



# Badanie podejścia Polaków do zdrowia po pandemii COVID-19

Raport z badania

opinia24

# Informacje o badaniu

# Metodologia



## METODA

Badanie ilościowe,  
technika CAWI – wywiady  
wspomagane  
komputerowo.



## PRÓBA

Ogólnopolska,  
reprezentatywna próba  
badanych w wieku 18 lat  
o wielkości  $N=1000$  osoby.



## TERMIN

Badanie zostało  
zrealizowane w terminie  
20-23 maja 2025 r.



## CEL BADANIA

- Poznanie podejścia Polaków do zdrowia po pandemii COVID-19
- Zachowania w przypadku pierwszych objawów choroby
- Postrzeganie i wykorzystanie telemedycyny
- Rola i akceptacja zwolnień lekarskich (L4)

# Podsumowanie

## Podejście Polaków do zdrowia po pandemii COVID-19

- Pandemia COVID-19 pozostawiła trwały ślad w świadomości zdrowotnej Polaków – niemal połowa badanych (48%) deklaruje, że zaczęła bardziej troszczyć się o swoje zdrowie, a dwie trzecie z nich (66%) częściej dba o profilaktykę. To świadczy o wewnętrznej zmianie na poziomie codziennych nawyków zdrowotnych.
- W obliczu pierwszych objawów choroby Polacy najczęściej sięgają po domowe sposoby (29%) lub leki dostępne bez recepty (27%). Znacznie rzadziej wybierają kontakt ze specjalistą – wizytę stacjonarną wybiera tylko co szósty badany (15%), a teleporadę – zaledwie 4%. Takie wyniki świadczą o tym, że samoleczenie wciąż dominuje nad instytucjonalnym wsparciem.

## Telemedycyna – doświadczenia i postawy

- Doświadczenie telemedycyny deklaruje dwie trzecie respondentów (66%), z czego niemal połowa (46%) korzystała z niej wielokrotnie. Wskazuje to na szybkie oswojenie się z nową formą kontaktu z lekarzem i przełamanie wcześniejszych barier technologicznych.
- Ponad trzy czwarte użytkowników telemedycyny (77%) uważa ją za skuteczną przy pierwszych objawach choroby – w tym 24% uznaje ją za „bardzo skuteczną”. Pozytywne oceny dominują zwłaszcza wśród osób z wyższym wykształceniem, co może świadczyć o większym zaufaniu do nowoczesnych kanałów komunikacji w tej grupie.
- Telemedycyna jest najczęściej wybierana w sytuacjach praktycznych – gdy potrzebna jest recepta (54%), gdy czas oczekiwania na wizytę jest zbyt długi (29%) lub gdy brakuje czasu na tradycyjną wizytę (25%). Takie powody pokazują, że zdalne konsultacje stają się nie tylko opcją awaryjną, lecz także realnym narzędziem organizacji codziennego życia.

# Podsumowanie

- Wciąż silna jest potrzeba kontaktu osobistego – aż 42% osób, które nie korzystały dotąd z telemedycyny, deklaruje, że w razie choroby woli iść do lekarza osobiście. 29% ankietowanych wykazuje gotowość do konsultacji online (w tym jedynie 8% zdecydowaną), co pokazuje, że część społeczeństwa potrzebuje jeszcze czasu lub wsparcia we wdrażaniu się w nowe formy konsultacji medycznych.
- Większość badanych dostrzega wymierne korzyści z telemedycyny – 87% twierdzi, że pozwala ona oszczędzać czas, a 57% – że także pieniądze. Najwyższy poziom oszczędności deklarują młodzi dorośli w wieku 25-34 lata (91% oszczędza czas, a 69% pieniądze), co świadczy o tym, jak bardzo technologia wpisuje się w styl życia młodszych pokoleń.

## Rola i akceptacja zwolnień lekarskich

- Aprobata dla e-usług zdrowotnych jest szeroka – 80% respondentów uznaje, że e-recepty i e-zwolnienia są równie ważne jak te tradycyjne, a 69% ankietowanych przyznaje, że dzięki telemedycynie dostęp do lekarza jest łatwiejszy niż kiedyś. Ponadto 67% respondentów chce, by telemedycyna na stałe pozostała w systemie opieki zdrowotnej, a 63% oczekuje jej dalszego rozwoju.
- W kwestii zwolnień lekarskich (L4) panuje względna zgodność – aż 70% badanych uważa, że skorzystanie z L4 już przy pierwszych objawach choroby jest odpowiedzialne (w tym 42% uznaje to za formę ochrony innych, a 28% dopuszcza to rozwiązanie przy silniejszych symptomach).
- Mimo ogólnej akceptacji dla L4, wiele osób napotyka realne bariery – co czwarty respondent (25%) wskazuje na względy finansowe, a taki sam odsetek deklaruje, że nie czuje się wystarczająco chory. Co szósta osoba (17%) obawia się reakcji przełożonego. Mężczyźni częściej niż kobiety lekceważą objawy (29% wobec 22%), a osoby w wieku 35-44 lata częściej niż inne wskazują aspekt finansowy (36%).

# Podejście Polaków do zdrowia po pandemii COVID-19

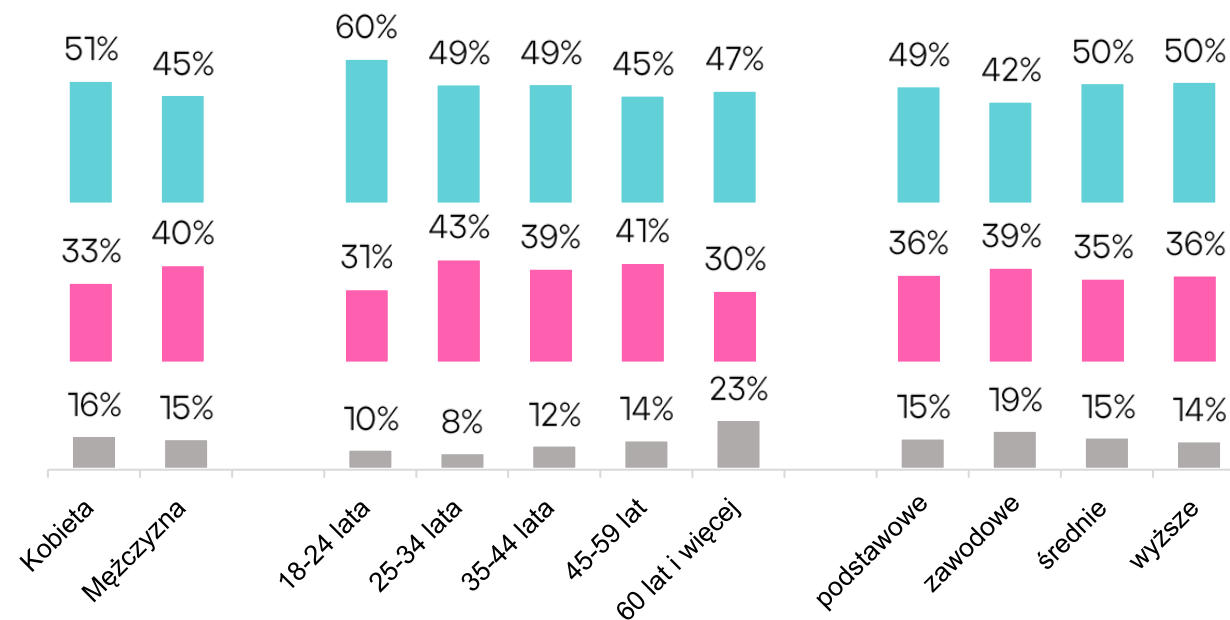
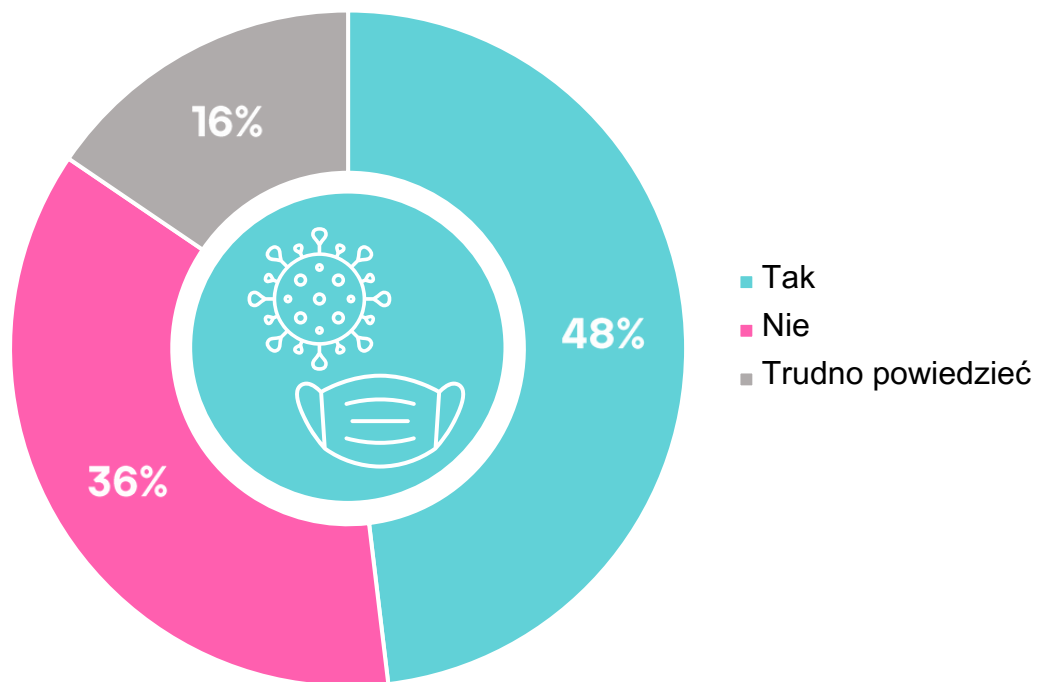
# Zmiana podejścia

# 48%

badanych deklaruje, że pandemia COVID-19 zmieniła ich podejście do chorób. Nieco ponad jedna trzecia ankietowanych (36%) uważa, że ich podejście się nie zmieniło, a 16% nie ma zdania na ten temat.

Częściej zmianę deklarują najmłodsi badani (18-24 lata – 60%), kobiety (51%) oraz mieszkańcy regionu północno-zachodniego (58%). Rzadziej – mężczyźni (40% wskazań „nie”), osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym (39%) i mieszkańcy miast 100-199 tys. (36%). Najwięcej odpowiedzi „trudno powiedzieć” notuje się wśród seniorów 60+ (23%).

Czy pandemia COVID-19 zmieniła Twoje podejście do chorób takich jak przeziębienie, grypa, infekcje dróg oddechowych? N=1000



# Rodzaje zmian w podejściu do choroby

66%

badanych deklaruje, że po pandemii stara się dbać o zdrowie i profilaktykę. Ponad połowa ankietowanych (51%) deklaruje, że ogranicza kontakt z innymi w czasie choroby, a 46% szybciej kontaktuje się z lekarzem.

Nieco rzadziej wskazywano: teleporady (21%), pracę zdalną (18%) i częstsze branie L4 (13%). Profilaktykę częściej deklarują badani w wieku 60 lat i więcej (73%), ograniczenie kontaktów także osoby 60 lat i więcej (61%) oraz badani z wyższym wykształceniem (59%). Ankietowani w grupie wiekowej 25-34 lata częściej niż pozostali wskazywali, że korzystają z telemedycyny (37%), pracują zdalnie (27%) i biorą L4 (25%).

W jaki sposób zmieniło się Twoje podejście? N=481



# Pierwsze kroki podczas choroby

Co robisz w pierwszej kolejności, gdy pojawiają się u Ciebie objawy choroby (np. katar, kaszel, gorączka, osłabienie)? Wskaż jedną czynność. N=1000

# 29%

ankietowanych przy pierwszych objawach sięga po domowe sposoby leczenia, a nieco ponad jedna czwarta badanych (27%) idzie do apteki po leki bez recepty.

Co siódmy respondent (15%) wybiera wizytę stacjonarną u lekarza. Mniej osób deklaruje inne reakcje – 8% rezygnuje z wyjść i ogranicza kontakty, po 4% umawia się na wizytę online lub teleporadę, a także kontynuuje normalne aktywności mimo objawów i czeka, aż samo przejdzie. Szukanie informacji w Internecie wskazuje 2%, a odpowiedź „trudno powiedzieć” – 3%.

Po domowe sposoby częściej sięgają osoby w wieku 60 lat i więcej (35%) oraz kobiety (35% vs. 23% mężczyzn). Do lekarza stacjonarnie najczęściej udają się seniorzy (21%) oraz mieszkańcy miast do 100 tys. mieszkańców (28%). Najmłodszy badani (18–24 lata) częściej niż inne grupy przyjmują postawę wyczekującą – co dziesiąty z nich (11%) „czeka, aż samo przejdzie”. Większy odsetek mężczyzn wskazuje, że szuka informacji w Internecie (4% vs. 1% kobiet) oraz kontynuuje

normalne aktywności mimo objawów (6% vs. 2% kobiet).



# Telemedycyna – doświadczenia i postawy

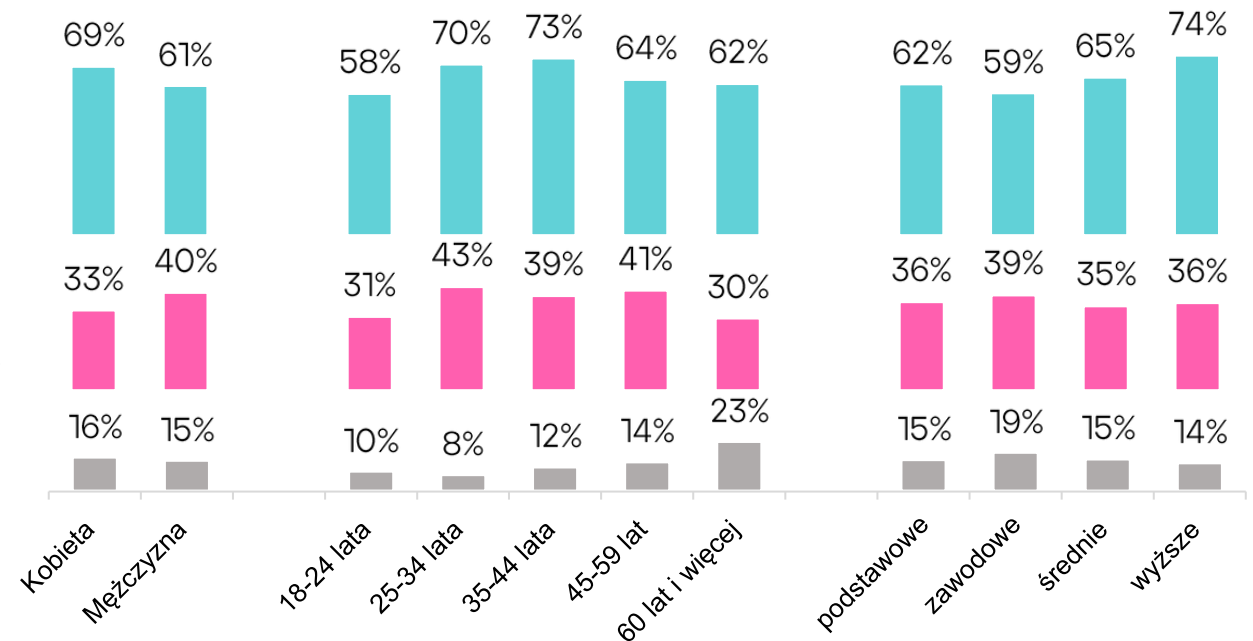
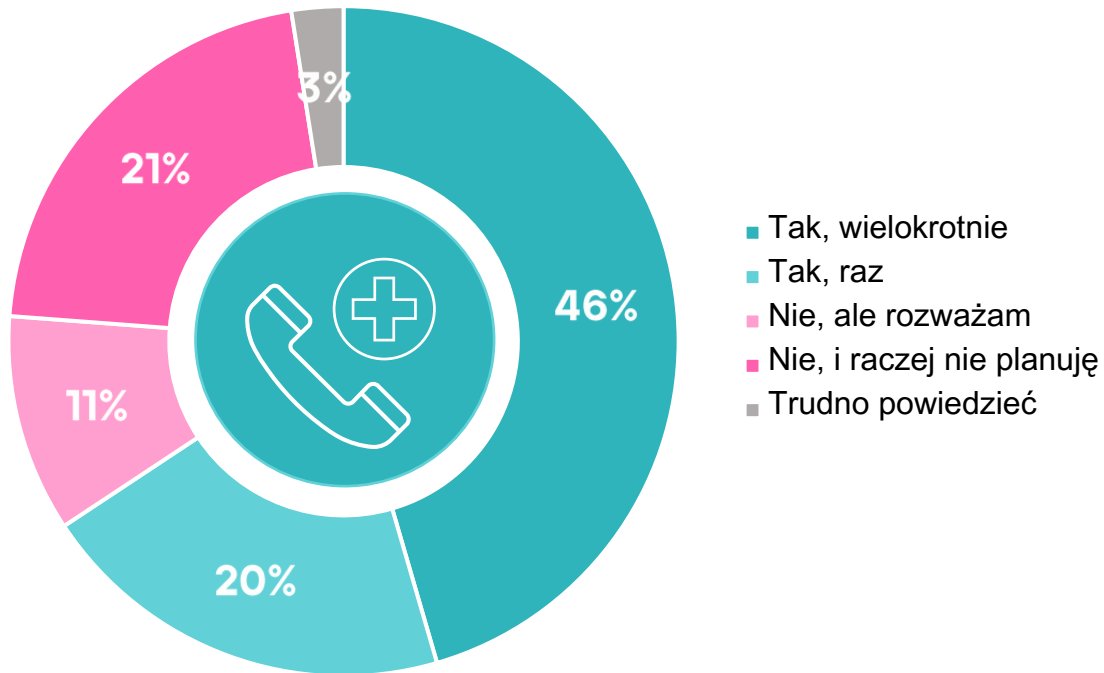
# Doświadczenia z telemedycyną

# 66%

badanych deklaruje, że korzystało z telemedycyny – 46% wielokrotnie, a jedna piąta (20%) tylko raz. Kolejne 11% respondentów planuje dopiero ją wypróbować, natomiast 21% przyznaje, że nie zamierza z niej korzystać.

Częściej z telemedycyny korzystają kobiety (69%), osoby z wyższym wykształceniem (74%) i mieszkańcy największych miast – powyżej 500 tys. (75%). Rzadziej – mężczyźni (61%), osoby z wykształceniem zawodowym (59%) oraz mieszkańcy wsi (61%). Najniższy poziom korzystania z telemedycyny notowany jest wśród najmłodszych badanych (18-24 lata – 58%), a najwyższy – w wieku 35-44 lata (73%).

Czy kiedykolwiek korzystałeś(aś) z telemedycyny (np. telefoniczna konsultacja z lekarzem, e-wizyta, czat)? N=1000



# Powody korzystania z telemedycyny

W jakich sytuacjach korzystasz z telemedycyny? N=657 (badani, którzy kiedykolwiek wcześniej korzystali z telemedycyny)



**54%** respondentów twierdzi, że korzysta z telemedycyny, gdy potrzebna jest recepta. Co trzeci respondent (37%) wybiera zdalną konsultację przy łagodnych objawach.

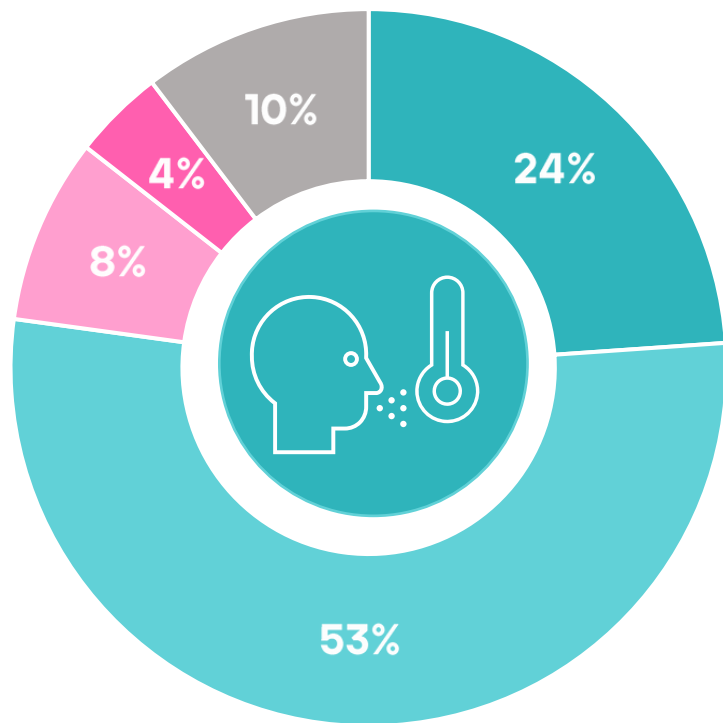
Niemal co trzeci ankietowany (29%) wybiera telemedycynę, gdy czas oczekiwania na wizytę stacjonarną jest zbyt długi. Co czwarty (25%) wskazuje na brak czasu, 14% korzysta z telemedycyny, kiedy przychodnia jest zamknięta, a 13% gdy potrzebuje zwolnienia lekarskiego.

Młodsze osoby (25–34 lata) częściej wybierają telemedycynę, gdy potrzebują zwolnienia lekarskiego (26%). Seniorzy (60+) najczęściej korzystają z teleporad w celu uzyskania recepty (68%). Brak czasu jest powodem korzystania z e-medycyny częściej przez badanych w wieku 25–44 lata (33%) i osoby z wyższym wykształceniem (30%). Mieszkańcy dużych miast (pow. 500 tys. mieszkańców) częściej wybierają telemedycynę przy łagodnych symptomach (47%).

# Ocena skuteczności telemedycyny

Jak oceniasz skuteczność telemedycyny przy pierwszych objawach choroby (np. gorączka, kaszel, osłabienie)?

N=657 (badani, którzy kiedykolwiek wcześniej korzystali z telemedycyny)



- Bardzo skuteczna
- Raczej skuteczna
- Raczej nieskuteczna
- Zdecydowanie nieskuteczna
- Trudno powiedzieć

**77%** ankietowanych uważa telemedycynę za skuteczną formę pomocy przy pierwszych objawach choroby – 53% ocenia ją jako raczej skuteczną, a co czwarty (24%) jako bardzo skuteczną.

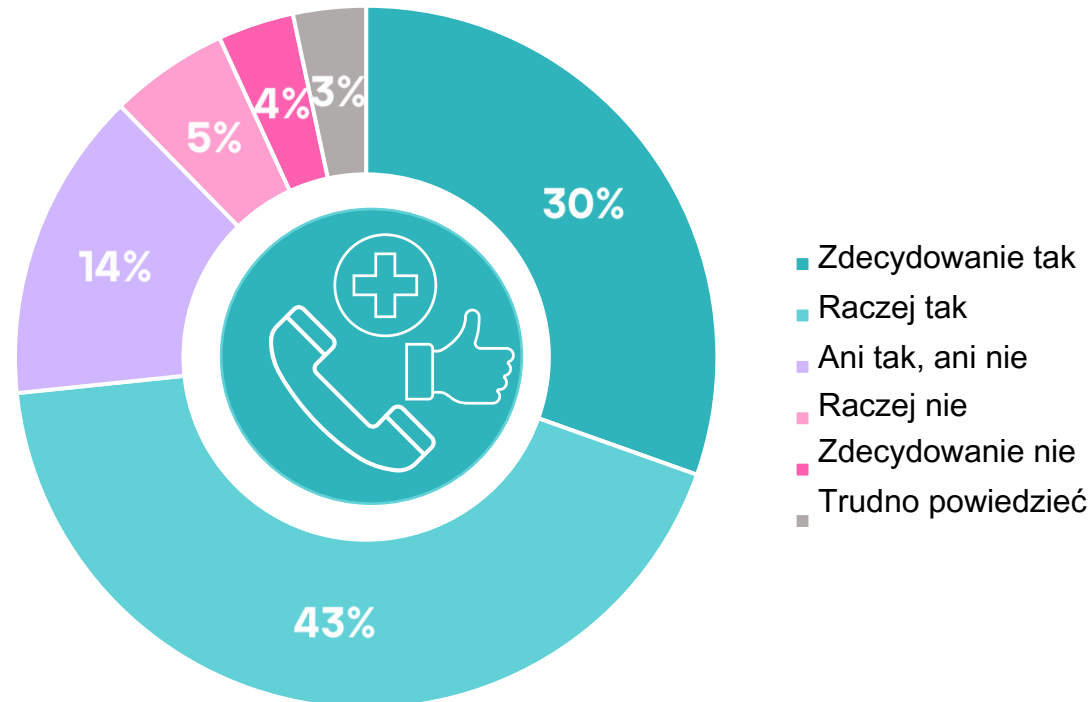
Tylko 12% respondentów uznaje ją za nieskuteczną – 8% jest zdania, że telemedycyna jest raczej nieskuteczna, a 4% jest zdecydowanych w swojej opinii. Co dziesiąty badany (10%) nie ma zdania na ten temat. Telemedycynę, jako skuteczną, częściej oceniają osoby z wykształceniem wyższym („raczej skuteczna” – 61%) i podstawowym („zdecydowanie skuteczna” – 36%).

# Gotowość polecenia telemedycyny bliskim

**73%** badanych poleciłoby telemedycynę swoim bliskim, jako szybki sposób uzyskania pomocy lekarskiej – 43% „raczej tak”, a 30% „zdecydowanie tak”.

Co siódmy badany (14%) wybrał odpowiedź „ani tak, ani nie”, natomiast 9% przyznało, że nie poleciłoby telekonsultacji bliskim – w tym 5% odpowiedziało „raczej nie”, a 4% „zdecydowanie nie”.

*Czy polecił(a)byś konsultację telemedyczną swoim bliskim, jako szybki sposób uzyskania pomocy lekarskiej? N=657 (badani, którzy kiedykolwiek wcześniej korzystali z telemedycyny)*



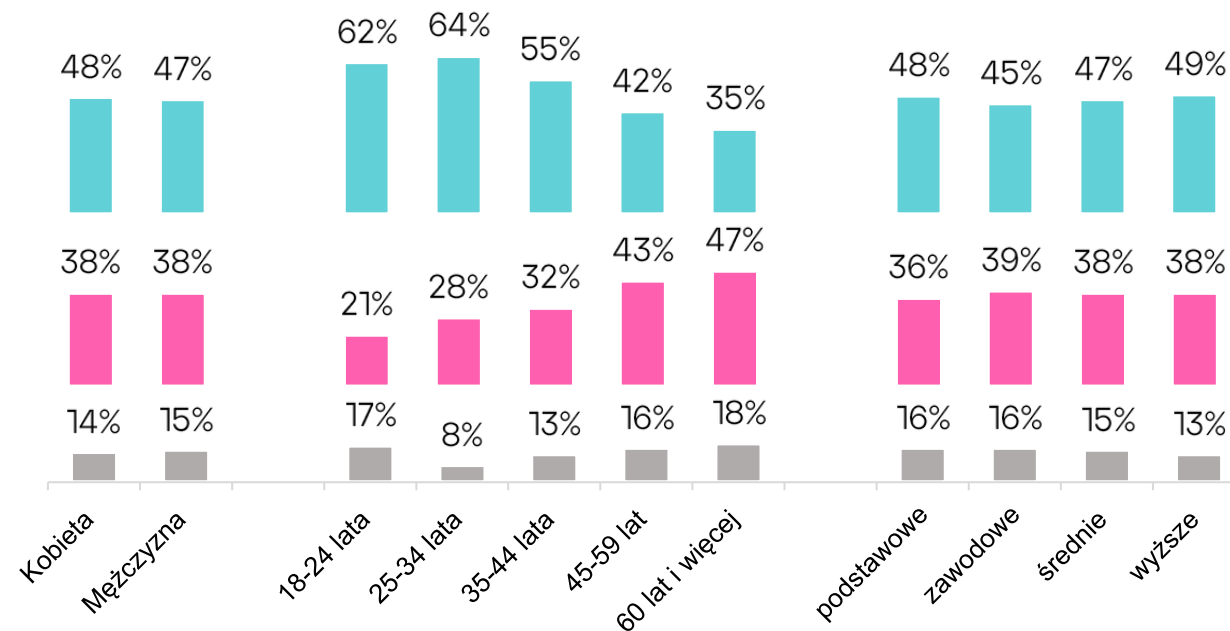
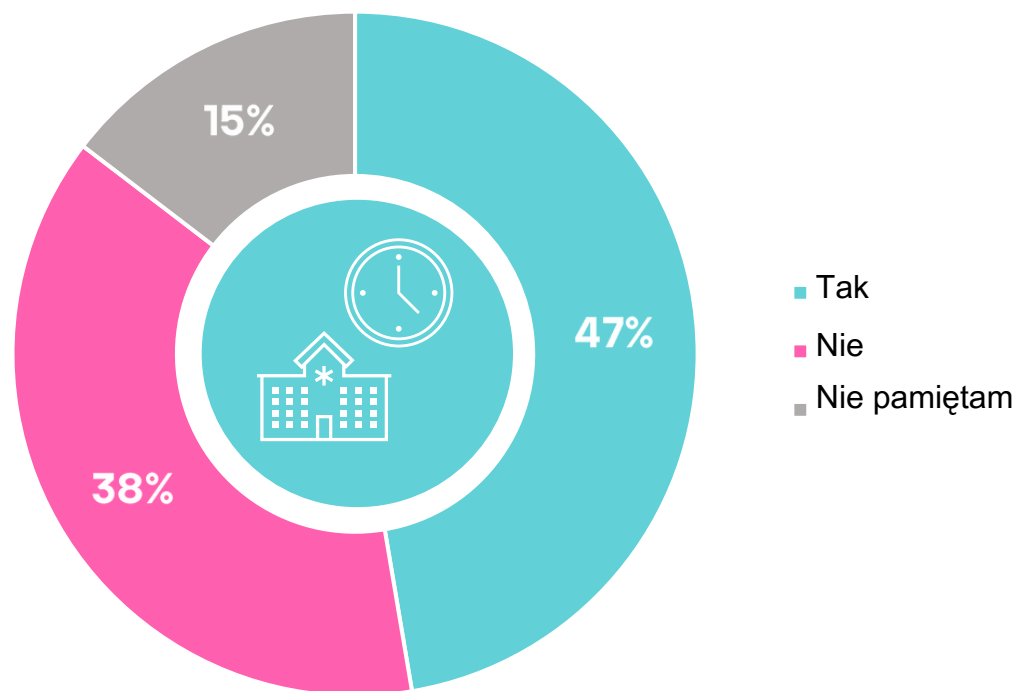
# Teleporady po godzinach

# 47%

respondentów przyznało, że skorzystało z telemedycyny, gdy nie mogli uzyskać pomocy w przychodni – to niemal co druga osoba. Przeciwnie doświadczenie miało 38%, natomiast 15% nie pamięta takiej sytuacji.

Częściej z telemedycyny, podczas zamknięcia przychodni, korzystali młodzi badani (64% w wieku 25–34 lata, 62% w wieku 18–24 lata i 55% w wieku 35–44 lata). Rzadziej sięgali po nią seniorzy – jedynie co trzeci respondent w wieku 60+ (35%), a niemal połowa z tej grupy (47%) przyznaje, że nie korzystała z teleporady podczas braku dostępności przychodni.

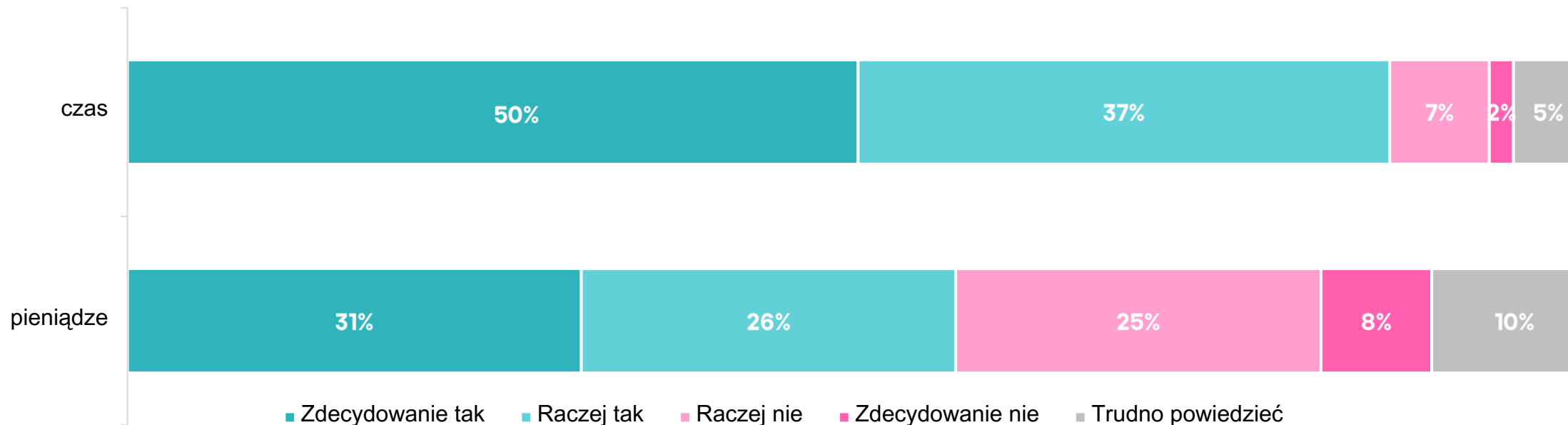
Czy zdarzyło Ci się skorzystać z telemedycyny, gdy nie mogłeś(aś) uzyskać pomocy w przychodni (np. poza godzinami pracy)?  
N=657 (badani, którzy kiedykolwiek wcześniej korzystali z telemedycyny)



# Telemedycyna a oszczędności

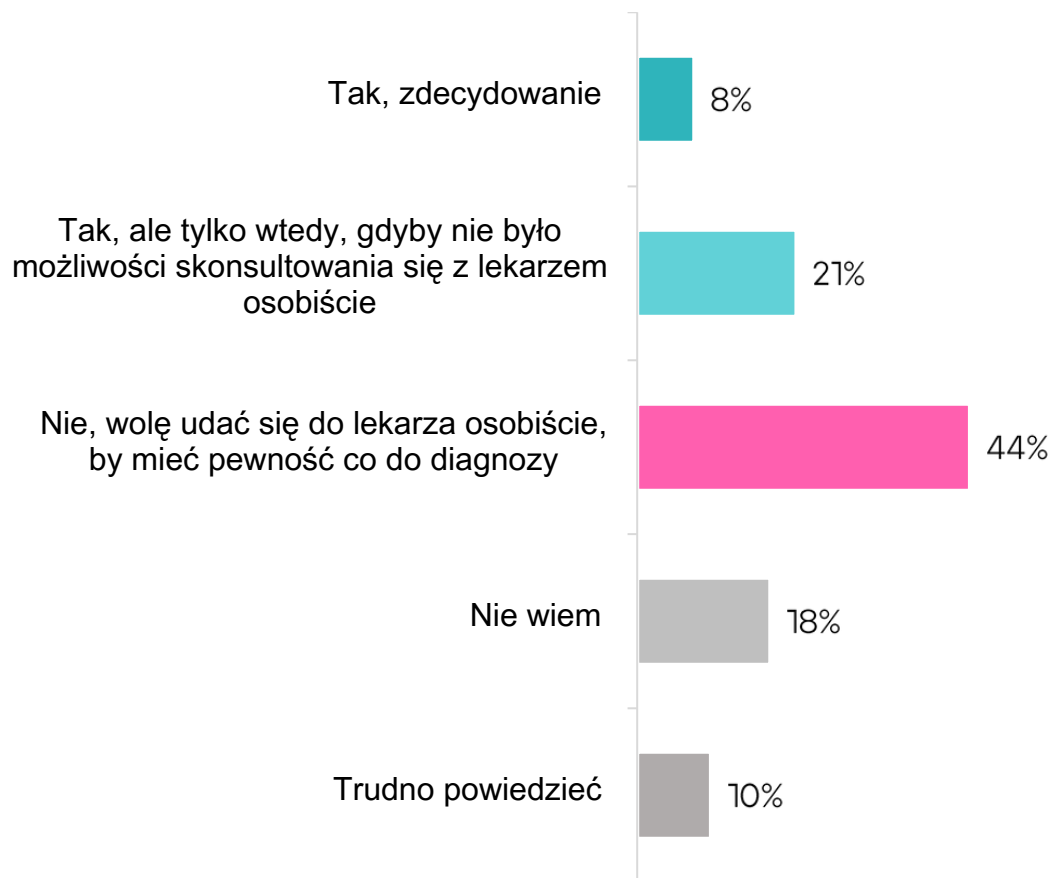
Większość respondentów (87%) uważa, że dzięki telemedycynie udało im się zaoszczędzić czas (50% deklaruje to z pełnym przekonaniem, a kolejne 37% raczej się z tym zgadza) i pieniądze (57%, z czego 31% wyraża tę opinię zdecydowanie, a 26% z umiarkowanym przekonaniem). Jedna trzecia (33%) nie odczuła oszczędności finansowej – w tym 25% wskazało odpowiedź „raczej nie”, a 8% „zdecydowanie nie”. Z kolei 9% osób uważa, że telemedycyna nie przyniosła im oszczędności czasu (7% „raczej nie”, 2% „zdecydowanie nie”). Oszczędność czasu częściej wskazywali respondenci w wieku 45–59 lat (59% zdecydowanie tak) i osoby z wyższym wykształceniem (59%), natomiast oszczędność pieniędzy najczęściej deklarowali badani w wieku 25–34 lata (45% zdecydowanie tak).

*Czy dzięki telemedycynie udało Ci się zaoszczędzić: N=657 (badani, którzy kiedykolwiek wcześniej korzystali z telemedycyny)*



# Gotowość do teleporady

Czy skorzystał(a)byś z możliwości konsultacji online, gdybyś miał(a) pierwsze objawy choroby (np. katar, kaszel, gorączka)? N=318 (badani, którzy wcześniej nie korzystali z telemedycyny)

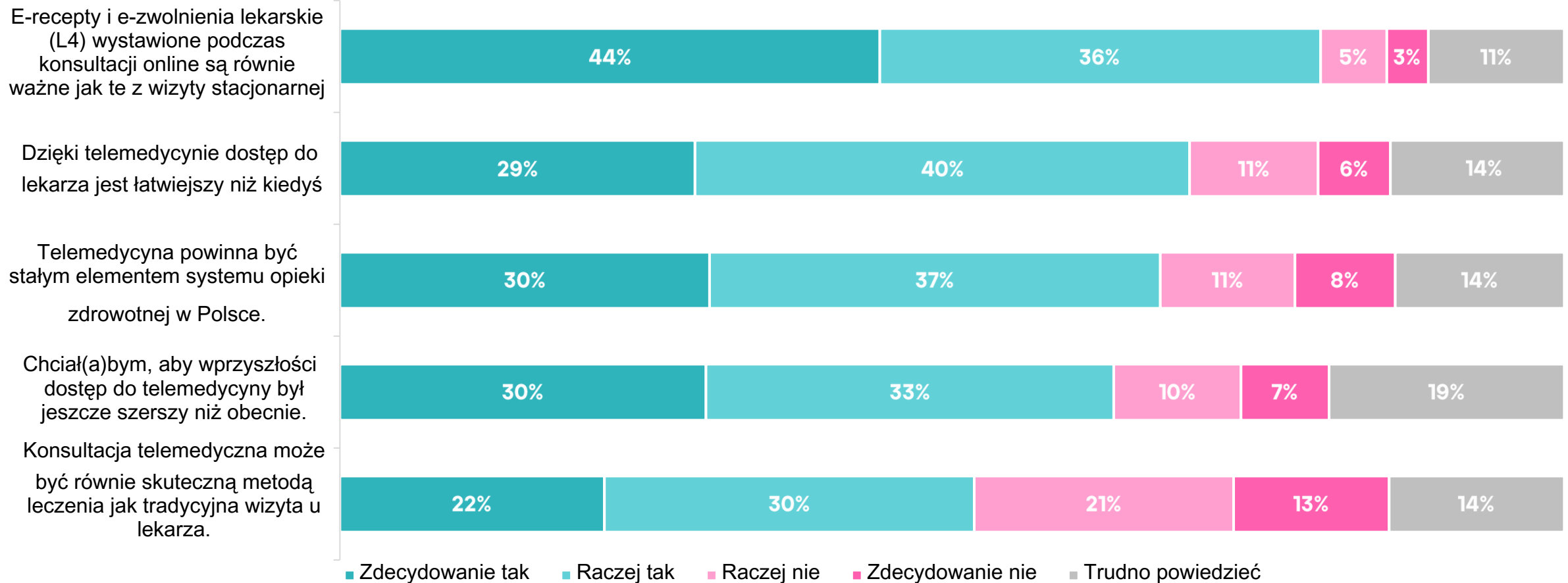


**44%** badanych, którzy nie korzystali wcześniej z telemedycyny przyznaje, że woli udać się osobiście do lekarza przy pierwszych objawach choroby. 29% respondentów zadeklarowało gotowość do skorzystania z konsultacji online – 8% zdecydowanie, a 21% tylko jeśli nie byłoby możliwości konsultacji stacjonarnej. Niemal co piąty badany (18%) odpowiedział, że nie wie, czy skorzystałby z teleporady, a co dziesiąty ankietowany (10%) odpowiedział „trudno powiedzieć”.

Częściej gotowość do konsultacji online w przypadku, gdy nie ma możliwości wizyty stacjonarnej, wyrażali badani z wykształceniem wyższym (32%) oraz mieszkańcy wsi (28%). Dla pozostałych odpowiedzi różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

# Rola i skuteczność telemedycyny

Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami N=1000



# Rola i skuteczność telemedycyny

Wyniki pokazują, że telemedycyna cieszy się wysokim poziomem akceptacji społecznej. Cztery piąte (80%) badanych zgadza się ze stwierdzeniem, że e-recepty i e-zwolnienia wystawione online są tak samo ważne jak te z tradycyjnej wizyty. Blisko siedem na dziesięć osób (69%) uważa, że dzięki telemedycynie dostęp do lekarza jest dziś łatwiejszy niż kiedyś, a niemal tyle samo (67%) chce, aby była ona stałym elementem systemu opieki zdrowotnej. Zbliżony odsetek (63%) chciałby, aby w przyszłości dostęp do telemedycyny był jeszcze szerszy niż obecnie. Pozytywnie oceniana jest również skuteczność – ponad połowa (52%) badanych uważa, że konsultacja zdalna może być równie efektywna jak spotkanie z lekarzem twarzą w twarz.

Kobiety częściej niż mężczyźni uznają ważność e-dokumentów wystawianych online (82% vs. 77% kobiet). Mężczyźni częściej przyznają, że ich zdaniem e-recepty i e-zwolnienia nie są tak samo ważne, jak tradycyjne dokumenty (11% vs. 7% kobiet). Z kolei większy odsetek mężczyzn zgadza się ze stwierdzeniem, że telemedycyna powinna być włączona do systemu opieki zdrowotnej w Polsce (22% vs. 17% kobiet), ale częściej wskazują, że zdecydowanie nie chcą szerszego dostępu do takiej formy kontaktu z lekarzami w przyszłości (9% vs. 5% kobiet).

Młodszy badani częściej zgadzają się, że e-dokumenty są równie ważne, co dokumenty z wizyty stacjonarnej (86% w wieku 25-34 lata), a także popierają stwierdzenie, że telemedycyna ułatwiła dostęp do lekarza (79% w wieku 18-24 lata).

Z większością opinii częściej zgadzają się także osoby z wyższym wykształceniem – zwłaszcza w zakresie akceptacji e-dokumentów (87%), włączenia telemedycyny do systemu opieki zdrowotnej (77%), twierdzeniu, że telemedycyna ułatwia dostęp do lekarza (75%) i uznaniu skuteczności tej formy pomocy (57%).

Mieszkańcy największych miast, liczących powyżej 500 tysięcy mieszkańców, również częściej uważają, że e-recepty i e-zwolnienia są równie ważne co tradycyjne oraz częściej popierają szerszy dostęp do usług zdalnych w przyszłości (72%).

Osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym wyrażają większy dystans – w tej grupie niższe są wskaźniki zgody przy większości stwierdzeń.

# Rola i akceptacja zwolnień lekarskich

# L4 przy pierwszych objawach

Czy Twoim zdaniem zwolnienie lekarskie (L4) już przy pierwszych objawach choroby to odpowiedzialne rozwiązanie? N=1000



**70%** respondentów uważa, że skorzystanie ze zwolnienia lekarskiego już przy pierwszych objawach choroby to odpowiedzialne rozwiązanie.

Dwie piąte badanych (42%) przyznaje, że pozwala to uniknąć rozwoju choroby i zarażenia innych, a 28% uważa, że L4 jest właściwe tylko przy silniejszych objawach. 16% ankietowanych twierdzi, że łagodne objawy nie powinny przeszkadzać w codziennych obowiązkach, a 15% nie ma jednoznacznej opinii.

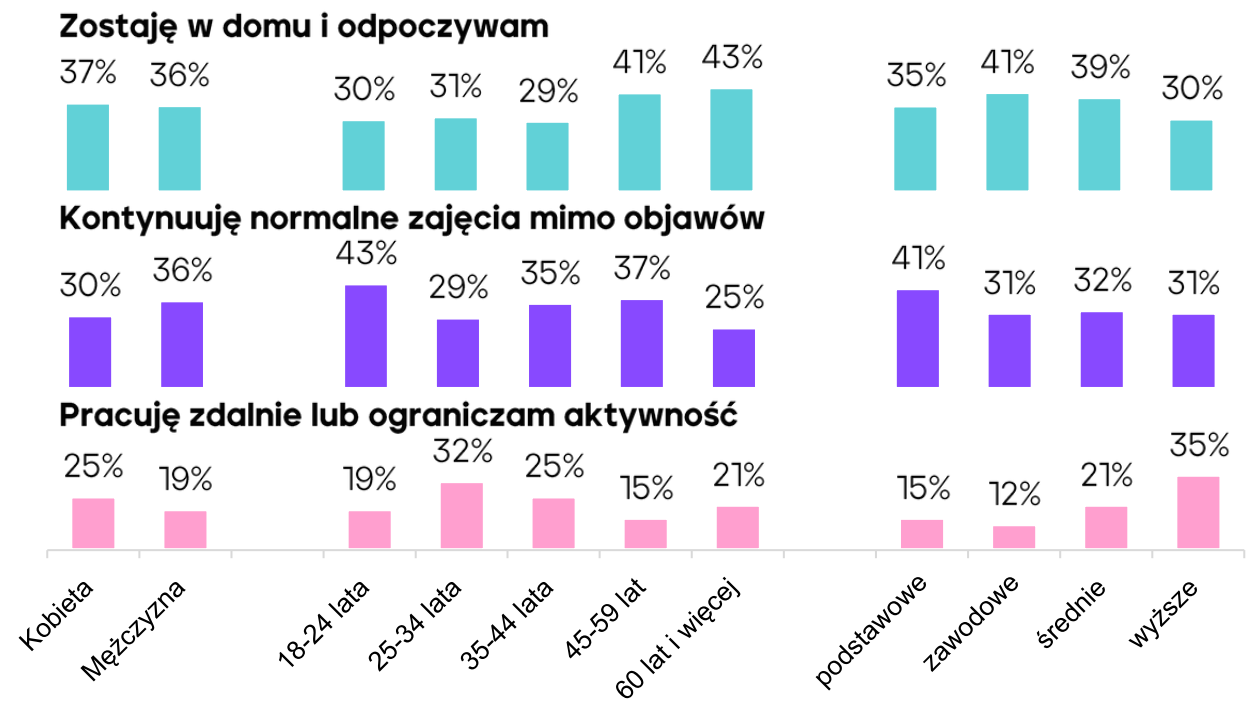
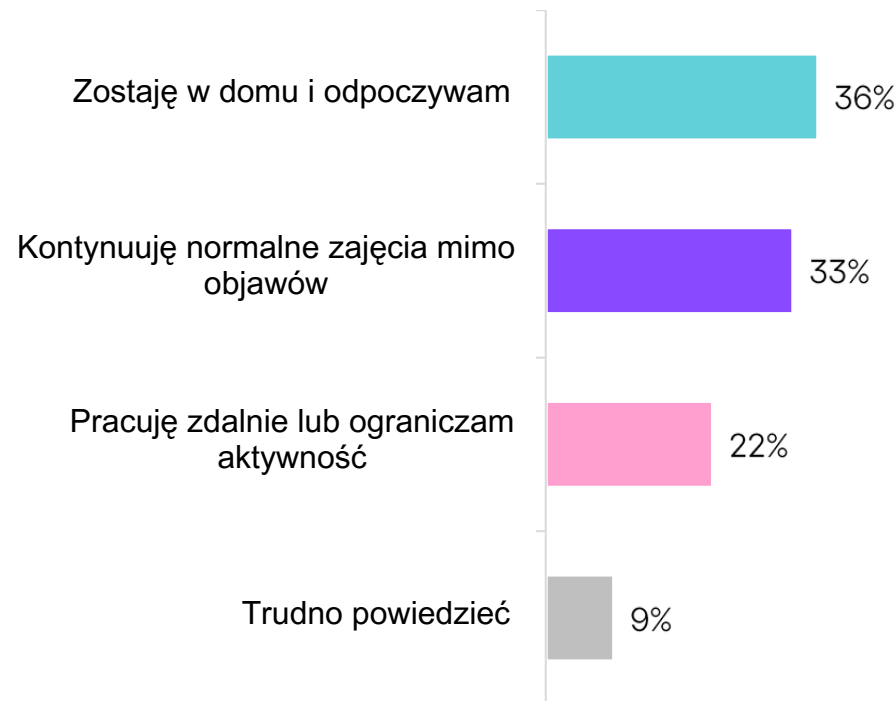
Istotnie częściej młodszy badani są zwolennikami zwolnień lekarskich od pierwszych oznak choroby. Ponad połowa osób w wieku 25–34 lata (51%) popiera korzystanie z L4 z uwagi na rozwój choroby, a łącznie 78% badanych z tej grupy przyznaje, że branie zwolnienia to odpowiedzialne zachowanie. Podobnie wysokie poparcie dla tej postawy deklarują osoby w wieku 18–24 lata (78%), przy czym w tej grupie aż 40% dopuszcza zwolnienie jedynie przy silniejszych objawach.

# Reakcje na pierwsze objawy choroby

W przypadku wystąpienia pierwszych objawów choroby, największy odsetek badanych aktywnych zawodowo (36%) deklaruje, że zostaje w domu i odpoczywa, co trzeci ankietowany kontynuuje codzienne obowiązki mimo objawów (33%), a 22% ogranicza aktywność lub przechodzi na pracę zdalną.

Kobiety częściej niż mężczyźni ograniczają aktywność w chorobie (25% vs 19%). Osoby w wieku 18–24 lata oraz z wykształceniem podstawowym częściej kontynuują pracę mimo objawów (odpowiednio 43% i 41%). Natomiast osoby w wieku 25–34 lata (32%) oraz z wyższym wykształceniem (35%) częściej wybierają pracę zdalną. Najstarsi badani, powyżej 60. roku życia, częściej zostają w domu i odpoczywają (43%).

Gdy masz pierwsze objawy choroby, co robisz w kontekście aktywności zawodowej lub codziennych obowiązków? (N=818 badani aktywni zawodowo)



# Bariery wobec zwolnień lekarskich

Co powstrzymuje Cię przed skorzystaniem ze zwolnienia lekarskiego (L4), jeśli jesteś chory(a)? N=1000



# 25%

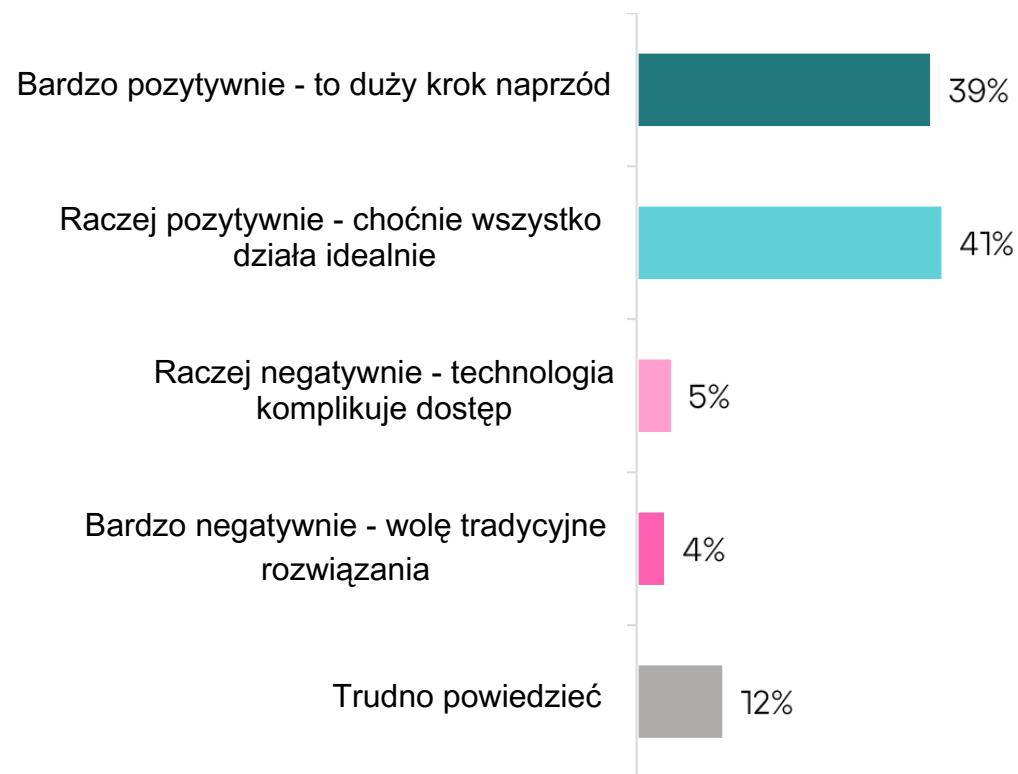
badanych aktywnych zawodowo, jako przeszkodę w skorzystaniu ze zwolnienia lekarskiego przyznaje, że nie czuje się wystarczająco chora, by iść na L4 lub wskazuje względy finansowe.

Obawa przed reakcją przełożonego dotyczy 17% ankietowanych. Nieco rzadziej wskazywano trudności z umówieniem wizyty u lekarza, obawę o utratę rutyny w pracy lub obowiązków, oraz współodpowiedzialność za innych (po 11% każda z odpowiedzi). 8% uważa, że trudnością jest konieczność wyjścia z domu.

Wśród różnic demograficznych wyróżniają się osoby w wieku 25-34 oraz 35-44 lata, które częściej niż inni obawiają się reakcji pracodawcy (po 26%). Mężczyźni częściej niż kobiety twierdzą, że nie czują się wystarczająco chorzy, by brać L4 (29% wobec 22%), co potwierdza również grupa z wykształceniem wyższym (31%). Względy finansowe najczęściej wskazywane są przez osoby w wieku 35-44 lata (36%). Osoby z wyższym wykształceniem częściej niż inni jako barierę wskazują współodpowiedzialność za innych (17%), trudność w umówieniu wizyty (16%) i obawę o utratę rutyny w pracy (15%).

# Nowe technologie

Jak oceniasz rolę nowych technologii (np. e-recepty, teleporady, e-skierowania) w poprawie systemu ochrony zdrowia w Polsce? N=1000



# 80%

badanych ocenia wpływ nowych technologii na poprawę systemu ochrony zdrowia pozytywnie – 41% jako „raczej pozytywnie”, a 39% jako „bardzo pozytywnie”.

Tylko 9% ankietowanych ocenia nowe technologie negatywnie – 5% „raczej negatywnie”, a 4% „zdecydowanie negatywnie”, preferując tradycyjne rozwiązania. 12% nie ma wyrobionego zdania.

Pozytywne oceny częściej pojawiają się wśród osób powyżej 60. roku życia (85%) oraz z wyższym wykształceniem (84%). Mniejsze poparcie widoczne jest wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym (73%) oraz w grupie wiekowej 18-24 lata, gdzie 28% zdecydowanie popiera nowe technologie. Mężczyźni częściej niż kobiety wyrażają zdecydowanie negatywne opinie (5% wobec 3%).