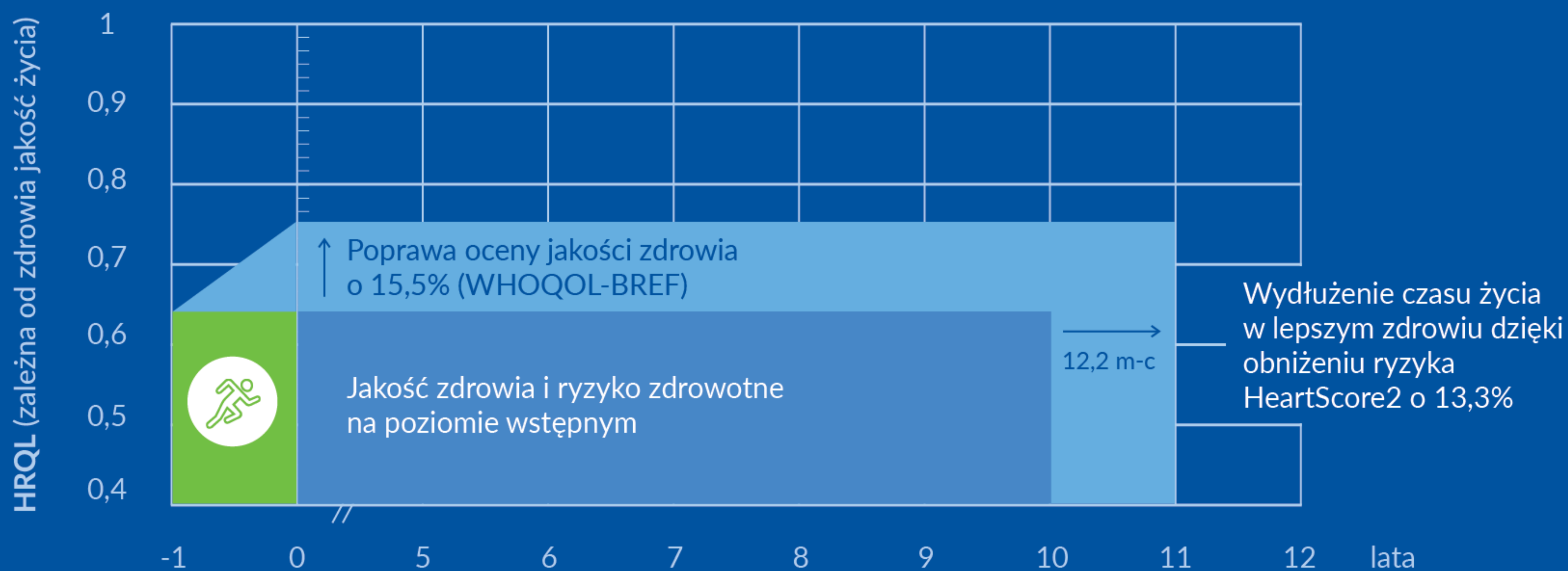


PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH



1 rok ćwiczeń fizycznych to 1 rok więcej życia w zdrowiu

Dzięki zmniejszeniu ryzyka zdrowotnego oraz poprawie oceny jakości zdrowia doszło do przedłużenia o ponad rok czasu życia uczestników programu w lepszym zdrowiu, czyli tzw. Quality-Adjusted Life Years.



Dzięki zmniejszeniu ryzyka zdrowotnego (HeartScore2) oraz poprawie subiektywnej oceny jakości zdrowia doszło do przedłużenia o **ponad rok** perspektywnego czasu życia w lepszym zdrowiu, czyli tzw. Quality-Adjusted Life Years (QALY).

PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH

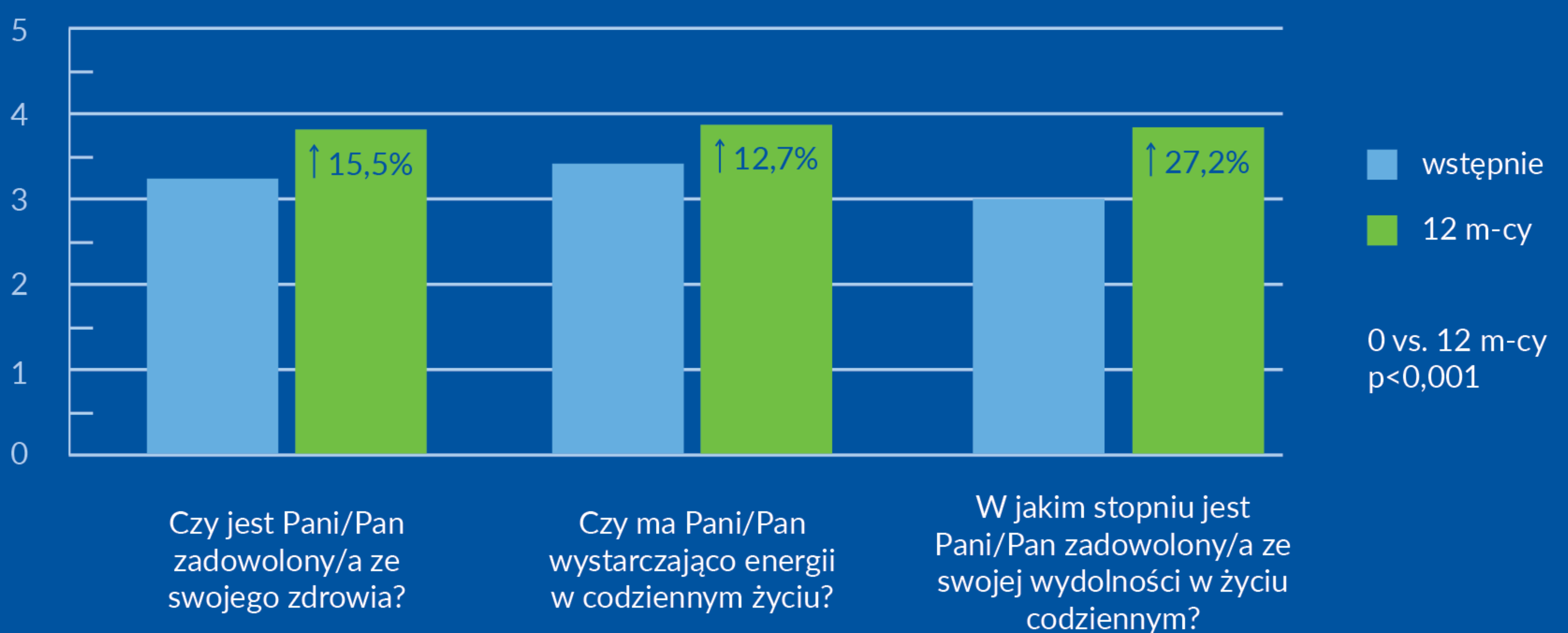


Zadowolenie z wydolności w życiu
codziennym uczestników programu
Zdrowa OdWaga wzrosło

aż o **27%**



Wyniki kwestionariusza jakości życia WHOQOL-BREF



Odpowiedź na wiele innych pytań również znacząco się poprawiła. Ogólnie **jakość życia wzrosła o blisko 9%**.

PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH



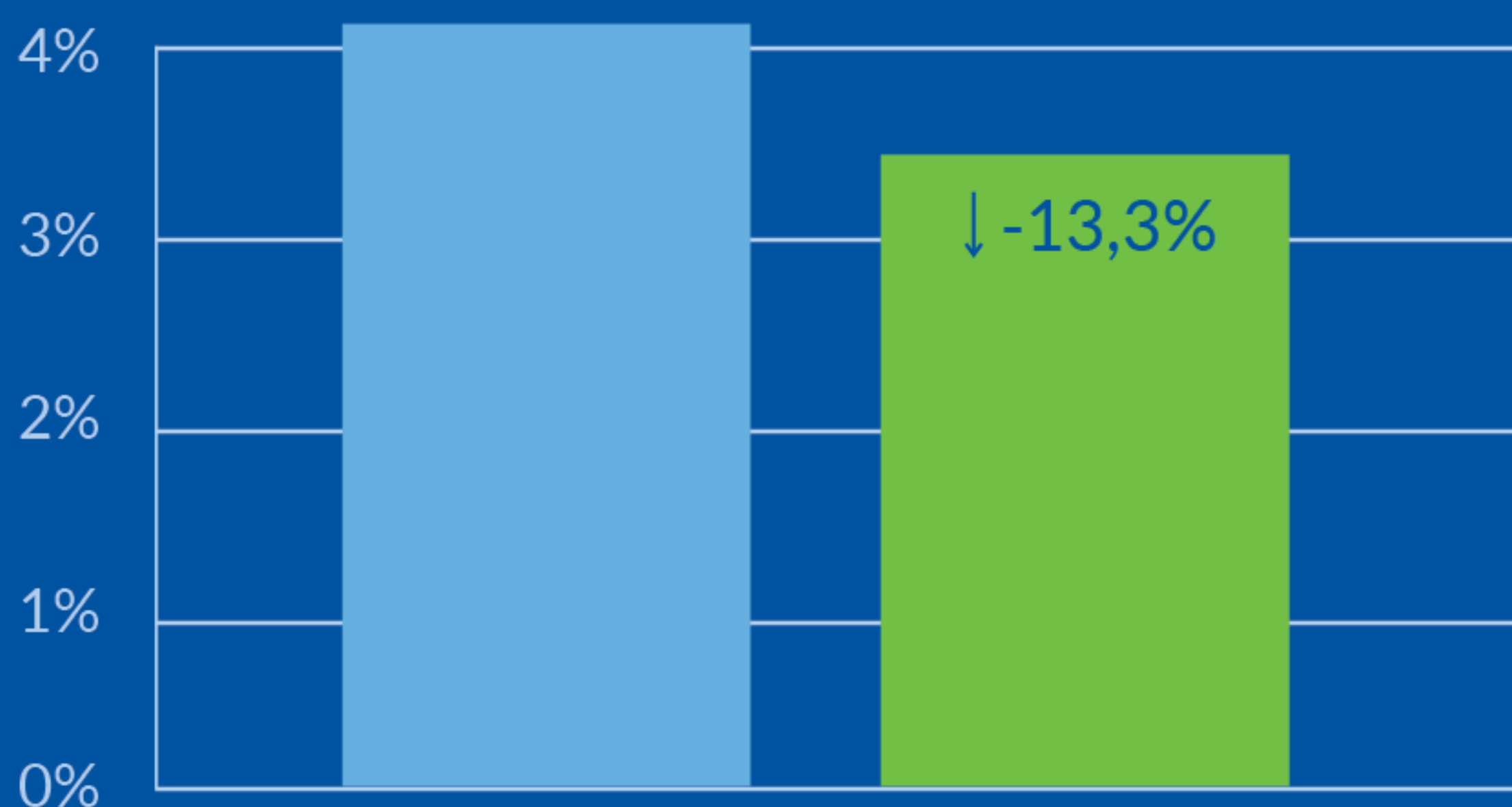
Wskaźnik ryzyka
sercowo-naczyniowego
zmniejszył się istotnie
w całej grupie

o **13,3%**

W podgrupie z ryzykiem
wysokim >5% (n=51)
obniżył się aż

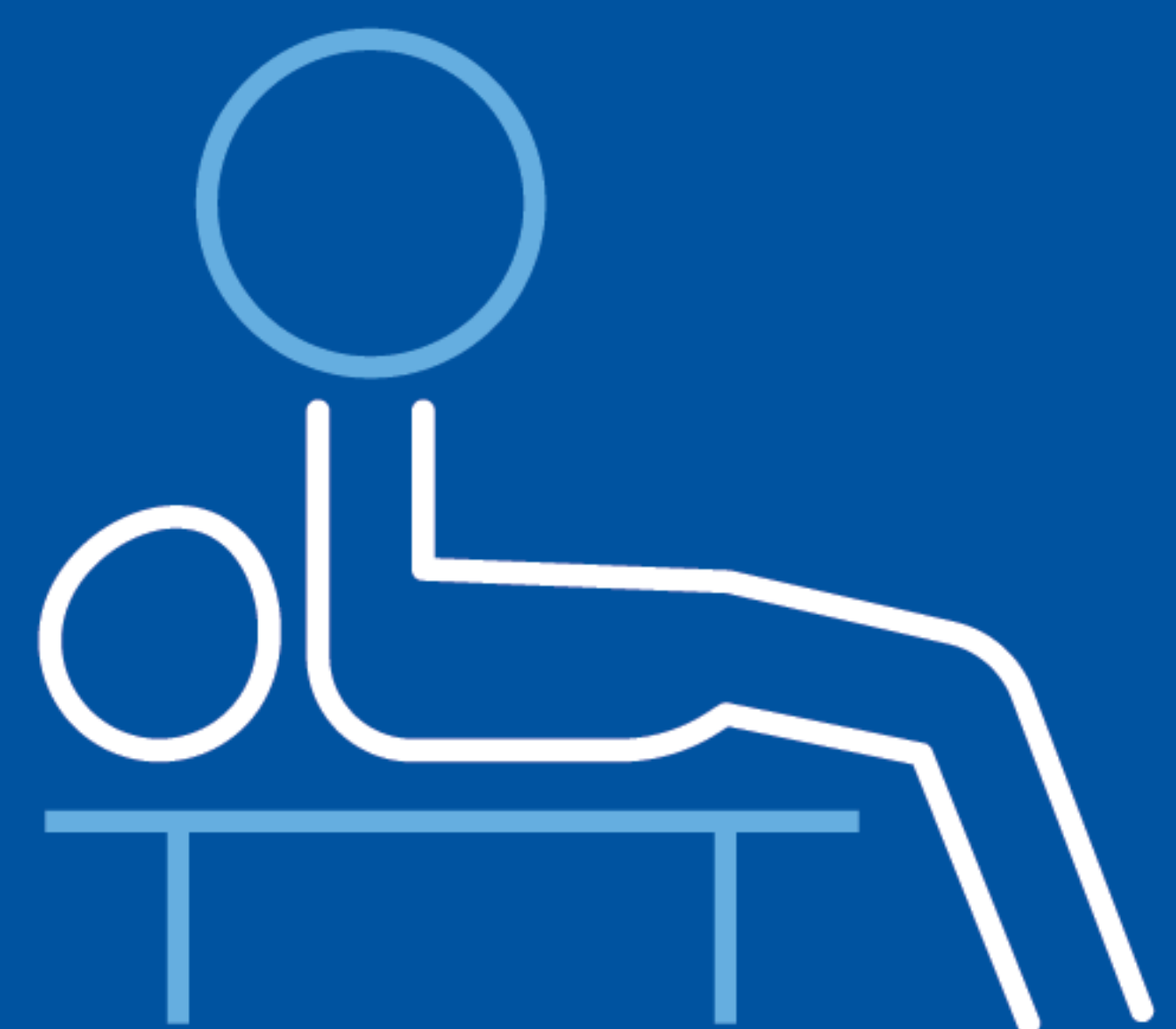
o **18,9%**

HeartScore2



■ 0 m-cy ■ 12 m-cy 0 vs. 12 m-cy p<0,001

Wykazano, że u osób z nadwagą lub otyłością i dodatkowymi czynnikami ryzyka regularna aktywność fizyczna, bez wprowadzenia innych aspektów zmiany stylu życia, służy obniżeniu ryzyka zdrowotnego.



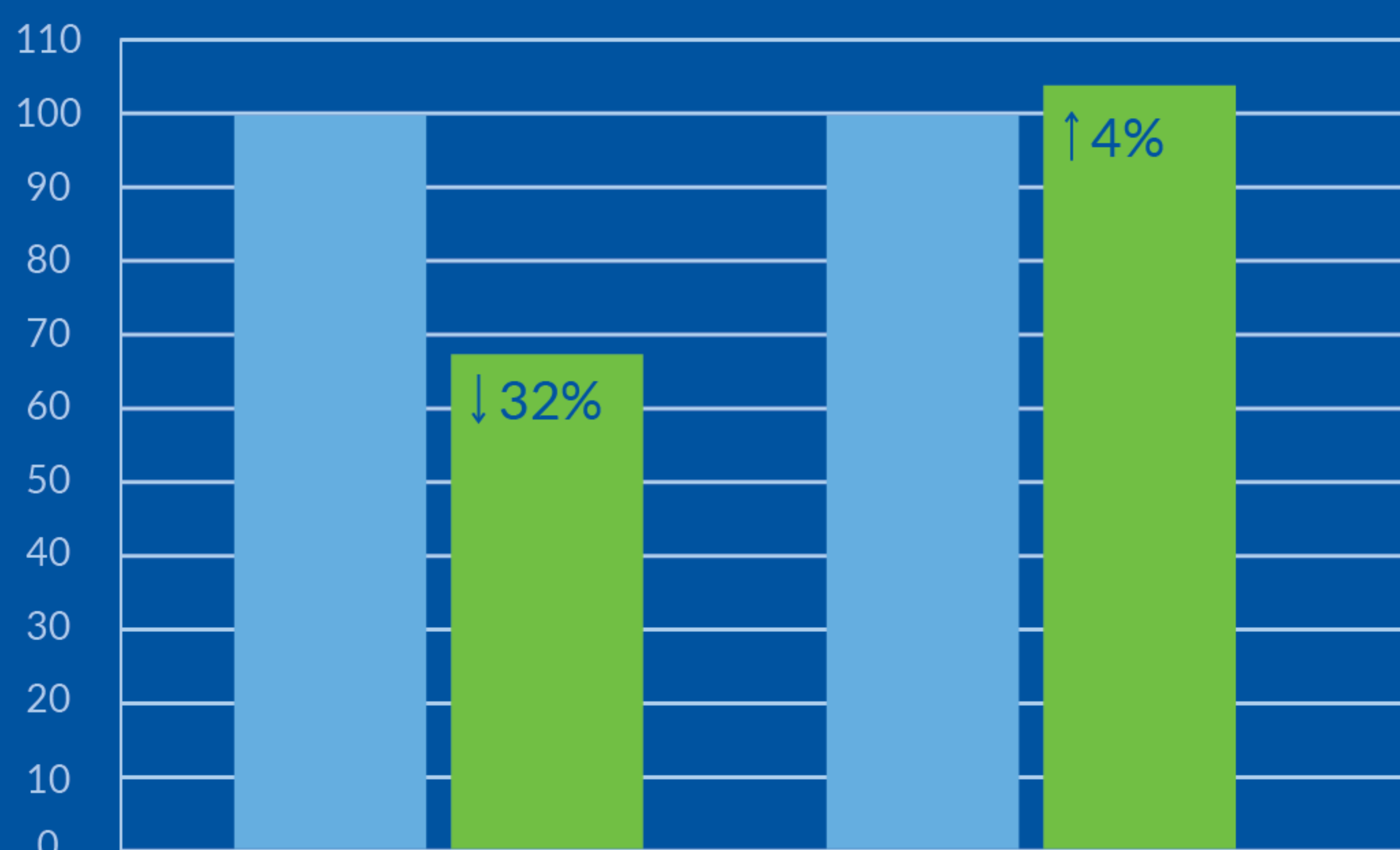
PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH



Uczestnicy programu Zdrowa OdWaga wykazali spadek absencji chorobowej

o **32%**

zmiana w %



Grupa Zdrowa
OdWaga

Kontrola

- 12 m-cy przed rozpoczęciem*
- ostatnie 12 m-cy Programu ZO

*W celu wystandaryzowania porównania pokazano wstępną absencję jako 100%



PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH



DLA PRACOWNIKÓW



-13%

mniejsza wartość wskaźnika
ryzyka poważnych zdarzeń
sercowo-naczyniowych



+1 rok

więcej życia w dobrym
zdrowiu



+27%

większe poczucie
wydolności w codziennym
życiu (w tym w pracy)



+8%

większe deklarowane
zadowolenie ze zdolności
(gotowości) do pracy



-68%

zmniejszone odczuwanie
bólów pleców



+15%

większe zadowolenie
ze stanu zdrowia



PODSUMOWANIE WYNIKÓW PO 12 MIESIĄCACH



928

dodatkowych dni pracy* i oszczędność 300 tys. zł na kosztach zwolnień lekarskich (przy średnim wynagrodzeniu brutto w sektorze przedsiębiorstw w czerwcu 2024)

27%

większe poczucie wydolności w codziennym życiu pracowników, także w pracy

32%

spadek absencji chorobowej wśród osób z podwyższonymi ryzykami zdrowotnymi



*dla firmy zatrudniającej 1000 osób, przy średniej absencji wynoszącej 10 dni dla 29% pracowników

Inwestycja w minimum 6-miesięczny program wsparcia pracowniczego bazujący na założeniach „Zdrowej OdWagi” przynosi wymierne korzyści:



zmniejszenie
absencji



pozytywny wizerunek
pracodawcy



integracja
uczestników



lepsze realizowanie
strategii ESG