj. kin, teatrów, opery, basenów, klubów fitness, parków zabaw, sauny, solarium.

08.08.2020 + wprowadzenie regularnych obostrzeń – podział powiatów na czerwone, żółte i zielone.

13.08.2020 + otwarcie granic dla Państw Unii Europejskiej. Dzienna liczba zakażeń: **811**.

II fala

10.10.2020 + cała Polska ogłoszona strefą żółtą. Dzienna liczba zakażeń: **5300**.

23.10.2020 + cała Polska ogłoszona czerwoną strefą. Dzienna liczba zakażeń: **13 632**.

02.10.2020 + na Stadionie Narodowym powstaje szpital tymczasowy. Dzienna liczba zakażeń wzrasta do **20 156**.

07.11.2020

Rekord dziennej liczby zakażeń podczas drugiej fali pandemii: 27 875 osób.

08.11.2020 + koncern farmaceutyczny Pfizer ogłasza bardzo obiecujące informacje dotyczące testów swojej szczepionki przeciwko Covid-19: przewiduje się 90% jej skuteczności.

09.11.2020 + ponowne zamknięcie szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce.

23.11.2020 + koncern farmaceutyczny AstraZeneca ogłosił informacje dotyczące testów swojej szczepionki przeciwko Covid-19: przewiduje się jej 70% skuteczność, przy optymalnej dawce 90%.

25.11.2020

Rekordowa dzienna liczba zgonów w Polsce podczas drugiej fali, umierają 674 osoby.

02.12.2020 + liczba zakażonych w Polsce przekroczyła 1 mln.

08.12.2020 + pierwsze szczepienie szczepionką Pfizer/BioNTech w Wielkiej Brytanii (poza badaniem klinicznym).

13.12.2020 + świat obiega informacja o wykryciu nowego wariantu koronawirusa w Wielkiej Brytanii.

14.12.2020 + rząd wprowadza kwarantannę narodową. Do dotychczasowych obostrzeń dołącza zamknięcie hoteli, galerii handlowych, stoków narciarskich, a w noc sylwestrową od godz. 19:00 31 grudnia 2020 r. do godz. 6:00 1 stycznia 2021 r. obowiązuje zakaz przemieszczania się. Notujemy **4896** zakażeń.

15.12.2020 + rząd przyjmuje Narodowy Program Szczepień.

21.12.2020 + Komisja Europejska zatwierdza szczepionkę Pfizera.

26.12.2020 + do Polski dociera pierwsza partia szczepionek.

27.12.2020

Pierwsze szczepienie przeciwko COVID-19 w Polsce. Osobą zaszczepioną została Naczelną Pielęgniarka MSWiA p. Alicja Jakubowska.

III fala

20.03.2021 + wprowadzenie nowych obostrzeń do 9 kwietnia. Następuje zamknięcie hoteli, galerii handlowych, teatrów, kin, muzeów, stoków narciarskich, klubów fitness i obiektów sportowych. Notujemy **26 405** zakażeń.

01.04.2021

Pada rekord zakażeń w ciągu doby 35 251.

14.04.2021 + przedłużenie obowiązujących obostrzeń, hotele i obiekty wypoczynkowe zamknięte również podczas majówki.

O raporcie

Niniejszy raport obejmuje wyniki kompleksowych badań Polaków rok po uznaniu epidemii SARS-CoV-2 przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię. Badaniami objęliśmy Polaków z grupy wiekowej 18-65 plus.

Zadaniem raportu jest szczegółowe **przedstawienie kondycji psychicznej i fizycznej Polaków oraz dokładne zbadanie, które sytuacje z ostatniego roku i w jaki sposób wpłynęły negatywnie** na stan ich zdrowia.

Zadaniem raportu jest również **zebranie opinii na temat jakości świadczeń i dostępności do służby zdrowia** podczas minionego roku oraz pozyskanie rekomendacji dotyczących pozostawienia e-wizyty również po zakończeniu pandemii.

Zebrane dane stanowią solidną podstawę do dyskusji o szkodach psychicznych i zdrowotnych, jakie wyrządziła epidemia SARS-CoV-2 nie tylko wśród osób, które zostały dotknięte tą chorobą.

Informacje o próbie badawczej oraz metodologii wykonania badania znajdują się na końcu raportu.

Najważniejsze wnioski



Zarażeni wirusem SARS-CoV-2 nadal odczuwają skutki choroby



Aż **58,3%** zakażonych nadal odczuwa skutki choroby. Wśród najczęściej występujących objawów badani wskazywali: zmęczenie (**71,7%**), pogorszenie nastroju (**48,3%**), bóle stawów i mięśni (**46,7%**), zaburzenia krążenia lub pracy serca (**33,3%**).



Relacje rodzinne ciągle silne



Niemal połowa badanych (**49,7%**) przyznała, że ich relacje rodzinne podczas pandemii nie zmieniły się, a **14,4%** wskazało nawet, że stały się bliższe. Aż **81,6%** badanych zadeklarowało, że podczas izolacji lub kwarantanny mogli liczyć właśnie na pomoc rodziny.



Polacy źle oceniają stacjonarną opiekę medyczną



Ponad połowa badanych źle lub bardzo źle oceniła dostęp do lekarza pierwszego kontaktu w ciągu ostatniego roku. Równie negatywnie oceniony został dostęp do lekarzy specjalistów (**50,8%**).



Pandemia Covid-19 wpłynęła na zdrowie Polaków



Badani wskazywali, że pandemia Covid-19 wpłynęła na psychiczny i fizyczny stan ich zdrowia. Wskazywali m.in. na większą nerwowość (**52,3%**), bóle pleców (**44,4%**), głowy (**36,4%**) oraz na pogarszający się wzrok (**36%**), czy problemy psychiczne skłaniające do skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologa bądź psychiatry (**14,4%**).



Polacy kochają teleporady



Odwrotnie jest w przypadku teleporad oraz e-wizyt, które **61%** badanych Polaków ocenia pozytywnie, wskazując przy tym, że po zakończeniu pandemii dla pacjenta powinny zostać dostępne w tej formie: e-recepta, drobna konsultacja lekarska oraz e-zwolnienie.



Kult religijny wcale nie tak ważny



Tylko 23% badanych wskazało, że ograniczenia możliwości uczestnictwa w kultcie religijnym miało negatywny wpływ na ich samopoczucie. Bardziej odczuliśmy zamknięcie kin, teatrów i obiektów kulturalnych (**48,8%**) oraz barów, pubów i restauracji (**49,8%**).



Najgorsze z obostrzeń



Aż **63,1%** badanych uznała, że obostrzeniem, które miało największy negatywny wpływ na ich życie w ciągu minionego roku była... **konieczność noszenia maseczki**. Na kolejnych miejscach uplasował się zakaz przemieszczania (**61,5%**) oraz ograniczenia w możliwości podróżowania (**60,6%**).



Kobiety bardziej narażone na skutki pandemii



Przeprowadzone badania wskazują, że to kobiety deklarowały częstszą i bardziej intensywną podatność na skutki wybuchu pandemii oraz wprowadzanych obostrzeń, m.in. wyczerpanie fizyczne oraz psychiczne, strach przed utratą pracy czy też złe samopoczucie związane z izolacją od rodziny i przyjaciół.



Komentarza do badań udzieliła nam:

dr hab. n. zdr.

Monika Talarowska

Specjalista psycholog kliniczny, neuropsycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Przez blisko 15 lat była pracownikiem Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która mieści się na terenie SP ZOZ im. J. Babińskiego, największego szpitala psychiatrycznego w województwie łódzkim. Obecnie jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego na stanowisku profesora uczelni. Jest autorką ponad 300 publikacji naukowych z zakresu psychologii klinicznej, w tym nowatorskiej neurorozwojowej teorii depresji.

O pandemii COVID-19 możemy powiedzieć, iż **nosi znamiona zbiorowej traumy**. Pojawiła się niespodziewanie, dotknęła całych społeczności i wszystkich obszarów naszego życia: rodziny, pracy, relacji z bliskimi osobami. Ogranicza ona naszą zwykłą aktywność, nie pozwalając na zadbanie o siebie w dawny, naturalny dla nas sposób.

W takich momentach pojawia się **wachlarz niełatwych dla nas emocji**. Smutek, lęk, złość, poczucie winy czy żalu, uczucie utraty kontroli nad swoim życiem – to tylko nieliczne, które można wymienić. Okazuje się, iż skutki pandemii w sferze emocjonalnej i fizycznej będą długofalowe i nie znikną niestety wraz z rozpowszechnieniem się szczepionki, a odległe symptomy infekcji daleko wykraczają poza utrzymujące się osłabienie układu oddechowego.

W okresach narastającej niepewności znacząco zwiększa się **ryzyko nadużywania alkoholu**, stosowania substancji psychoaktywnych oraz podejmowania zachowań mających znamiona uzależnienia, a istotnie zmniejszających poziom odczuwanego napięcia (np. pornografia).

Z raportu wynika, iż w czasie pandemii na wyższy poziom doświadczanego stresu skarżyły się kobiety. Dane te nie powinny dziwić – to właśnie **na kobiety spadła znaczna część obowiązków** związanych nie tylko z organizowaniem czasu wolnego dzieci, ale również z obowiązkami szkolnymi realizowanymi w domu.

Ponadto, większość z nas nadal pracuje zdalnie. Sprawia to, iż znacznie **trudniej jest wyodrębnić czas przeznaczony jedynie na odpoczynek**. Mamy wrażenie bycia w „ciągłej gotowości” i poczucie konieczności „bycia dostępnym” dla pracodawcy, bo nie tracąc czasu na dojazdy, możemy swobodnie „przełączać” się pomiędzy spotkaniami realizując kolejne zadania.

Coraz chętniej **sięgamy po dostępne formy pomocy psychologicznej**. Pandemia sprawiła, iż efektywność psychoterapii w formie online stała się taka sama jak spotkań „na żywo”. Nie możemy jednak zapominać o najstarszych pacjentach, w ich przypadku teleporady nie sprawdziły się, gdyż dla wielu z nich nie były osiągalne z powodu ograniczeń technologicznych.

Pandemia pokazała nam również jak **ważne są dla nas relacje z innymi**, obecność drugiego człowieka obok nas, a nawet sam uśmiech, którego nie widzieliśmy z powodu obowiązku noszenia maseczek. Okazało się również, iż **potrafimy się jednoczyć**, pomagać sobie nawzajem pomimo strachu przed zarażeniem. Postawa altruistyczna jest widoczna w dobrowolnych kwarantannach, zbiórkach dla osób, które straciły pracę, a nawet w decyzji o przyjęciu szczepionki.

Po ponad roku pandemii **potrzebujemy swobody i możliwości decydowania o sobie**. Nie chemy, aby zabierano nam kolejną wiosnę. Bunt jest naturalną odpowiedzią na doświadczaną od miesięcy frustrację. Patrząc na minione miesiące, mam wrażenie, że „daliśmy radę”. Oczywiście negatywne skutki pandemii będziemy obserwowali jeszcze przez lata, jednak zadziwiająco szybko **większość z nas odnalazła się w nowej rzeczywistości**.



Komentarza do badań udzielił nam:

prof. dr hab.

Adam Fronczak

Polski lekarz, specjalista chorób wewnętrznych, farmakologii klinicznej i zdrowia publicznego, aktywny nauczyciel akademicki, doktor habilitowany nauki o zdrowiu. Obecnie koordynator problematyki Covid-19 w WWCOiT im. M. Kopernika w Łodzi i kierownik Oddziału Covid-19. W latach 2007–2011 podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia. Członek wielu organizacji i towarzystw naukowych, w tym m.in.: Polskiego Towarzystwa Farmakologicznego, Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, Polskiego Towarzystwa Hematologów i Transfuzjologów, Polskiego Towarzystwa Gastroenterologicznego i Polskiego Towarzystwa Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego. Autor lub współautor blisko 100 publikacji z zakresu medycyny i zdrowia publicznego.

Na początku XX wieku blisko 90% zgonów powodowanych było przez choroby zakaźne. Wiek XX zmienił to całkowicie. Długość naszego życia prawie podwoiła się, a umieralność (w świecie tzw. zachodniej cywilizacji) z powodu chorób zakaźnych spadła do 1%. Szeroki dostęp do szczepień ochronnych przeciwko chorobom zakaźnym, wcześniej dziesiątkującym naszą populację, był kamieniem milowym postępu medycyny. Mieliliśmy wrażenie, że choroby zakaźne zostały zwalczone. To determinowało podejście administracyjnych organizatorów opieki zdrowotnej do całego systemu. Zmniejszano systematycznie ilość oddziałów zakaźnych, drastycznie spadła liczba specjalistów. Pandemia Covid-19 sprawiła, iż nasza **pewność, że panujemy nad chorobami zakaźnymi legła w gruzach**, a jednocześnie obnażyła kondycję systemu ochrony zdrowia, który nie był przygotowany do takich obciążeń. Brak kadry lekarskiej i pielęgniarskiej, sprzętu, odpowiedniej ilości łóżek, w tym łóżek intensywnej opieki w oddziałach OIOM, karetek i „wąskie gardło” w szpitalnych oddziałach ratunkowych, to niektóre problemy, z którymi trzeba było się zmierzyć w obliczu zwiększającej się liczby zachorowań.

To jednak nie wszystko, bo skutki SARS-CoV-2 pozostaną z nami na długo. Badania jednoznacznie pokazują, że **stan zdrowia Polaków jest gorszy niż przed pandemią**. Aż 51,5% (!) badanych przyznało, że narażenie na długotrwały stres w znaczącym stopniu negatywnie wpłynęło na ich stan zdrowia, badani najczęściej wskazywali na pojawiające się bóle pleców (44,4%), głowy (36,4%), pogarszający się wzrok (36%) oraz stan

włosów, skóry, paznokci (30%). Przedstawione obserwacje są bardzo istotne z medycznego punktu widzenia. **System opieki zdrowotnej musi przygotować się na zwiększoną konsumpcję szerokiego wachlarza usług medycznych.** Potrzebna będzie większa dostępność do wizyt neurologicznych i okulistycznych. Osobnym zagadnieniem jest dostęp do lekarzy rehabilitantów i fizjoterapeutów. W naszym publicznym systemie opieki zdrowotnej zawsze występował niedobór tych świadczeń, a wiele zabiegów rehabilitacyjnych było realizowanych przez pacjentów prywatnie. Nie wszystkich było na to stać. Czy system ubezpieczeniowy jest w stanie pokryć bezpłatnie leczenie w tym zakresie? Czy mamy wystarczającą liczbę przychodni rehabilitacyjnych i zakładów przyrodoleczniczych? Leczenie sanatoryjne, po przebyciu zakażenia Sars-CoV-2 jest bardzo wskazane. Długotrwałe siedzenie w domu, brak ruchu, stres i duże napięcie nerwowe, wpływają wybitnie niekorzystnie na układ nerwowy i mięśniowy. Osłabienie muskulatury, gorsze odżywienie stawów, sprzyja uszkodzeniom, dyskopatii i zwyrodnieniom układu ruchu.

Prawie 18% Polaków wskazało, że od wybuchu pandemii **zaostrzyły się u nich choroby przewlekłe**, z czego największy odsetek (24,2%) dotyczył najstarszej grupy wiekowej. Biorąc pod uwagę, że w grupie osób starszych, co czwarty Polak ma większe problemy z zaostrozonymi chorobami przewlekłymi, należy przygotować lekarzy POZ i specjalistów na zwiększoną liczbę wizyt chorych, badań diagnostycznych i przepisywanych leków.

Kolejnym ważnym faktem, z którym musieliśmy się zmierzyć w pandemii jest **dostęp do podstawowej i specjalistycznej opieki medycznej**. Niestety 51% ankietowanych negatywnie ocenia dostęp do lekarza pierwszego kontaktu, niemal ten sam odsetek badanych 50,8% negatywnie ocenia również dostęp do lekarza specjalisty. Jednocześnie aż 1/3 ankietowanych wskazała, że **utrudniony dostęp do lekarza odbił się negatywnie na stanie ich zdrowia**. Te liczby muszą budzić nasz głęboki niepokój. Ponad 80% kontaktów lekarz-pacjent odbywało się na terenie Poradni Lekarza Rodzinnego. To lekarz POZ był tzw. „gatekeeperem” i wpuszczał do systemu ochrony zdrowia pacjentów, którzy wymagali pogłębionej diagnostyki i wysoko-specjalistycznego leczenia. Czy masowe teleporady, które obowiązywały ponad rok były w stanie zabezpieczyć potrzeby pacjentów? Nie każdy pacjent potrafi przez telefon wyartykułować swoje potrzeby w sposób wystarczająco jasny. Sygnały płynące od lekarzy POZ wskazują, że pacjenci, którzy dzwoniąc do lekarzy zgłaszają kilka spraw, których rozwiązanie wymaga znacznie więcej czasu, niż przeznaczone na wizytę 15 min. (wg standardów NFZ). Lekarz skraca więc rozmowę, co rodzi zrozumiałe protest chorego, ale w kolejce czeka następnych 30 chorych. Lekarze zostają często po godzinach pracy, aby w minimalnym stopniu zabezpieczyć potrzeby pacjentów. Wnioski płyną same: sfrustrowani pacjenci i po drugiej stronie przemęczeni lekarze.

Jednym z ważnych wskaźników stylu życia w pandemii z zakresu zdrowia publicznego populacji jest spożycie alkoholu, które podczas pandemii miało charakter krzyżowy, ze względu na wiek. Największy **wzrost spożycia alkoholu (20%)** stwierdzono w grupie osób 35 – 49 lat – można przypuszczać, że wiązało się z rozładowywaniem napięcia w grupie osób czynnych zawodowo, zatrzymanych przez pandemię w „areszcie” domowym.

Raport dotyka wielu sfer życia i pokazuje znaczące zmiany naszego stylu zachowania w pracy, w domu, w rodzinie i w przestrzeni publicznej - mamy wstępną fotografię przemian, jakie zachodzą w naszym społeczeństwie, podczas bardzo trudnego doświadczenia jakim była i nadal jest dla nas pandemia. Opracowanie to może być wstępem do dyskusji nt. poważnych zmian, jakie nastąpiły w wyniku pandemii.

Kondycja zdrowotna Polaków

+ Zachorowania na Covid-19 oraz skutki uboczne

5,8%

bardzo ciężko, co wymagało hospitalizacji

21,4%

ciężko, jednak w trakcie choroby przebywali oni w domu

22,3%

praktycznie bezobjawowo

Co dziesiąty badany wskazał, że przeszedł chorobę Covid-19:

50,5%
w sposób umiarkowany



58,3% odczuwa skutki choroby COVID-19



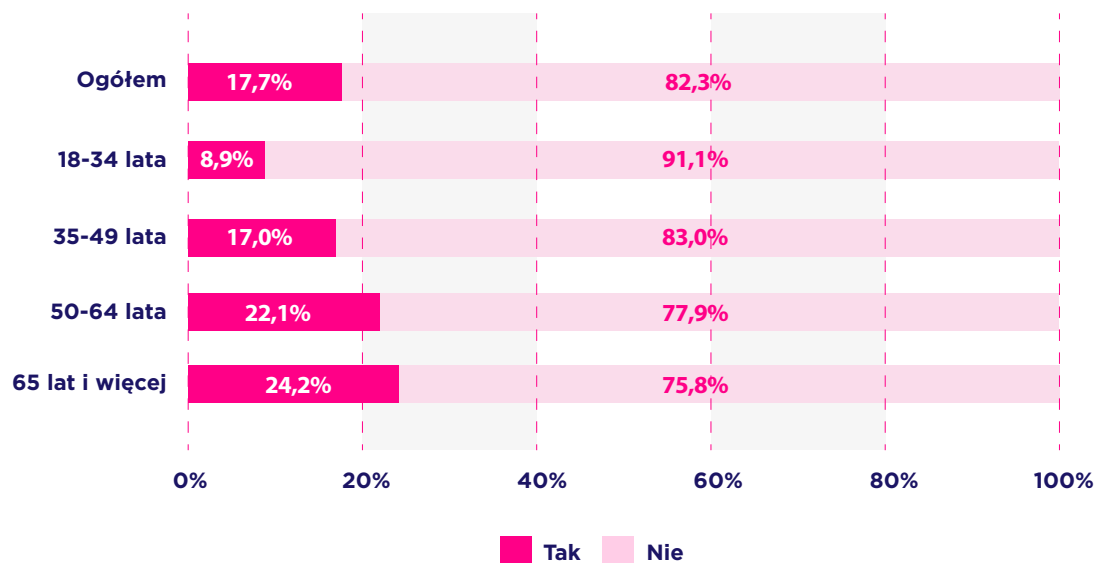
41,7% nie odczuwa skutków choroby COVID-19

Wśród najczęściej występujących skutków choroby badani wskazywali: zmęczenie (**71,7%**), pogorszenie nastroju (**48,3%**), bóle stawów i mięśni (**46,7%**), zaburzenia krążenia lub pracy serca (**33,3%**).

+ Ogólny stan zdrowia Polaków

Prawie 18% Polaków wskazało, że od wybuchu pandemii zaostrzyły się u nich choroby przewlekłe, z czego największy odsetek (**24,2%**) dotyczył najstarszej grupy wiekowej, tj. osób po 65 roku życia. Co jednak cieszy to fakt, że 7 na 10 badanych przyznało, że w ciągu ostatniego roku nie wzrosła ilość przyjmowanych przez nich leków.

Czy w ciągu ostatniego roku od wybuchu pandemii zaostrzyły się Pani/Pana choroby przewlekłe?

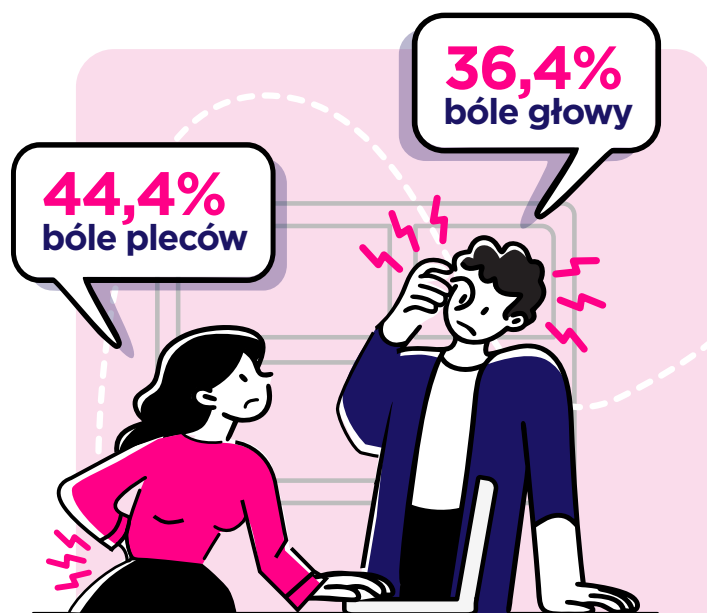


+ Fizyczny stan zdrowia gorszy niż przed pandemią

Aż **51,5%** badanych przyznało, że narażenie na długotrwały stres w znaczącym bądź bardzo wysokim stopniu negatywnie wpłynęło na ich stan zdrowia fizycznego.

Zapytani o ogólny stan zdrowia, badani najczęściej wskazywali na pojawiające się bóle pleców (**44,4%**), głowy (**36,4%**) oraz na pogarszający się wzrok (**36%**).

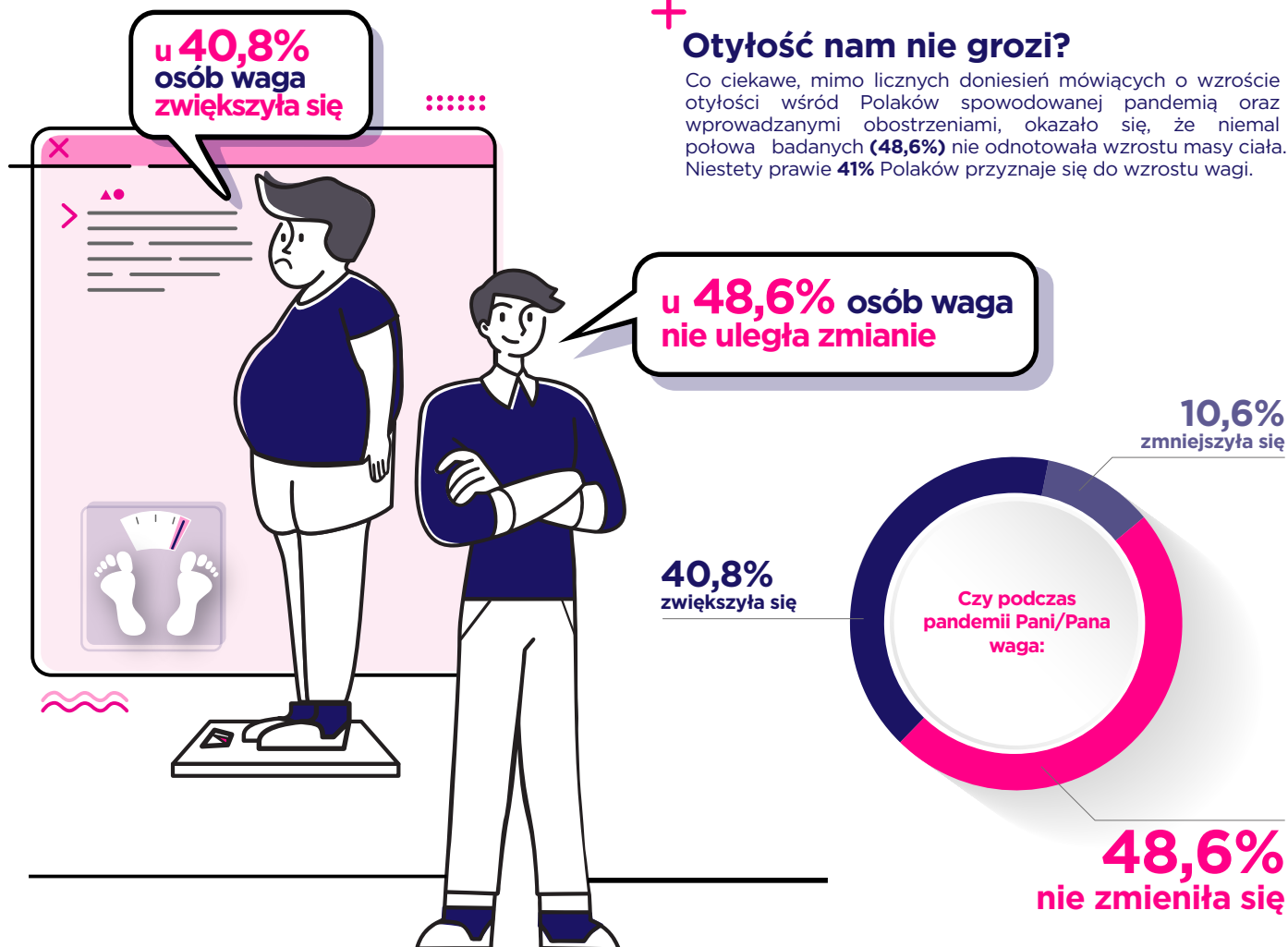
Czy w ciągu ostatniego roku:	Tak	Nie
Częściej pojawiały się u Pani/Pana bóle głowy?	36,4%	63,6%
Częściej pojawiały się u Pani/Pana bóle pleców?	44,4%	55,6%
Pogorszył się Pani/Pana wzrok?	36,0%	64,0%
Pogorszył się stan Pani/Pana włosów, skóry, paznokci?	30,4%	69,6%



Na większą, niż przed pandemią, częstotliwość pojawiania się bólów głowy najczęściej wskazywali badani w wieku od 35 do 49 lat – **44,5%**, zaś najrzadziej wskazywali na to badani z najstarszej grupy wiekowej – **23,8%**.

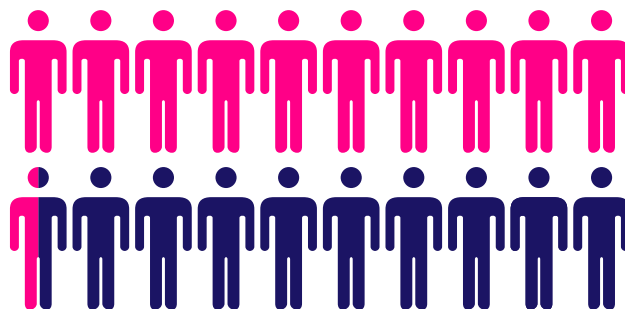
+ Otyłość nam nie grozi?

Co ciekawe, mimo licznych doniesień mówiących o wzroście otyłości wśród Polaków spowodowanej pandemią oraz wprowadzanymi obostrzeniami, okazało się, że niemal połowa badanych (**48,6%**) nie odnotowała wzrostu masy ciała. Niestety prawie **41%** Polaków przyznaje się do wzrostu wagi.

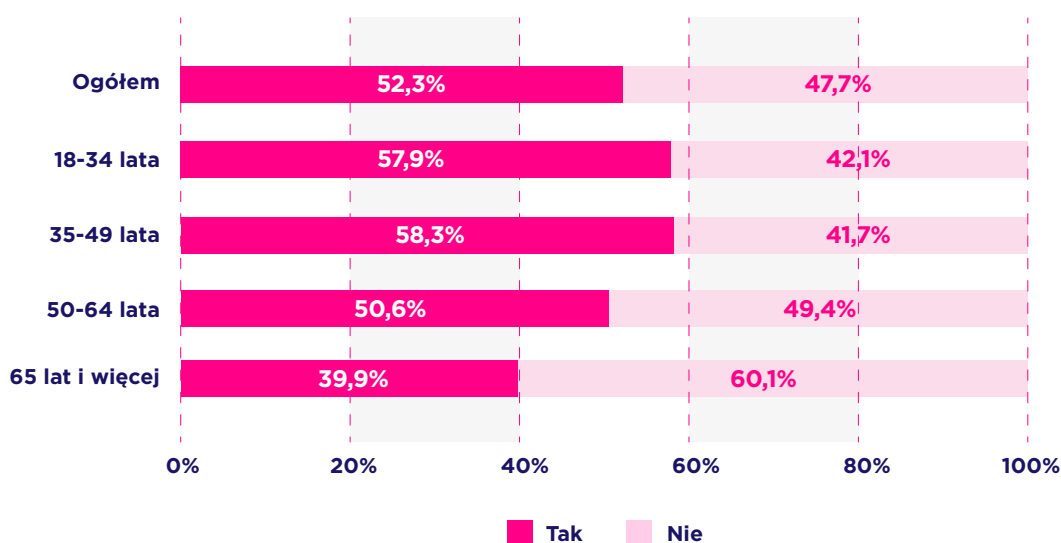


+ Polacy bardziej zestresowani. Zwłaszcza kobiety.

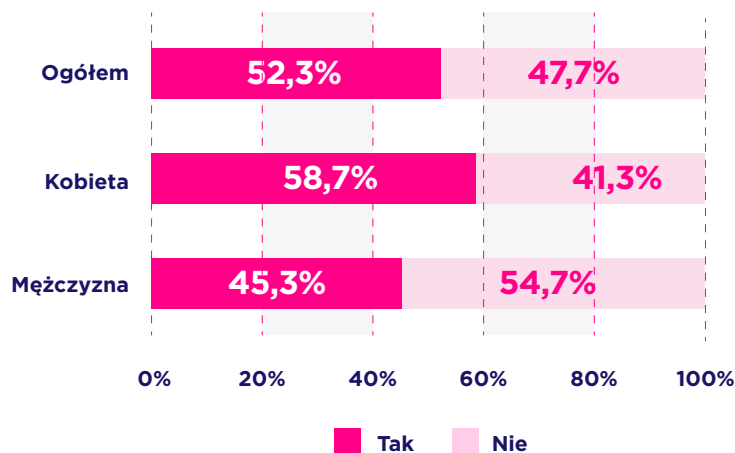
Ponad połowa respondentów (**52,3%**) przyznała, że z powodu pojawienia się pandemii Covid-19, stała się bardziej nerwowa.



Czy w ciągu ostatniego roku od wybuchu pandemii stał/a się Pan/i bardziej nerwowy/a?



Sytuacja ta dotknęła aż 58,7% kobiet.

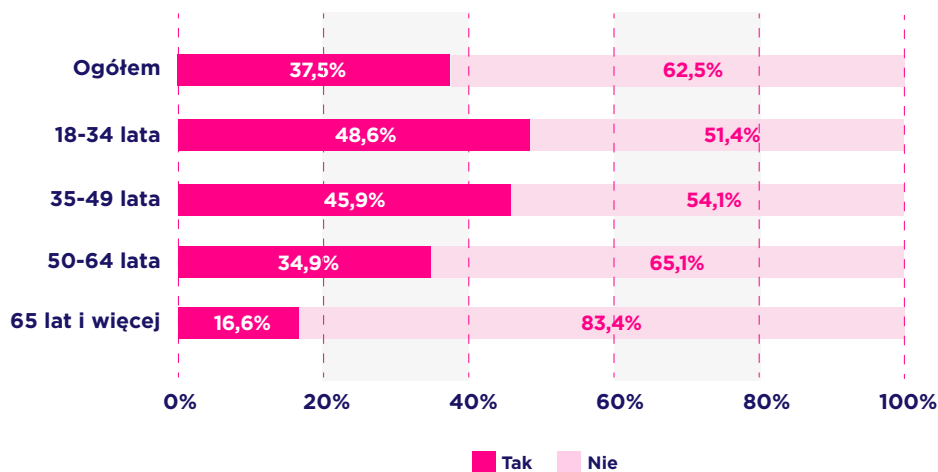




Wyczerpani pracą

Zmieniające się zasady pracy, konieczność wykonywania obowiązków z domu często wraz z dziećmi, które uczyły się zdalnie sprawiło, że na psychiczne lub fizyczne wyczerpanie pracą skarży się prawie co piąty Polak w wieku 18-49 lat. Co ciekawe, największe wyczerpanie pracą wykazywali respondenci z najmłodszej grupy wiekowej - 18-34 lata (48,6%).

Czy w ciągu ostatniego roku od wybuchu pandemii pojawiło się psychiczne lub fizyczne wyczerpanie pracą?



Co wpływało na poziom stresu Polaków?



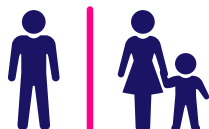
Strach o stan zdrowia bliskich - aż 7 na 10 badanych przyznało, że zamartwianie się o zdrowie rodziny, negatywnie wpłynęło na ich samopoczucie. Znaczący i duży wpływ wskazało aż **71,9%** ankietowanych.

Strach dotknął bardziej kobiety - aż **77,7%** przyznało, że obawa o zdrowie rodziny wpłynęła na nie negatywnie.

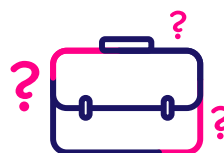


Utrata pracy lub problemy finansowe - niemal 2/5 badanych przyznało, że czynniki te negatywnie odbiły się na ich samopoczuciu. Znaczący i duży wpływ wskazało **38%** ankietowanych.

Ta sytuacja również bardziej dotknęła kobiety, duży i znaczny wpływ zadeklarowało **ponad 40%** respondentek.



Izolacja od rodziny i przyjaciół - dla **60,8%** ankietowanych było to źródłem stresu i negatywnie wpływało na ich samopoczucie. Również w tym przypadku ograniczenie to bardziej dotknęło kobiety (**65,5%**).

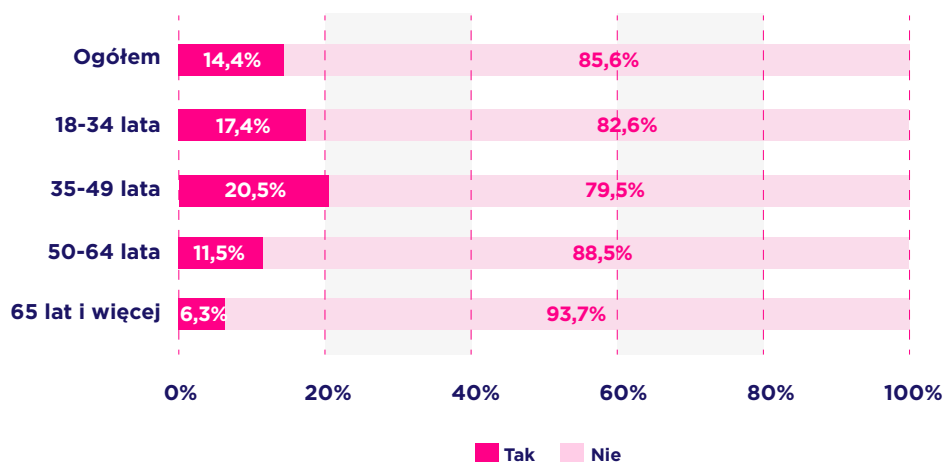


Strach przed utratą pracy - ponad **1/3** badanych przyznała, że towarzyszący im od początku pandemii strach o własną pracę, negatywnie wpłynął na ich samopoczucie. Znaczący i duży wpływ wskazało **37,1%** ankietowanych.



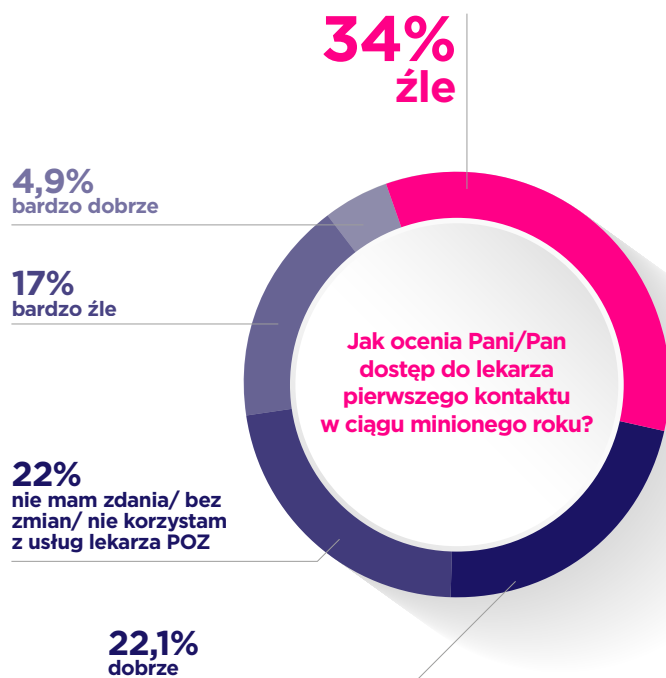
Pomoc psychologiczna potrzebna

Z profesjonalnej pomocy specjalisty tj. psychologa lub psychiatry, od początku pandemii, skorzystało **14,4%** ankietowanych Polaków. Po tę formę wsparcia najczęściej sięgali badani w wieku 35-49 lat (**20,5%**).



Pandemia a dostęp do opieki medycznej

+ Lekarz (nie)pierwszego kontaktu



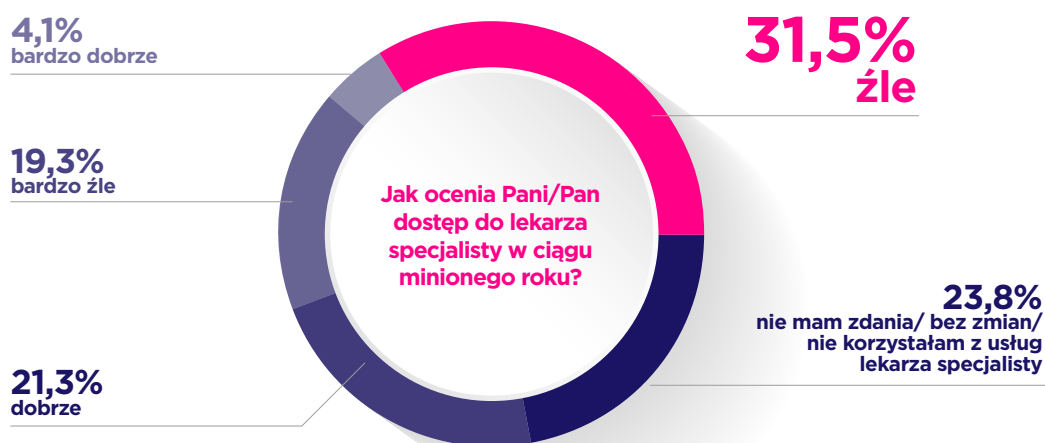
51% ankietowanych
negatywnie ocenia
dostęp do lekarza
pierwszego kontaktu



Jednocześnie **1/3**
ankietowanych wskazała, że
utrudniony dostęp
do lekarza odbił się
negatywnie na stanie
ich zdrowia

+ Specjalista niedostępny

Dla porównania, niemal ten sam odsetek badanych (**50,8%**) negatywnie ocenia również dostęp do lekarza specjalisty.

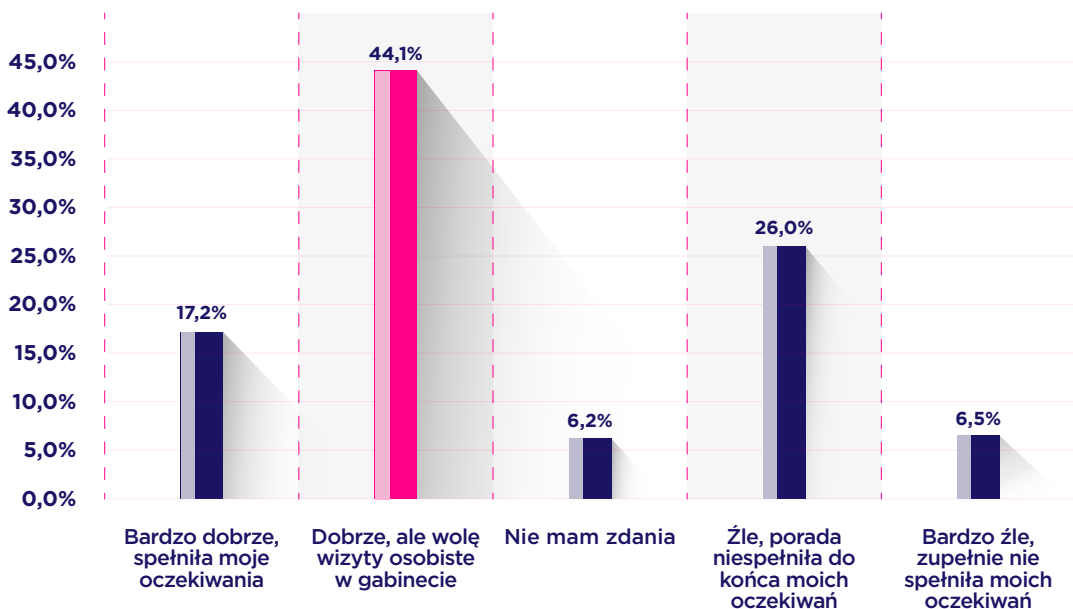


+ Polacy chwalą sobie teleporady oraz e-wizyty

64,6% badanych miało okazję do skorzystania z teleporady lub e-wizyty.

Ponad 6 na 10 ankietowanych, którzy skorzystali z teleporady lub e-wizyty, pozytywnie oceniło tę formę kontaktu z lekarzem. Aczkolwiek, zdecydowana większość z nich (**44,1%**) wskazała, że mimo wszystko woli skorzystać z tradycyjnej wizyty w gabinecie. Wspomniana forma opieki lekarskiej nie spełniła oczekiwań **32,5%** badanych.

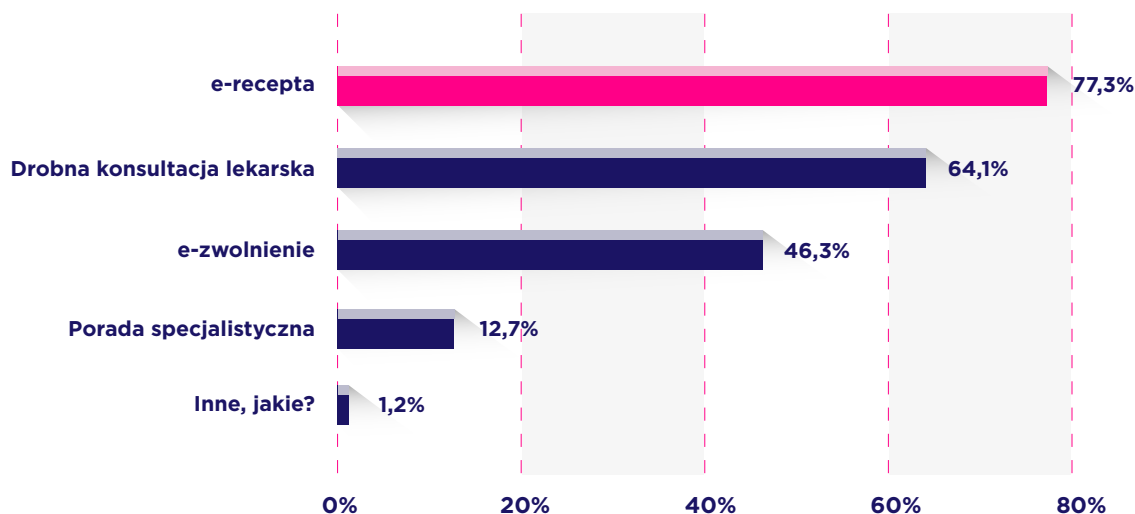
Jak ocenia Pan/i korzystanie z teleporady lub e-wizyty?



+ Polacy pokochali e-receptę

Wśród usług związanych z teleporadą/e-wizytą, które zdaniem Polaków powinny pozostać dostępne dla pacjenta znalazły się przede wszystkim: możliwość wystawienia e-recepty (**77,3%**) oraz drobna konsultacja lekarska (**64,1%**).

W jakich przypadkach teleporada (e-wizyta) powinna pozostać dostępna dla pacjenta po zakończeniu pandemii?

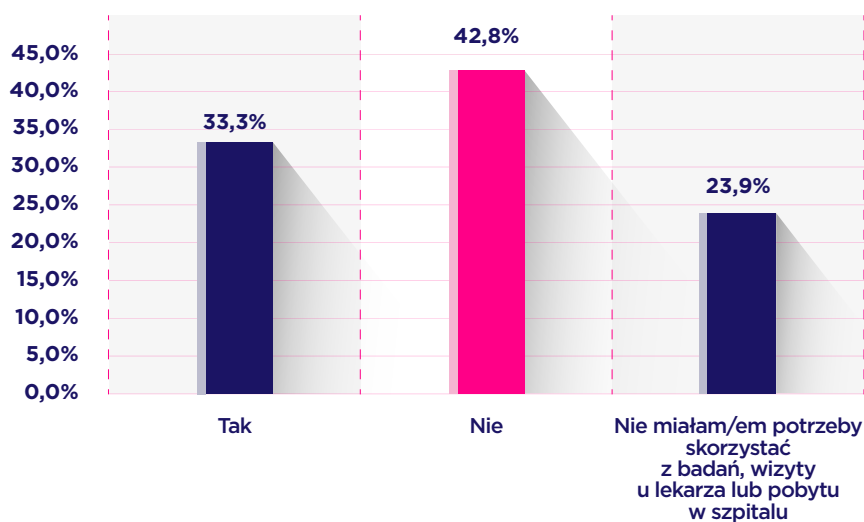


+ Obawa przed zakażeniem silniejsza niż troska o zdrowie?

1/3 badanych wskazała, że w ciągu ostatniego roku zdarzyło im się zrezygnować z badań lub osobistej wizyty u lekarza lub pobytu w szpitalu z obawy przed zakażeniem się koronawirusem.



Czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Pani/Panu zrezygnować z badań lub osobistej wizyty u lekarza lub pobytu w szpitalu w obawie przed zakażeniem w placówce medycznej?



W 45,3% przypadków odwołanie wizyty skutkowało pogorszeniem się stanu zdrowia pacjenta!

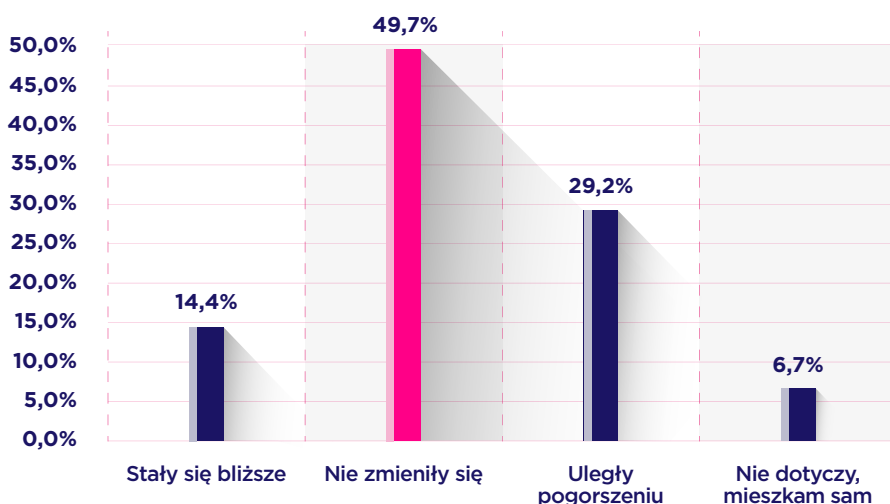


Funkcjonowanie rodziny w czasie pandemii

+ Relacje rodzinne ciągle silne

Co bardzo cieszy, niemal połowa badanych przyznała, że ich stosunki z najbliższymi, z którymi mieszkają w ramach jednego gospodarstwa domowego, nie uległy zmianie od początku pandemii (**49,7%**).

Czy podczas pandemii stosunki z najbliższymi z którymi zamieszkuje Pan/i gospodarstwo domowe:



+ Lepiej razem czy osobno?

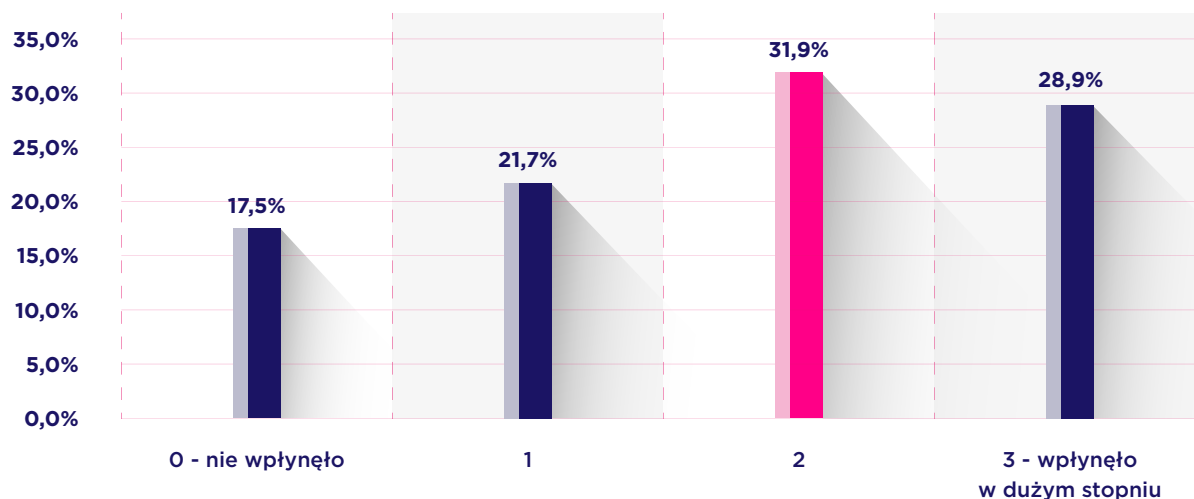
Odsetek Polaków, których relacje z rodziną uległy pogorszeniu z powodu pandemii, wynosi **29,2%**. Osoby te zostały poproszone o wskazanie powodów pogorszenia się tych stosunków. Okazuje się, że wpływ na to mają zarówno ograniczenie w kontaktach (**31,8%**), jak i ... konieczność ciągłego przebywania ze sobą (**23,6%**). Niewiele mniej wskazań miała niestety sytuacja finansowa (**20,9%**).



+ Lubimy być razem

6 na 10 badanych (**60,8%**) przyznało, że izolacja od rodziny i przyjaciół, związana z trwającą od roku pandemią, negatywnie wpłynęła na ich samopoczucie.

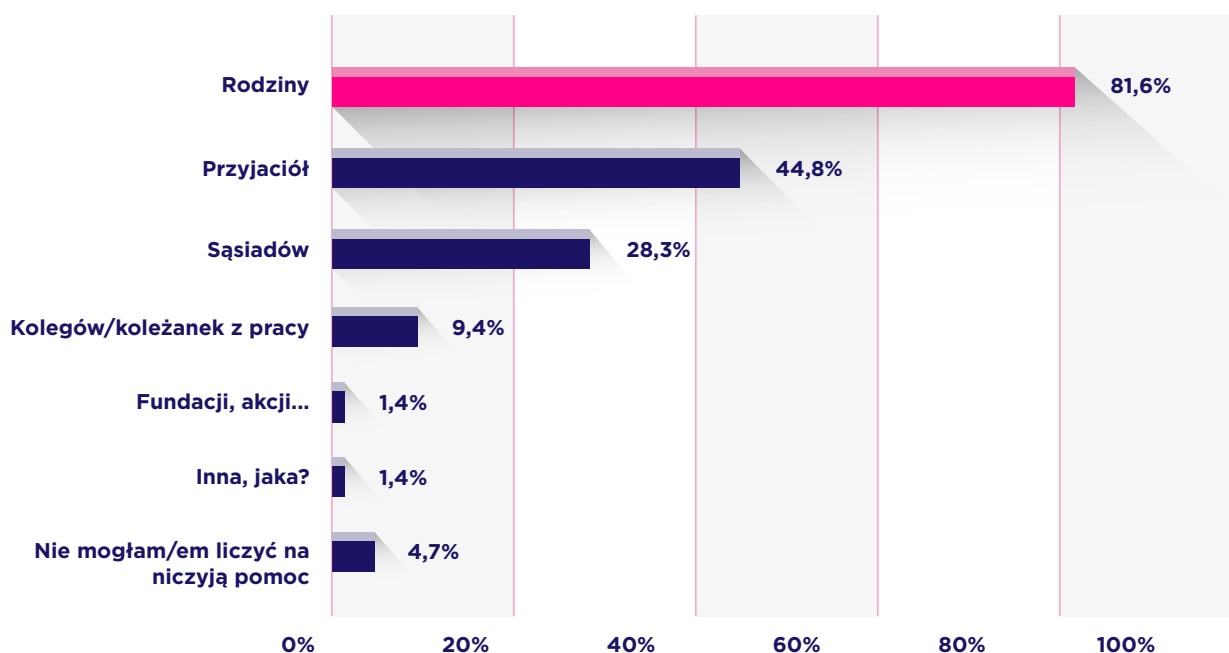
W jakim stopniu zgadza się Pani/Pan ze stwierdzeniem, że izolacja od rodziny i przyjaciół wpłynęła negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



+ Na rodzinę i przyjaciół można liczyć

Badani, którzy przebywali na kwarantannie lub w izolacji, zostali poproszeni o wskazanie na czyją pomoc mogli w tym czasie liczyć. **Ponad 4/5 ankieterowanych** wskazało, że mogli liczyć właśnie na pomoc rodziny, a **więcej niż 40%** mogła liczyć na przyjaciół. Prawie **30%** respondentów wskazało z kolei na sąsiadów, a co jedenasty mógł liczyć na pomoc kolegów i koleżanek z pracy. Na niczyją pomoc nie mógł liczyć co dwudziesty piąty ankieterowany (**4,7%**).

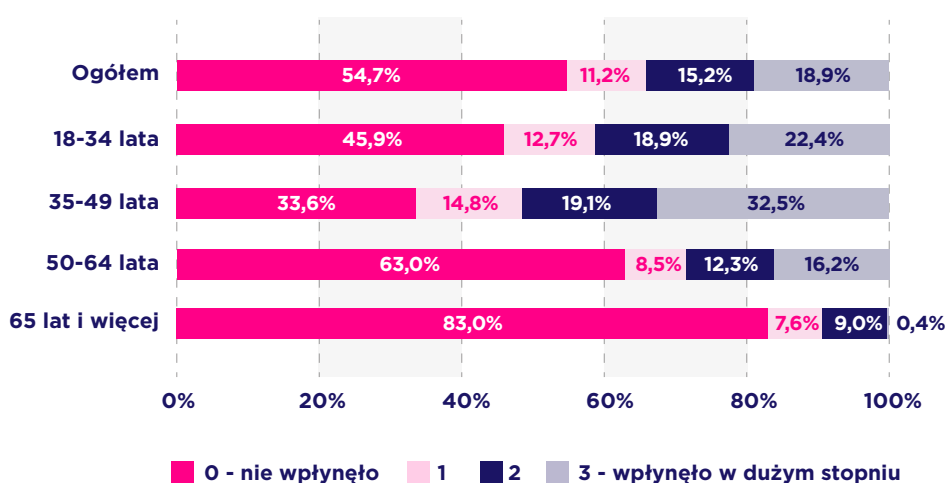
Na czyją pomoc podczas kwarantanny lub izolacji mógł/mogła Pan/Pani liczyć?



+ Negatywny wpływ nauki zdalnej

54,7% badanych Polaków zadeklarowało, że nauka zdalna dzieci nie wpłynęła źle na ich samopoczucie. To jednak odpowiedź z całej populacji, pochodzą nie tylko od osób, które posiadają dzieci w wieku szkolnym.

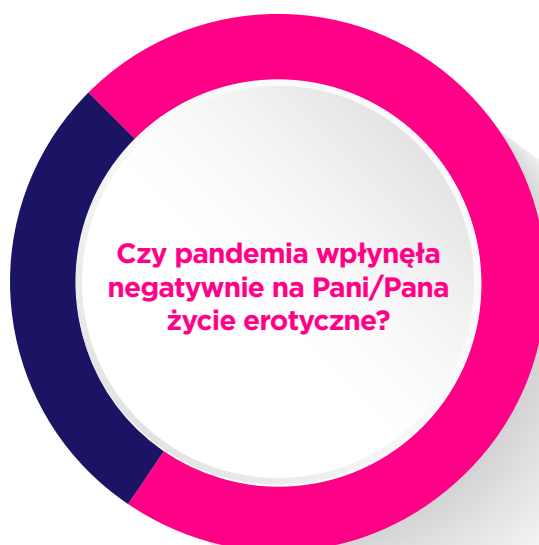
W jakim stopniu zgadza się Pani/Pan, że nauka zdalna dzieci wpłynęła negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



+ Pożycie seksualne bez większych zmian

Co ciekawe 7 na 10 badanych Polaków przyznało, że pandemia nie wpłynęła negatywnie na ich życie erotyczne.

27,8%
tak

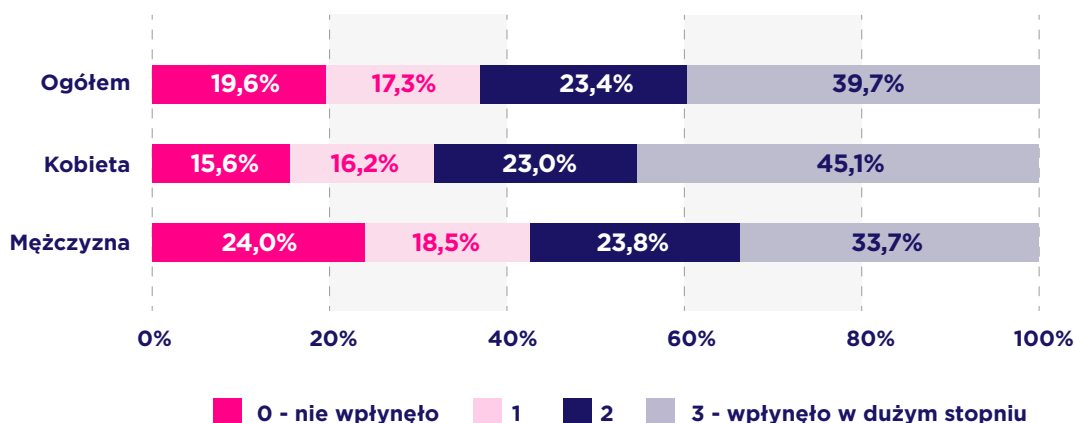


72,2%
nie

Przyzwyczajenia Polaków

Ograniczeniem, które wg badań wywarło największy wpływ na ich życie jest... konieczność noszenia maseczki, która w znaczącym bądź bardzo wysokim stopniu negatywnie, według deklaracji, wpłynęła na stan zdrowia fizycznego ponad **63%** Polaków. Zależność tę po raz kolejny w większym stopniu deklarowały kobiety (**68,1%**).

W jakim stopniu zgadza się Pani/Pan, że konieczność noszenia maseczki wpłynęła negatywnie na stan Pani/Pana zdrowia fizycznego?

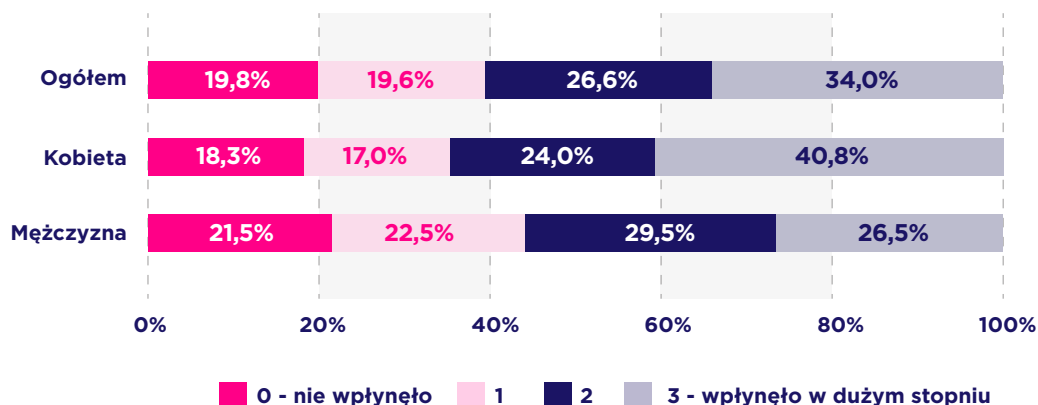


40,8% kobiet przyznaje, że **ograniczenia w podróżowaniu** wpłynęły w dużym stopniu negatywnie na ich **samopoczucie**.

+ Lockdown a podróże

Tym, co niezmiernie mocno dotknęło Polaków w ciągu minionego roku były zakazy związane z przemieszczaniem się - mocny lub bardzo mocny negatywny wpływ zadeklarowało **61,5%** badanych. Na drugim miejscu znalazły się ograniczenia w podróżowaniu (**60,6%**).

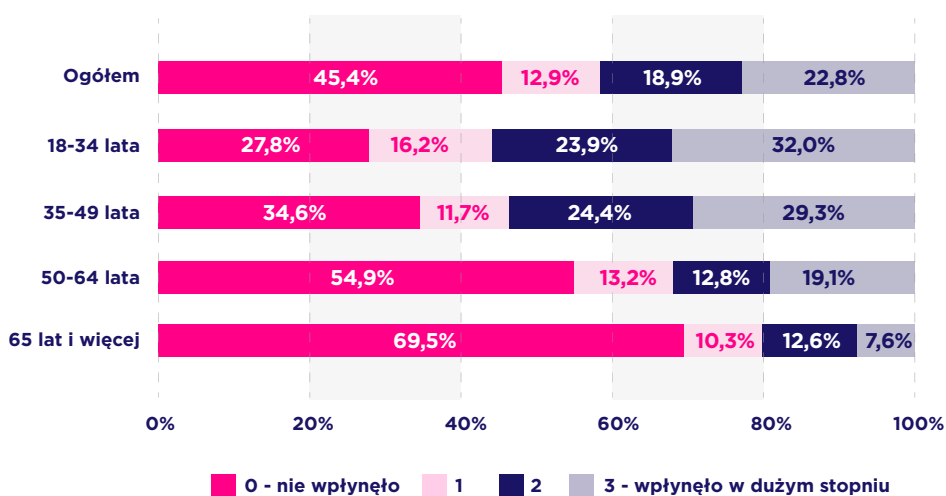
W jakim stopniu zgadza się Pani/Pan, że ograniczenie w podróżowaniu wpłynęło negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



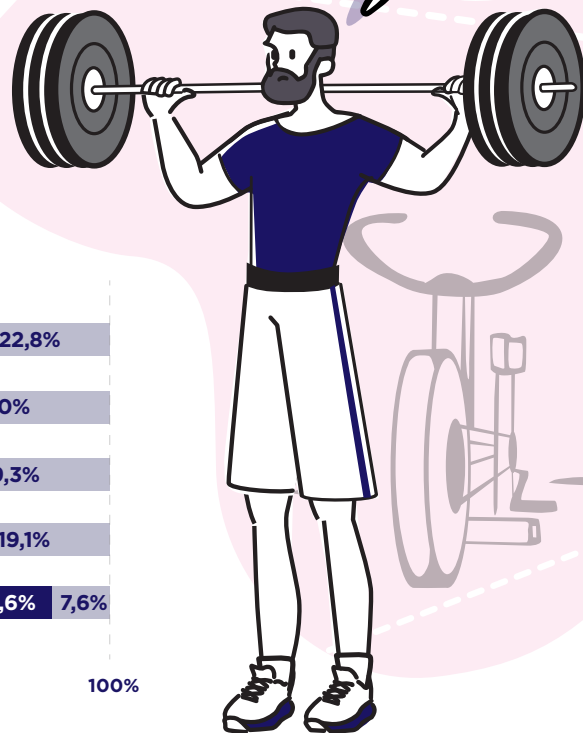
+ Lockdown a aktywność fizyczna

Niemalże połowa wszystkich ankietowanych (**45,4%**) zadeklarowała, że zamknięcie siłowni i obiektów sportowych nie wpłynęło negatywnie na stan ich zdrowia fizycznego. Jednak w grupie 18-34 lata tendencja była zupełnie odwrotna: aż **55,9%** badanych wskazywała na negatywne skutki tego ograniczenia.

W jakim stopniu zgadza się Pan/i, że zamknięcie siłowni i obiektów sportowych wpłynęło negatywnie na stan Pani/a zdrowia fizycznego?



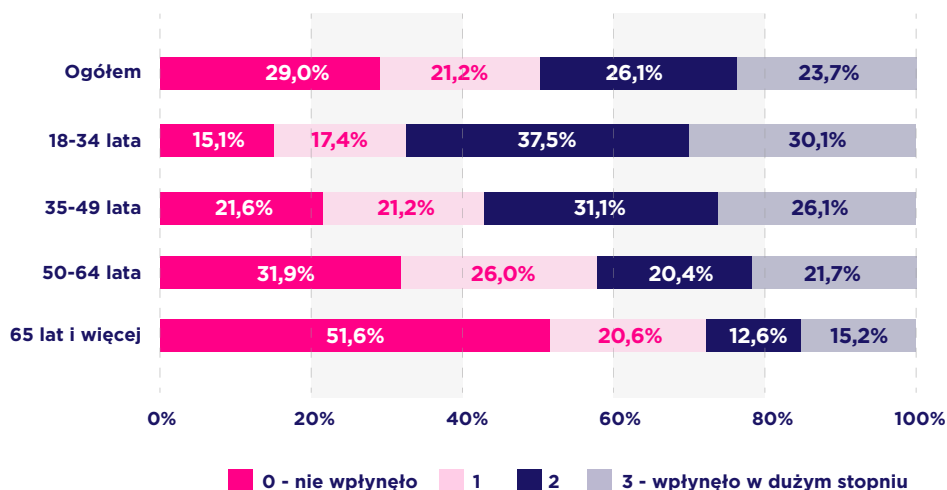
55,9% z najmłodszej badanej grupy wiekowej zadeklarowała, że **zamknięcie siłowni i obiektów sportowych wpłynęło negatywnie** na stan ich zdrowia fizycznego.



+ Lockdown a gastronomia

Zamknięcie pubów, barów i restauracji miało negatywny wpływ na niemalże połowę badanych (**49,8%**), w tym na aż **67,6%** Polaków z najmłodszej ankietowanej grupy.

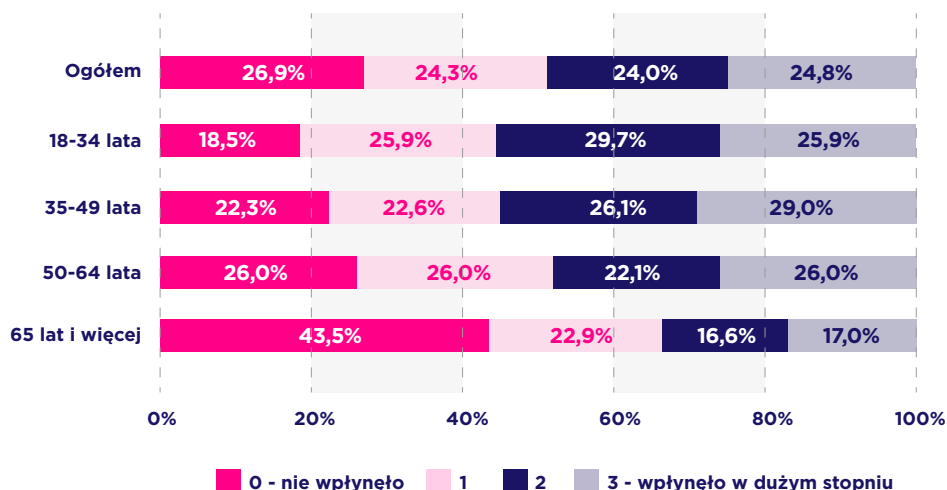
W jakim stopniu zgadza się Pan/i, że zamknięcie pubów, barów i restauracji wpłynęło negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



+ A co z kulturą?

Niemal tyle samo osób (**48,8%**) przyznało, że negatywnie na ich samopoczucie wpłynęło również zamknięcie obiektów kulturalnych (teatry, kina, koncerty). Tu również wraz z wiekiem malał odsetek ankietowanych, których dotknęło to ograniczenie.

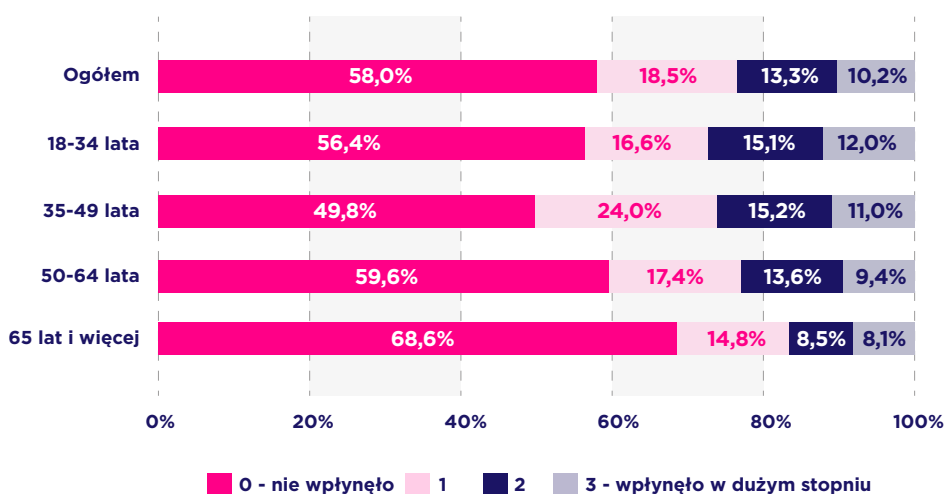
W jakim stopniu zgadza się Pan/i, że zamknięcie obiektów kulturalnych (kina, teatry, koncerty) wpłynęło negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



+ Lockdown a kult religijny

Z danych zawartych w Małym Roczniku Statystycznym Polski 2018 wynika, że do Kościoła rzymskokatolickiego należy w Polsce 32 mln 910 tys. 865 wiernych. Co dziwi w przeprowadzonym przez Fundację badaniu aż **58%** ankietowanych przyznało, że ograniczenie uczestnictwa w kulcie religijnym zupełnie nie wpłynęło na ich samopoczucie. Badania pokazały, że nawet w dwóch najstarszych grupach wiekowych bardziej negatywnie odbierano zamknięcie obiektów kulturalnych lub gastronomii, niż ograniczenia związane z kultem religijnym.

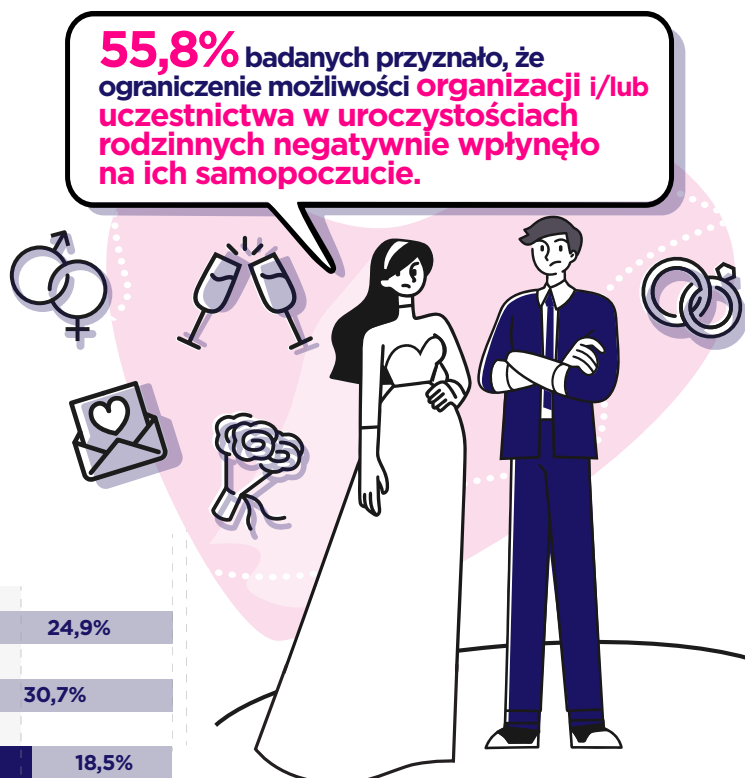
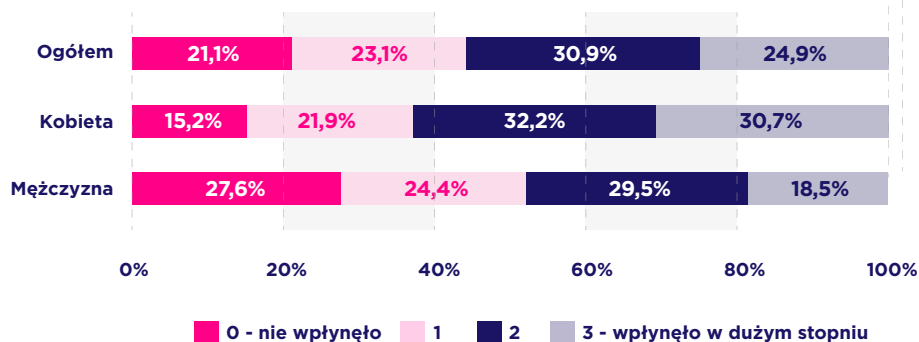
W jakim stopniu zgadza się Pan/i, że ograniczenie uczestnictwa w kulcie religijnym wpłynęło negatywnie na Pani/Pana samopoczucie?



+ Lockdown a wspólne świętowanie

Ograniczenia dotyczące uroczystości rodzinnych okazały się dla Polaków jednym z najgorszych obostrzeń. Ponad połowa badanych (**55,8%**) przyznała, że ograniczenie możliwości organizacji i/lub uczestnictwa w uroczystościach rodzinnych, związane z trwającą od roku pandemią, negatywnie wpłynęło na ich samopoczucie. Również w tym przypadku sytuacja ta najbardziej dotknęła kobiet.

W jakim stopniu zgadza się Pan/i, że ograniczenie możliwości organizacji i uczestnictwa w uroczystościach rodzinnych wpłynęło negatywnie na Pana/i samopoczucie?

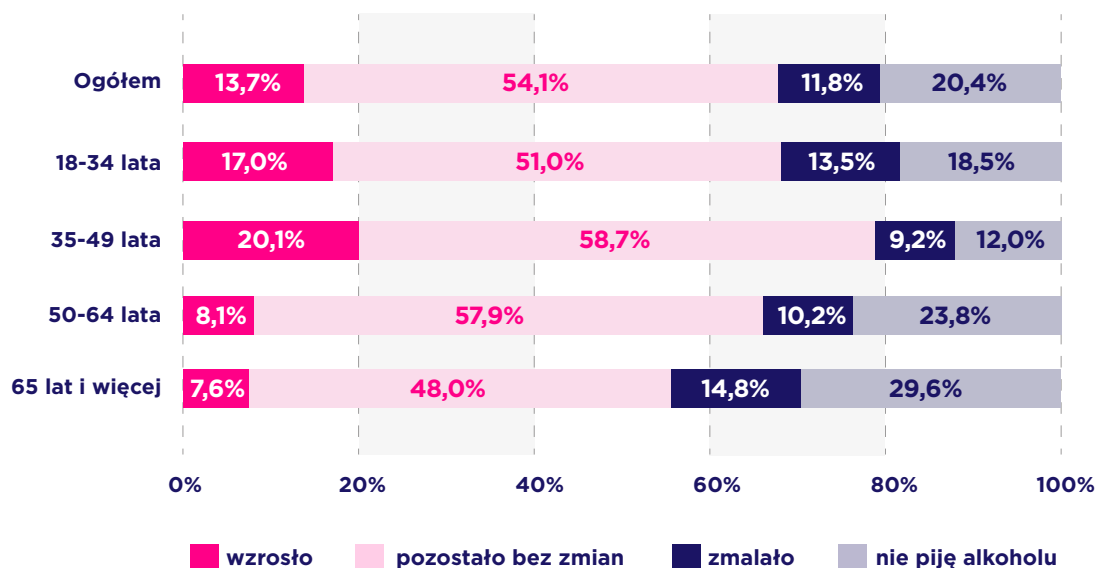


+ Lockdown a nałogi Polaków

Aktualna sytuacja w kraju, wzmożony poziom stresu, a także izolacja sprzyjają pogłębianiu się nałogów Polaków. Na cel badania wzięte zostały dwa, najbardziej rozpowszechnione – spożywanie alkoholu oraz palenie tytoniu. Co bardzo cieszy, to fakt, że ponad połowa pytanych przyznała, iż ilość spożywanego przez nich alkoholu jest taka sama jak przed wybuchem pandemii (**54,1%**). Niestety prawie 14% badanych przyznało, że pije więcej alkoholu niż przed pandemią.



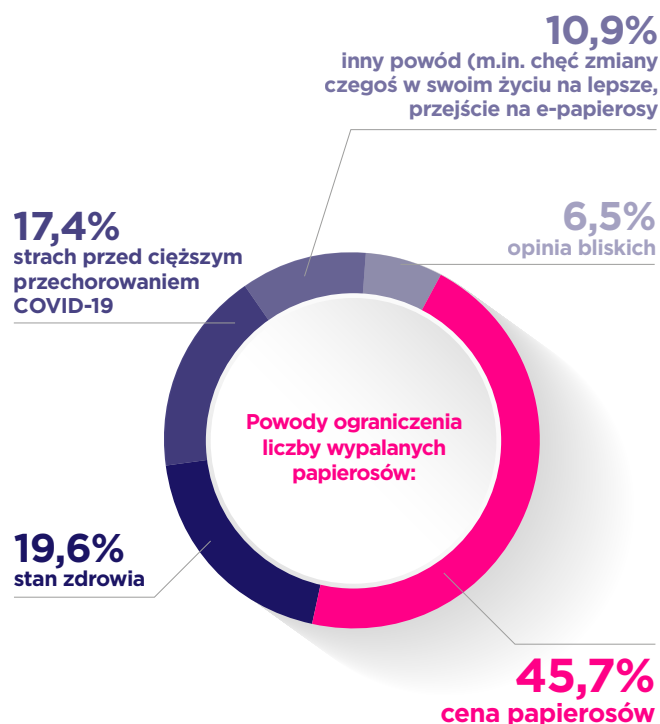
Spożycie alkoholu podczas pandemii: krzyżowanie ze względu na wiek



A co z paleniem papierosów?

+ A jak przedstawiają się wyniki badania w stosunku do nałogu tytoniowego? Niemal 1/3 ankietowanych wskazała, że liczba wypalanych przez nich papierosów nie zmieniła się względem tego, ile papierosów wypalali przed pandemią. Niestety prawie 14% badanych pali więcej niż przed pandemią.

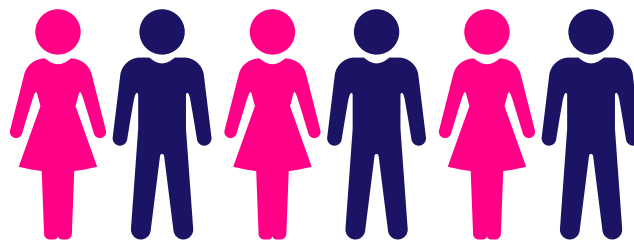
+ Respondenci, którzy zadeklarowali zmniejszenie liczby wypalanych podczas pandemii papierosów, zostali również zapytani o powody jej ograniczenia. Ponad 2/5 ankietowanych wskazało na ich cenę (**45,7%**), a zaledwie **17,4%** na strach przed cięższym przechorowaniem COVID-19, mimo licznych doniesień i badań świadczących o cięższych przypadkach zachorowań wśród palaczy.



Kobiety vs. mężczyźni



W przeprowadzonym badaniu, to kobiety deklarowały częstszą i bardziej intensywną podatność na skutki wybuchu pandemii oraz wprowadzanych obostrzeń, m.in. wyczerpanie fizyczne oraz psychiczne, strach przed utratą pracy czy też złe samopoczucie związane z izolacją od rodziny i przyjaciół.



Pojawiające się
bóle głowy

41,9% **30,3%**



Ograniczenie
uroczystości rodzinnych

30,7% **18,5%**



Zwiększona
nerwowość

58,7% **45,3%**



Ograniczenie
w podróżowaniu

40,8% **26,5%**



Długotrwały
stres

32% **20,2%**



Konieczność pozostania
w domach

43,4% **28,6%**



Strach o życie i zdrowie
bliskich

48,6% **37,9%**



Konieczność noszenia
maseczek

45,1% **33,7%**



Strach przed
utratą pracy

20,6% **13,5%**



Wzrost spożycia
alkoholu

11,4% **16,2%**



Izolacja
od rodziny i przyjaciół

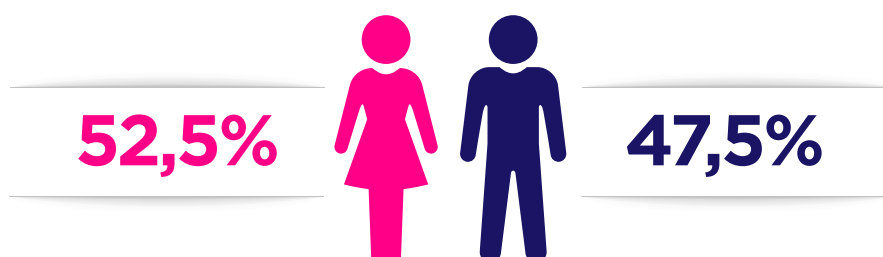
35,8% **21,3%**

Nota metodologiczna i informacje o próbach badawczych

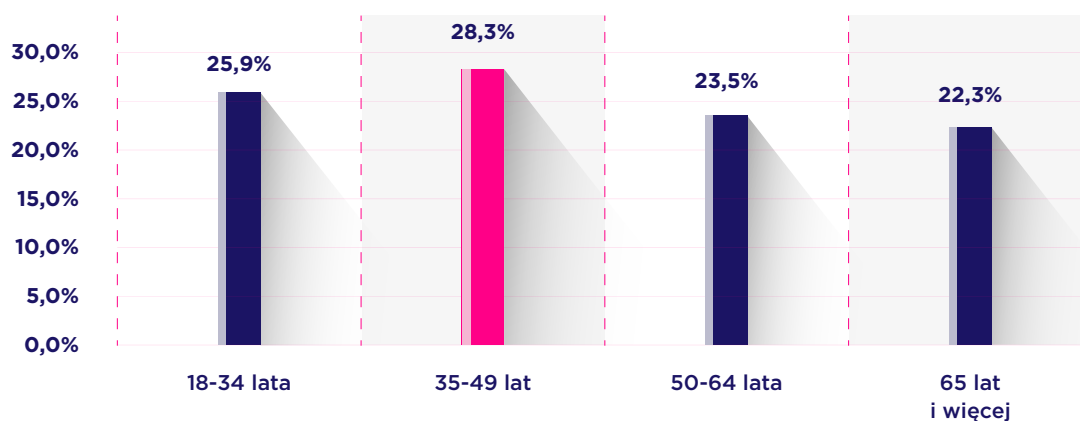


Badanie przeprowadzono za pośrednictwem metod badawczych CATI oraz CAWI na próbie 1000 respondentów. Badanie było reprezentatywne ze względu na płeć, wiek oraz województwo.

Badanie zostało przeprowadzone na próbie 1000 respondentów.



W przypadku podziału ze względu na wiek, odnotowano, iż największy udział w badaniu mieli ankietowani w wieku od 35 do 49 lat – 28,3%, zaś najmniejszy – respondenci z najstarszej grupy wiekowej – 22,3%.



Katarzyna Liberska-Kinderman
Head of PR & Communications



Fundacja Aflofarm
ul. Partyzancka 133/151
95-200 Pabianice

(+48) 501 518 065
katarzyna.kinderman@aflofarm.pl

Patronat medialny nad akcją objął:

