

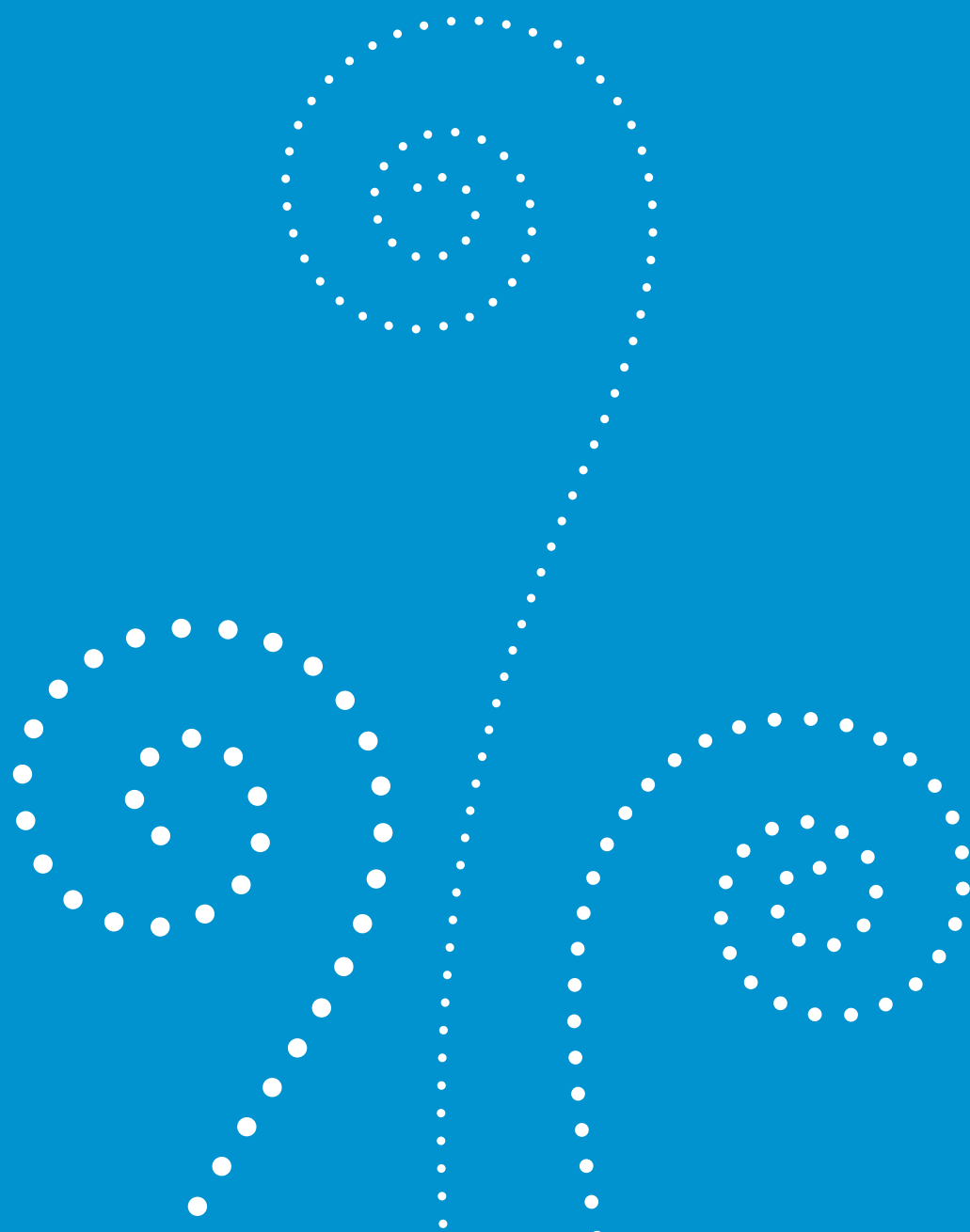
Pfizer

Egészségtudatossági
Index
2017



Együtt egy egészségesebb világért

A magyar lakosság egészségtudatossági attitűdjére vonatkozó kutatást a Medián végezte 2016. november 11. és 15. között a 18 éves és idősebb népesség 1200 fős véletlen mintájának személyes megkérdezésével. Az országos reprezentatív felmérés adatai nem, életkor és iskolai végzettség szerint súlyozva vannak.



1. BEVEZETŐ

A Pfizer közel 170 éve van jelen a világ gyógyszergyártásában. A vállalat kutatói, szakemberei nap mint nap azért dolgoznak, hogy eredményesen vegyék fel a harcot a legkülönbözőbb, sokszor ma még gyógyíthatatlannak tűnő betegségekkel szemben, így biztosítva hosszabb és egészségesebb életet emberek millióinak világszerte.

„Együtt egy egészségesebb világot” – állítja a Pfizer vállalati jelmondata. Ez az a jelmondat, amely a vállalat magyarországi tevékenységét is meghatározza. A Pfizer elkötelezett amellett, hogy a világszínvonalú innováció, mely a globális Pfizer-márka legfontosabb mozgatórugója, Magyarországon is az emberek életének részévé váljon. A vállalat gyógyszerei és oltóanyagai több mint 25 éve megkerülhetetlen szereplői a magyar gyógyszerpiacnak, jelenleg mintegy 100 Pfizer-készítmény érhető el hazánkban. Másként fogalmazva: a hazai egészségügy szereplőivel, partnereinkkel együttműködésben 25 éve dolgozunk az egészségesebb Magyarországot.

Annak érdekében, hogy valódi betekintést nyerjünk a magyar lakosság egészségügyi állapotába, illetve feltérképezzük a legfontosabb problémákat, időről időre láttelepet kell vennünk, meg kell vizsgálnunk, hogy a legfontosabb mutatók mentén mi jellemzi a hazai népet. Számos nemzetközi

összehasonlítás fest borús képet a magyarok egészségi állapotáról. Európai listavezetők vagyunk az elhízás területén, egyes daganatos megbetegedések tekintetében szintén a listák élén állunk, és nemcsak Európában, de régiós viszonylatban is alacsony mind a várható életkor, mind az egészségben eltöltött évek száma hazánkban. Az egészségügyi rendszer adatait elemezve azt is pontosan látjuk, milyen betegségek érintik leginkább a magyar embereket. Most azonban szeretünk volna a tények mögé nézni és az okokat vizsgálni.

Jelen kutatás célja, hogy a magyarok egészséghez való hozzáállásáról, egészségtudatosságáról adjon átfogó képet. Arra voltunk kíváncsiak, hol van ez egészség helye az emberek gondolkodásmódjában, mit tesznek saját egészségük érdekében – vagy épp ellene. Terveink szerint kutatásunkat évről évre megismételjük, hogy folyamatában tudjuk megmutatni az egészségtudatosság hazai alakulását, ezzel is felhívva a figyelmet a legfontosabb problémákra.

Bízom benne, hogy elemzésünk hasznos tanulságokkal bír az Ön számára is.

Dr. Vereckei Péter
ügyvezető

2. ÖSSZEFOGLALÓ

- Tízes skálán mérve a magyarok átlagosan 7 pontra értékelik saját egészségüket.
- Az elmúlt egy év során a lakosság 42 százaléka nem vett részt semmilyen szűrővizsgálaton.
- A felnőtt népesség negyede-harmada szinte soha nem végez vagy végeztet el magán alapvető vizsgálatokat.
- A magyarok 76 százaléka úgy érzi, hogy többnyire egészségtudatosan él, de teljes mértékben elégedettnek csak minden tizedik ember mondja magát.
- A legidősebbek a legstresszesebbek: a korosztály 72 százaléka éli meg stresszesnek a mindennapokat, míg a teljes népességre vetítve csak minden második válaszadó szerint jellemző rá a stresszes életmód.
- A magyar társadalom mintegy kétharmada elégedett a saját testsúlyával.

- A séta, a kerékpározás és a futás-kocogás a legnépszerűbb mozgásformák hazánkban.
- A felnőtt népesség kétharmada tervezi, hogy valamilyen tekintetben egészségtudatosabban fog élni a közeljövőben. A legtöbben a stresszt szeretnék elkerülni, de minden harmadik ember tervez több mozgást, résztvétel szűrővizsgálatokon és több alvást.
- A 18 évnél idősebbek kétharmada azonnal orvoshoz fordul, ha betegnek érzi magát, egyharmada előbb más forrásból próbál tájékozódni.
- Konkrétan az öregedés ténye az emberek kétötödét nem foglalkoztatja, viszont kétszer ennyien nyilatkoztak arról, hogy az öregedéssel együtt járó 13 gyakran előforduló probléma közül legalább egy nagyon foglalkoztatja őket.

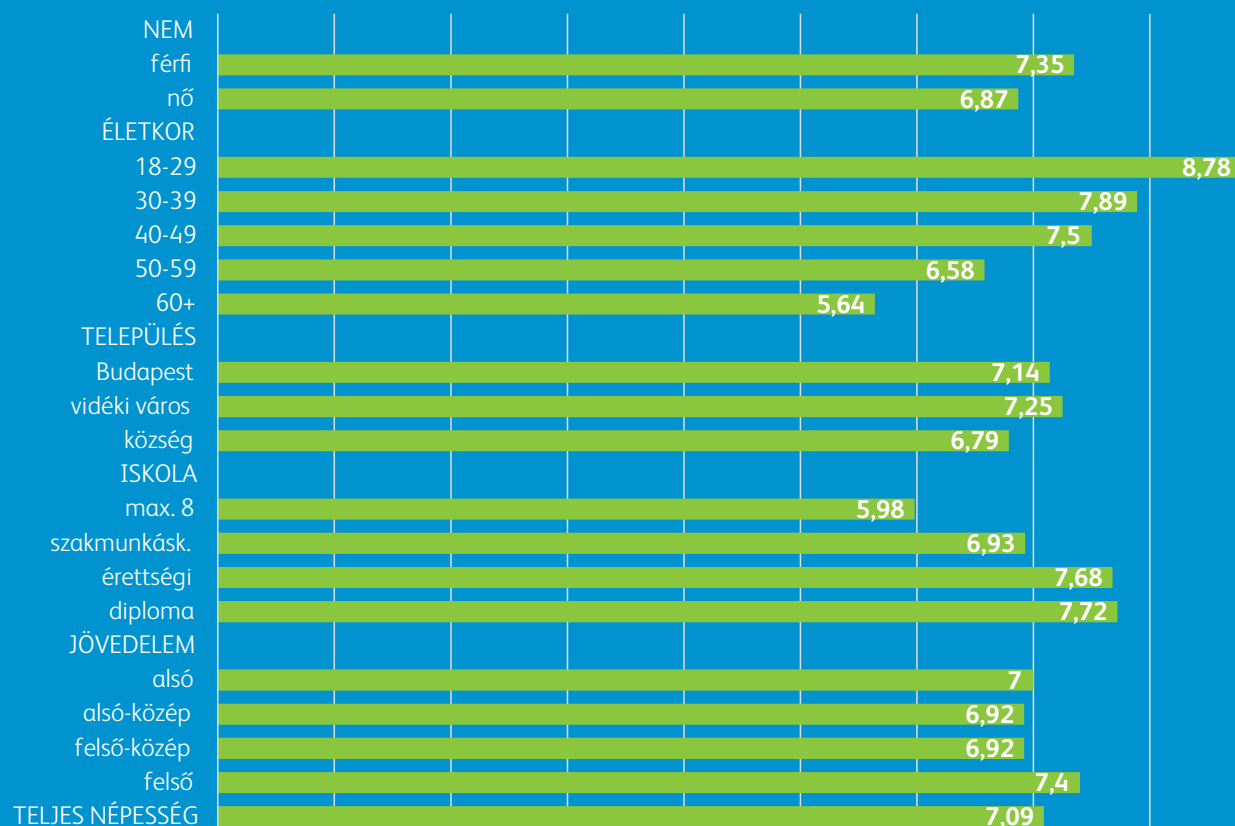
3. EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

A felnőtt népesség háromnegyede a közepesnél jobbnak ítéli a saját egészségi állapotát. 10-es skálán mérve **a magyarok átlagosan 7 pontra értékelik az egészségüket.**

Nem meglepő, hogy a saját egészségi állapot megítélése igen szoros összefüggésben van az életkorral: a 30 év alattiak átlagosan 9 pontot adtak maguknak, a 60 fölöttiek pedig

csak mintegy 5,5 pontot. A nők valamivel elégedetlenebbek, mint a férfiak, és a legkevésbé iskolázott emberek is kevésbé érzik magukat egészségesnek az átlagnál. Ugyanakkor a jövedelmi helyzet és az egészségi állapot megítélése között nem mutatható ki korreláció.

A saját egészségi állapot megítélése társadalmi-demográfiai csoportok szerint (átlagok 10 fokú skálán – 10 = nagyon jó, 1 = nagyon rossz)



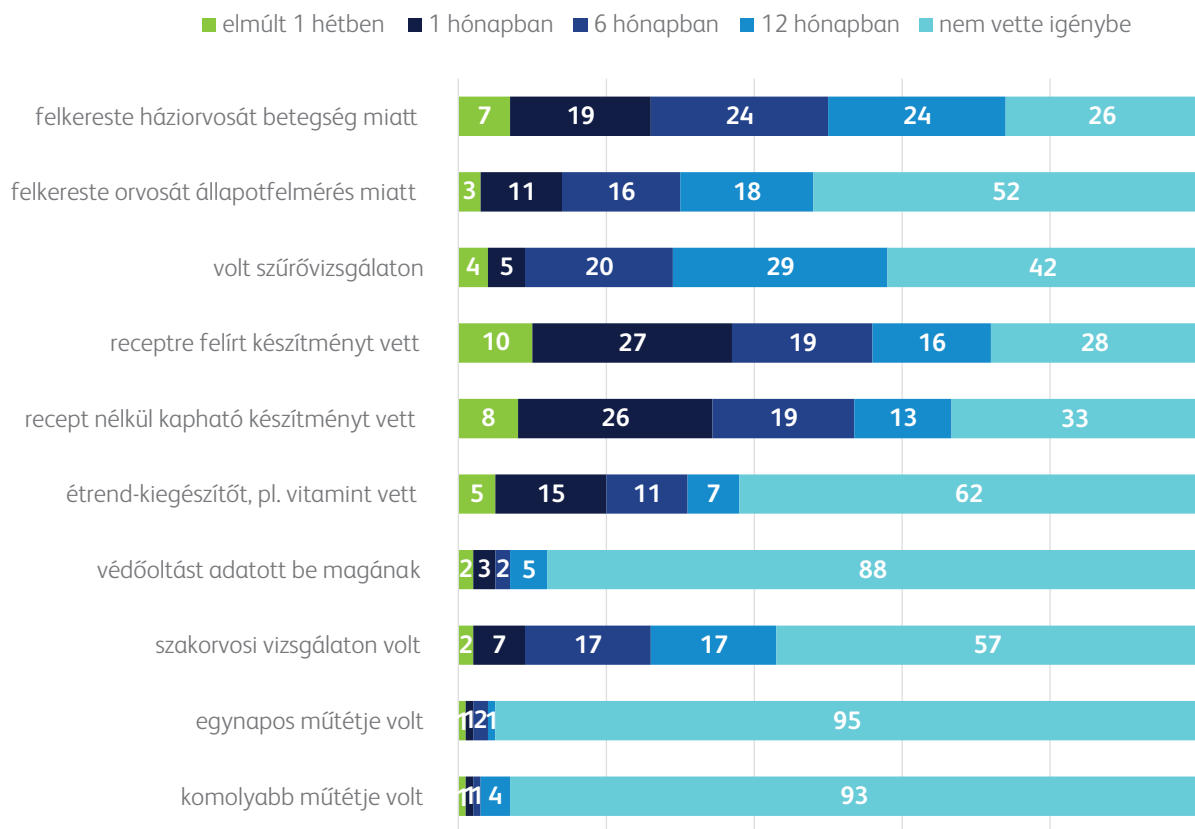
4. EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK IGÉNYBEVÉTELE

Azok közül a tevékenységek közül, amelyeket a megkérdezettek az elmúlt egy hétben, illetve egy hónapban végeztek, a leggyakoribb a receptre felírt, illetve recept nélküli készítmény megvásárlása, illetve a háziorvos felkeresése volt (betegség miatt), míg fél- és egyéves távlatban a háziorvos különféle indokkal történő felkeresése mellé felzárkóznak a szakorvosi és szűrővizsgálatok is. A válaszadók 42 százaléka nem vett részt

szűrővizsgálatokon, 52 százalék nem kereste fel háziorvosát saját kezdeményezésre állapotfelmérés miatt, 88 százalék pedig nem gondoskodott védőoltások beadatásáról sem. Legkisebb arányban a jelentősebb orvosi beavatkozásokat – egynapos (5 százalék) vagy komolyabb (7 százalék) műtétek – vettek igénybe a megkérdezettek.

Egészségügyi szolgáltatások, orvosi beavatkozások igénybevétele

(százalék)



A 2014-es Európai lakossági egészségfelmérés (a továbbiakban: ELEF) szerint a magyar lakosság 90–95 százaléka felmérést megelőző 12 hónapban legalább egyszer igénybe vett valamilyen egészségügyi ellátást. Az esetek 13 százalékában a válaszadók a szükségesnél később jutottak hozzá vagy esetleg meg sem kapták a kívánt ellátást különböző okok miatt, például a lakóhelytől való nagy távolság miatt.

Az egészségügyi ellátásokkal a válaszadók 70 százaléka elégedett, legtöbben a háziorvosukkal voltak megelégedve (86,1 százalék), a legrosszabb értékelést pedig a kórházi ellátás kapta (44 százalék elégedett).

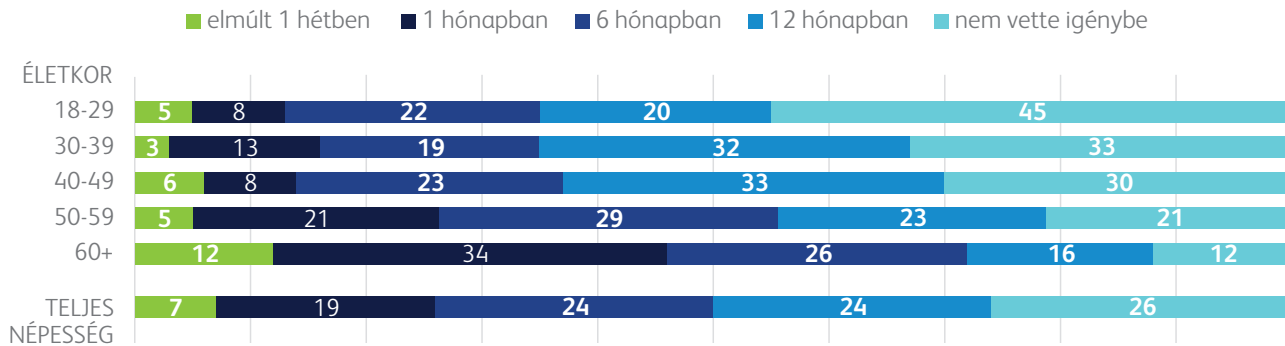
Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

4.1. HÁZIORVOS FELKERESÉSE

A válaszadók 7, illetve 19 százaléka **kereste fel a háziorvosát betegség** miatt a lekérdezést megelőző héten, illetve hónapban, míg egynegyede tette ezt az elmúlt fél, illetve egy évben, valamint ugyanennyien egyáltalán nem. A háziorvos-

hoz betegség miatt járók között felülreprezentáltak az idősek (46 százaléuk volt orvosnál egy hónapon belül) és alulreprezentáltak a legfiatalabbak (45 százaléuk egyáltalán nem járt orvosánál betegség miatt).

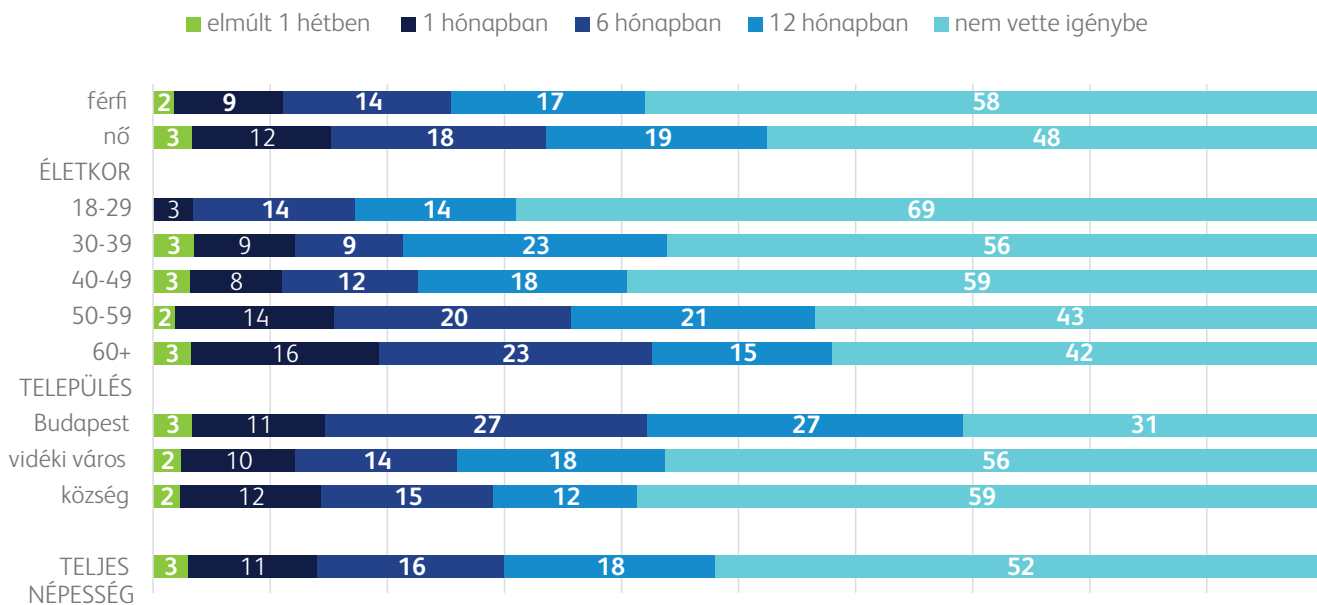
Felkereste háziorvosát betegség miatt társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



Annak érdekében, hogy **egészségi állapotukról tájékozódjanak**, már jóval kevesebben mentek **háziorvoshoz** az elmúlt egy évben: a lakosság több mint fele nem vette igénybe ezt a lehetőséget. A 30 alattiak esetében ez az arány 69 százalék,

míg leginkább az 50 felettiak kértek állapotfelmérést orvosuktól. Kiugróan magas – közel 70 százalék – a vizsgálatot kérő budapestiek aránya.

Felkereste háziorvosát/szakorvosát általános állapotfelmérés miatt társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)

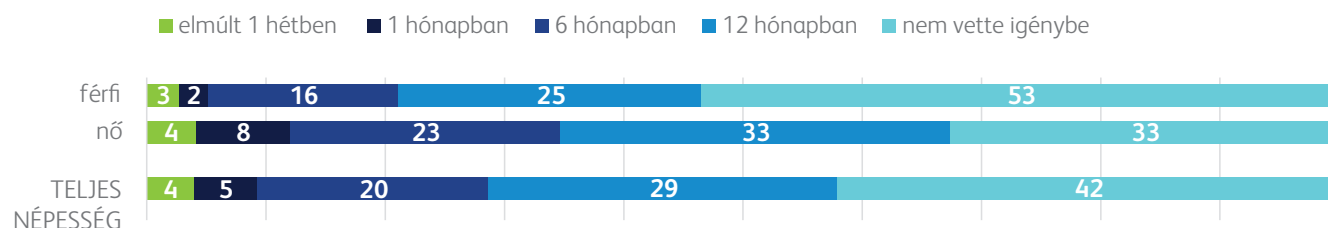


4.2. SZAKORVOSI- ÉS SZŰRŐVIZSGÁLATOK

10 magyarból nagyjából 6 állítja, hogy részt vett valamilyen **szűrővizsgálaton** az elmúlt évben, a megkérdezettek fele az elmúlt 6-12 hónapban. Ezt a mezőnyt is a budapestiek, illetve

az idősebbek (50 felettiek) vezetik, kiegészülve a nőkkel, akiknek mindössze harmada nem vett részt vizsgálatokon.

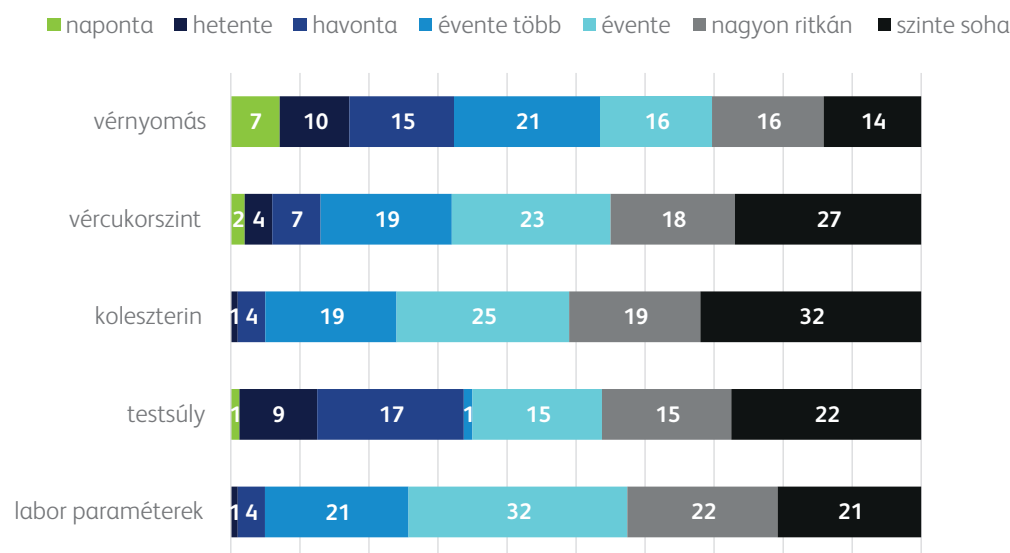
Volt szűrővizsgálaton társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



A konkrét vizsgálat típusokra kérdezve szembetűnő, hogy a megkérdezettek negyede-harmada szinte soha nem végez vagy végeztet el magán alapvető vizsgálatokat. A legtöbben még a vérnyomásukról tájékozódnak viszonylag rendszer-

sen, legalább havonta a megkérdezettek harmada, a testsúlyát viszont mintegy negyedrészüket ellenőrzi nagyjából havi gyakorisággal. Legalacsonyabb azok aránya, akik legalább évente megmérték a koleszterinszintjüket.

Különbéle egészségügyi paraméterek ellenőrzési vagy ellenőriztetési gyakorisága (százalék)



Magyarországon a magasvérnyomás a leggyakoribb betegség: 8,3 millió felnőtt lakosból körülbelül 3,5 millióra tehető a magasvérnyomásban szenvedők száma. A hipertóniás betegek több mint 30 százaléka már a cukorbetegség kapujában áll.

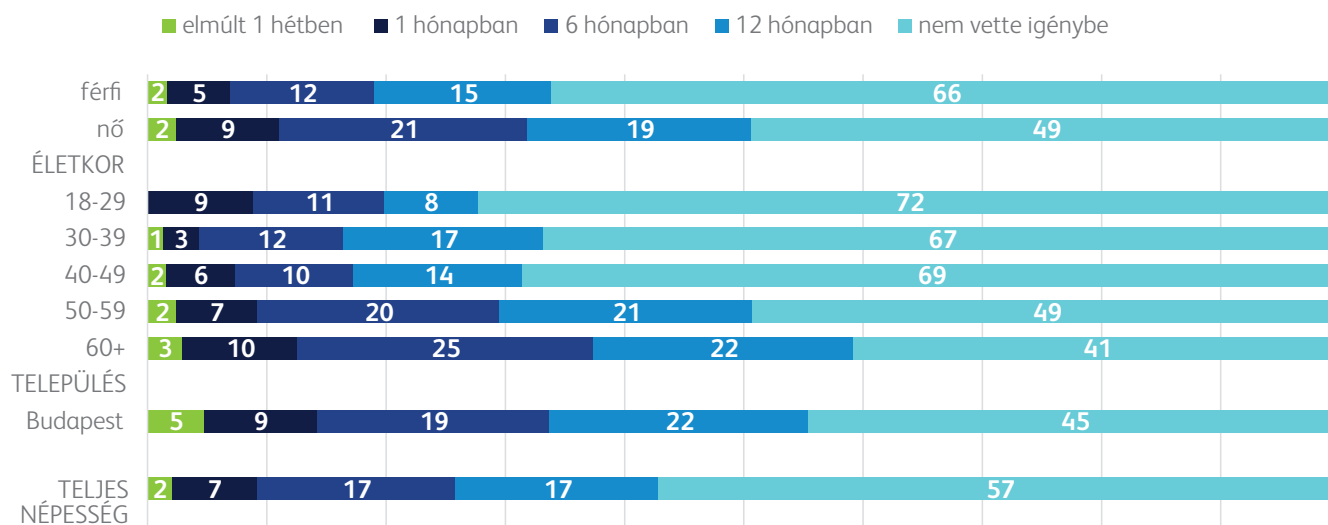
Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

A magas koleszterinszint is egyre többeket érint, majdnem minden második 26 év feletti férfinál magas vagy nagyon magas értéket mértek a „Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogram” szűrőkamionjaiban, míg a nőket leginkább 46 év felett érinti a koleszterinszint ugrásszerű növekedése. Összességében a magyar nők 39 százalékának és a férfiak 47 százalékának eredményei mutattak eltérést a kívánt határértékekhez képest.

Forrás: Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020

Míg a lakosság kétötöde vett részt **szakorvosi vizsgálaton** az elmúlt 12 hónapban, addig a budapesti válaszadók 55 százaléka tett így, a 60 felettieknek viszont mindössze kétötöde nem vette igénybe ezt az egészségügyi szolgáltatást.

Szakorvosi vizsgálaton volt társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



Magánorvosi ellátást csupán a válaszadók tizede vett igénybe, 5 százalékuk az elmúlt egy évben, 4 százalékuk pedig 6 hónapon belül volt magánkórházban, magánszakorvosi rendelésen, kivizsgáláson, szűrésen.

Magánorvosi tevékenységtípusok megoszlása (azok körében, akik igénybe vettek ilyen ellátást)

Milyen céllal keresték föl?

szakorvosi vizsgálat	75 százalék
képalkotó vizsgálatok (ultrahang, CT, MR, PET)	31 százalék
laboratóriumi vizsgálatok	25 százalék
komolyabb műtét	7 százalék
egynapos műtét	5 százalék

Egy átlagos háztartás évente csaknem 50 000 forintot költ magán-egészségügyi, illetve alternatív gyógyászati kezelésekre együttesen.

Forrás: Világgazdaság - Nő az igény a magánorvosi szolgáltatások iránt

4.3. GYÓGYSZERTÁR FELKERESÉSE

Tízből heten vettek **receptre felírt** készítményt az elmúlt évben, legtöbben az idősek közül (87 százalék), illetve a 60 felettiek 44 százaléka egy hónapon belül is így tett. A **nem receptre kapható** gyógyszertárak leggyakoribb vásárlói a nők közül kerülnek ki, mindössze negyedük nem vett ilyen terméket egy éven belül, míg mind a nők, mind a 60 év felettiek harmada vásárolt recept nélkül a patikában egy hónapon

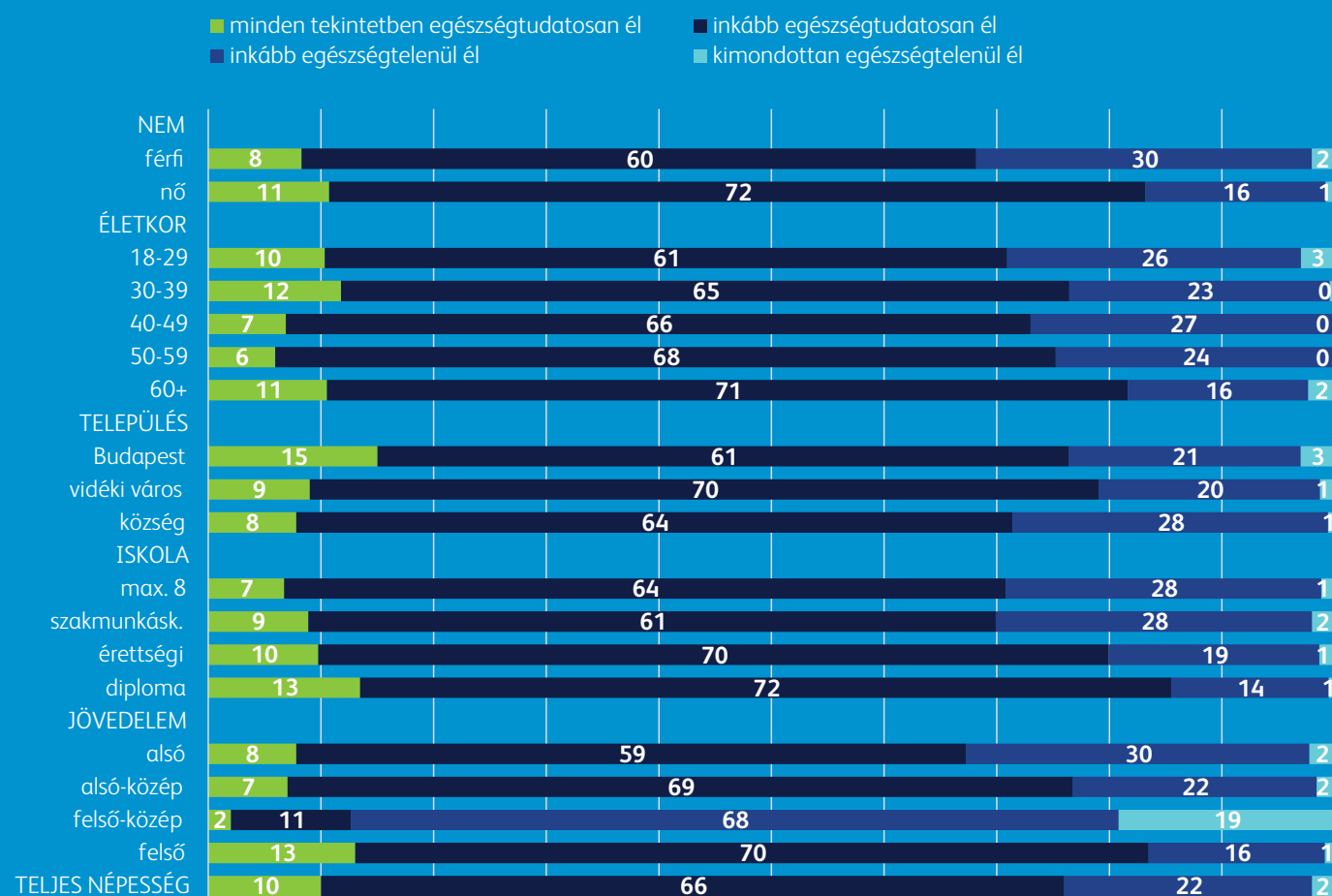
belül is. A kutatásban résztvevők kétötöde vásárolt **vitamint vagy egyéb étrendkiegészítőt** egy éven belül, legmagasabb arányban a budapestiek (47 százalék), a nők (45 százalék), az 50 év (48 százalék) és a 60 év (47 százalék) felettiek, valamint a diplomások (47 százalék), míg az alacsony jövedelműek, a községekben élők és a legfiatalabbak nagyjából 70 százaléka egyáltalán nem.

5. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

A nagy többség (76 százalék) úgy érzi, hogy legalább valamelyest egészségtudatosan él, de teljes mértékben elégedettnek csak minden tizedik ember mondja magát. Az átlagosnál némileg kritikusabbak magukkal az alacsonyabb jövedelmű és

alacsonyabb iskolázottságú társadalmi csoportok. Igen nagy különbség van a nők és a férfiak között: az utóbbiak közül kétszer annyian gondolják úgy, hogy egészségtelen életmódot folytatnak.

Mit mondana a saját életmódjáról? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



A Joint Venture Szövetség 2016-os felmérése szerint a válaszadók közepesen elégedettek azzal, amit saját egészségük megőrzése érdekében tesznek, egy tízes skálán erre átlagosan hat pontot adtak. A megkérdezettek szerint leginkább az anyagiak, illetve az időhiány a felelős azért, hogy nem tudnak eleget törődni magukkal és az egészségükkel.

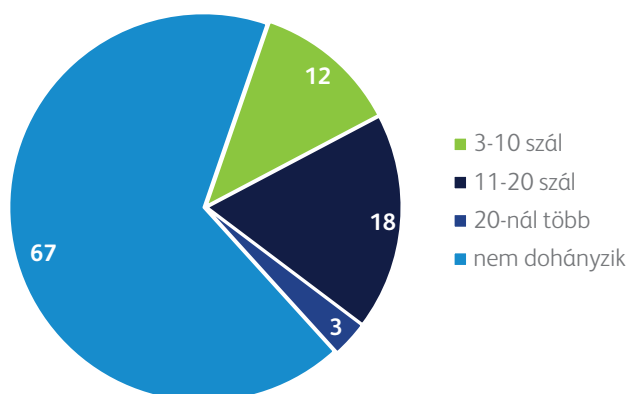
Forrás: Joint Venture Szövetség – Egészségügyi felmérés, 2016

5.1. DOHÁNYZÁS

A 18 éves és idősebb népesség egyharmada dohányzik, a leginkább a középkorúak, és a legkevésbé a 60 fölöttiek. Látványos különbség van a nők és a férfiak között is: az utóbbiak

közel négytizede cigarettázik. Azok között, akik dohányoznak, a legtöbben (a lakosság ötöde) fél-egy doboz cigarettát szívnak el naponta.

Dohányzik-e, és ha igen, átlagosan napi hány szálát szív? (százalék)



Az ELEF 2014-es adatai szerint a felnőtt lakosság 29 százaléka dohányzik, ami összességében 2 százalékponttal kevesebb a 2009-ben mért 31 százalékos aránynál. Azonban a két időpont között eltelt 5 év alatt csak az alkalmi dohányosok száma csökkent számottevően, a rendszeres dohányosok aránya gyakorlatilag nem változott.

Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

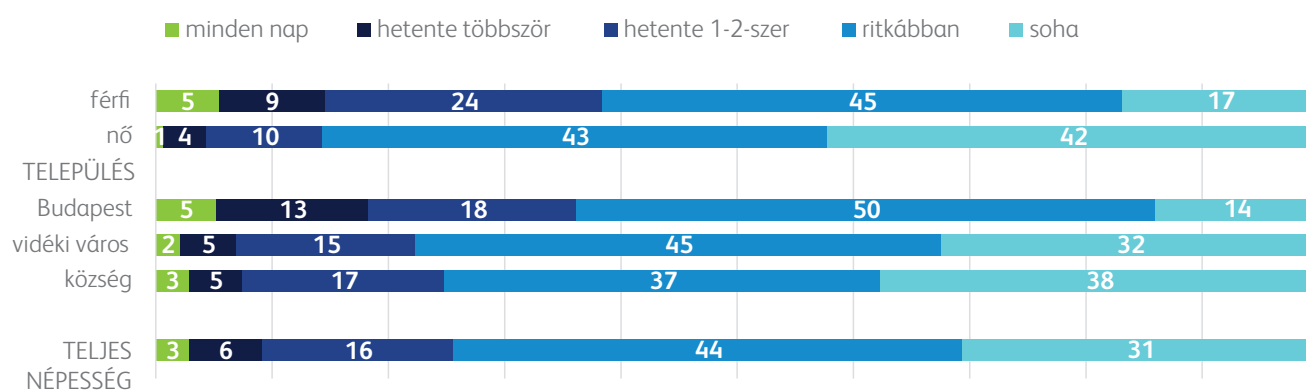
5.2 ALKOHOLFogyasztás

Az alkoholfogyasztás gyakorisága tekintetében igen jelentősek a társadalmi különbségek. Gyakrabban isznak a nőknél a férfiak, a legidősebbeknél a legfiatalabbak, és kiemelkedően magas az alkoholfogyasztás Budapesten.

Figyelemreméltó, hogy a teljes abstinencia a legmagasabb

jövedelmű csoportokban a legritkább, igaz, körükben az alkalmoszerű ivás a leginkább jellemző. Az, hogy a 8 osztályt vagy annál kevesebbet végzettek körében is alacsonyabb az alkoholfogyasztás gyakorisága, azzal magyarázható, hogy ebben az iskolázottsági csoportban magasabb az átlagéletkor.

Iszik-e Ön alkoholt, és ha igen, milyen gyakran? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



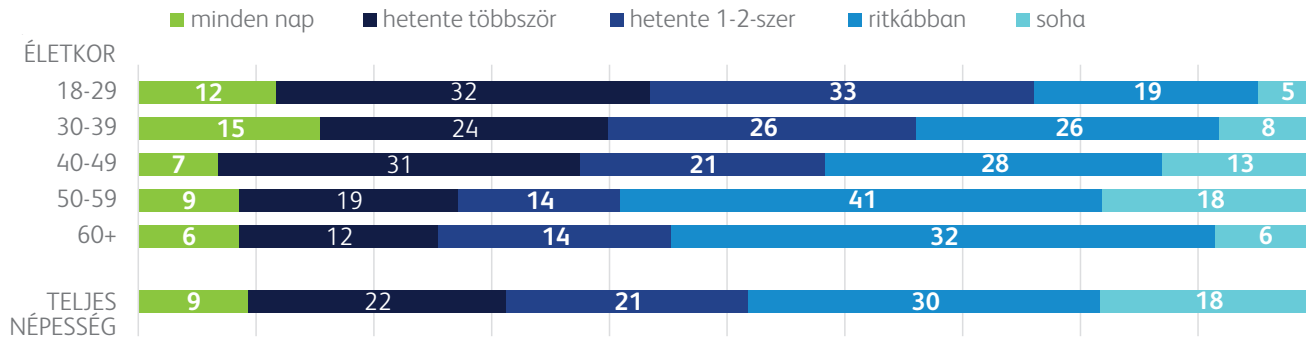
Az ELEF kutatása szerint a lakosság majdnem egyharmada azt állítja magáról, hogy soha nem fogyaszt **alkoholos italokat**: a nők 40 százaléka, illetve a férfiak 18 százaléka sosem iszik alkoholt. A 15–17 év közöttiek és a 65 év feletti tartoznak legnagyobb arányban az abstinens kategóriába, míg a 18–34 év közöttiek körében a legritkább az önmegtartóztatás alkoholfogyasztás terén. Össességében a teljes felnőtt lakosság 5,4 százaléka mondható nagyívónak a bevallott értékek alapján.

Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

5.3. SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITALOK Fogyasztása

A felnőtt népesség mintegy harmada fogyaszt viszonylag nagy gyakorisággal szénsavas üdítőitalokat. Ez a szokás elsősorban az életkorral függ össze: minél fiatalabb valaki, annál több ilyen terméket fogyaszt.

Szokott-e szénsavas üdítőket inni, és ha igen, milyen gyakran? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)

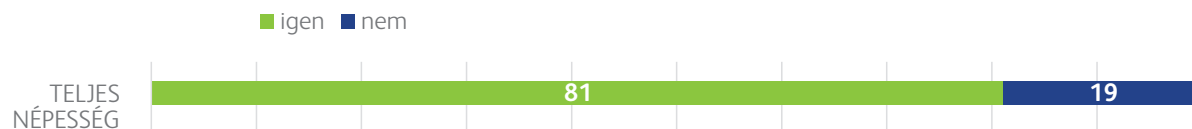


5.4. KÁVÉ ÉS KOFFEINTARTALMÚ ÜDÍTŐITALOK

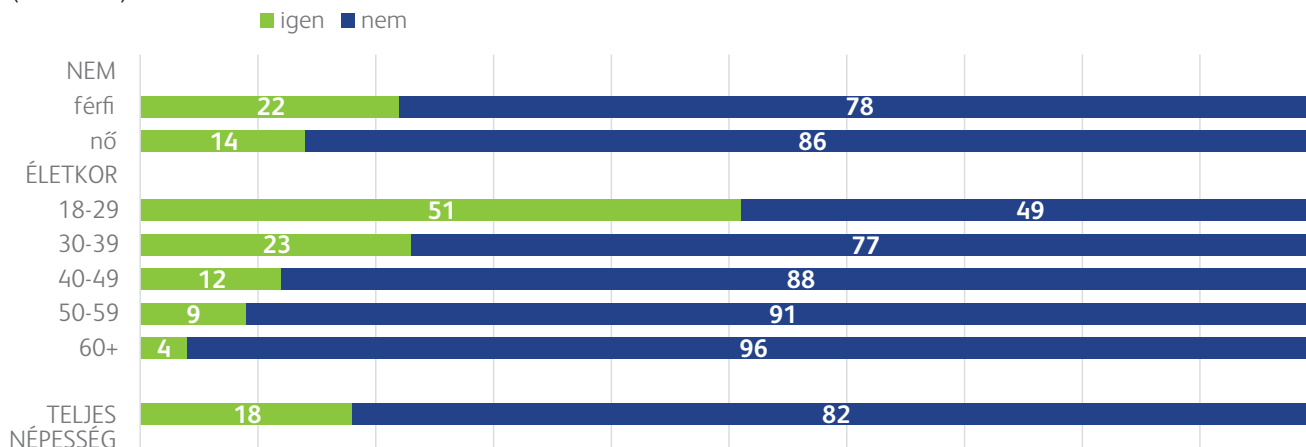
A **kávézás** majdnem teljesen általános: a felnőtt népesség mintegy négyötöde fogyaszt koffeintartalmú feketét, és ebben alig van különbség az egyes társadalmi csoportok között. Talán csak a fiatalok körében mérsékeltabb a kávéivás, ők viszont az átlagost lényegesen meghaladó mértékben fogyaszt-

tanak **energiaitalokat**. Ez utóbbiak fogyasztása igen szoros összefüggést mutat az életkorral: átlagosan a megkérdezettek ötöde fogyaszt ilyen termékeket, ám a 30 év alattiak közül minden második válaszadóra igaz az állítás.

Szokott-e e koffeines kávéat inni? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



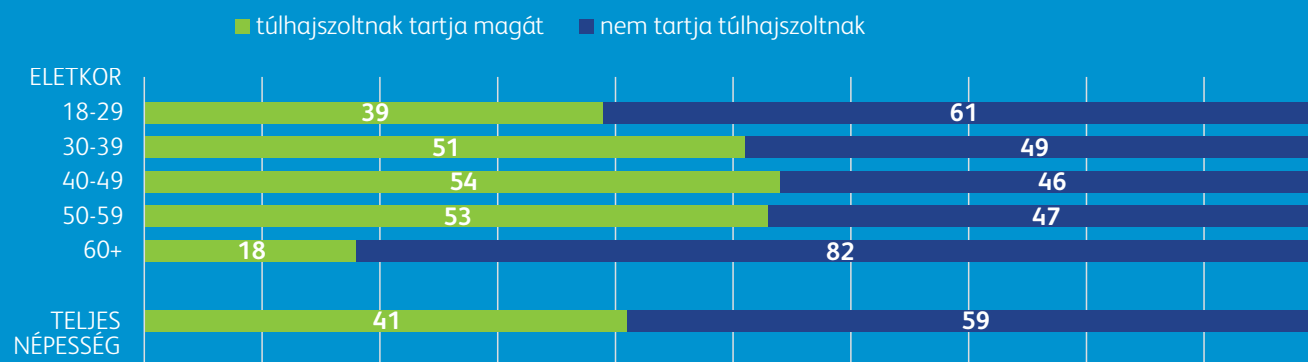
Szokott-e energiaitalokat inni? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



5.5. TÚLHAJSZOLTSÁG ÉS STRESSZ

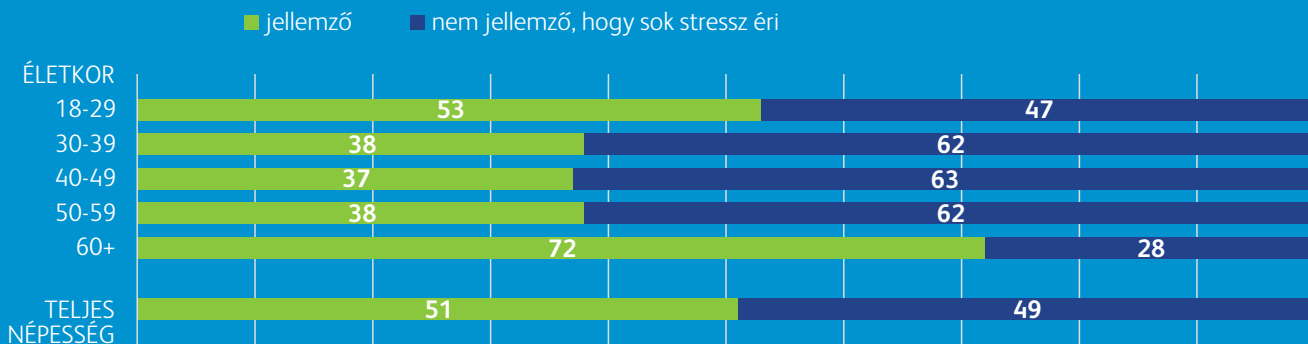
A válaszadók kétötöde tartja magát **túlhajszoltnak**. Nincsen jelentős eltérés az értékben településtípusok szerint, jelentékeny azonban a különbség életkor, illetve a jövedelemkategóriák szerint. Az idősek négyötöde érzi úgy, hogy nem él túlhajszoltnak, míg a felső-közép jövedelmi csoportba tartozók 71 százaléka állítja ugyanezt. Leginkább túlhajszoltnak a 40-49 közöttiek.

Mit mondana az életmódjáról? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



Némileg talán meglepő, de a legidősebbek nyilatkoztak a leginkább úgy, hogy a mindennapjaik része a **stressz**, 72 százalékuk éli meg stresszesnek a mindennapokat, míg a teljes népesség fele szerint jellemző a stresszes életmód. Magasabb a stresszel élők aránya a felső-közép jövedelmi kategóriába tartozók között (59 százalék), illetve a 30 alattiak (53 százalék) is felfelé húzzák az átlagot.

Mit mondana a stresszről? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



5.6. TESTSÚLY

Talán meglepő, hogy a magyar társadalom mintegy kétharmada elégedett a saját **testsúlyával**: a férfiak még inkább, mint a nők, és a fiatalabbak, mint az idősebbek (kivéve a 60

fölöttieket). Valószínűleg a táplálkozási szokások tükröződnek abban a jelenségben, hogy a falusi lakosság körében az átlagnál valamivel többen érzik magukat túlsúlyosnak.

Mi a véleménye a testsúlyáról? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



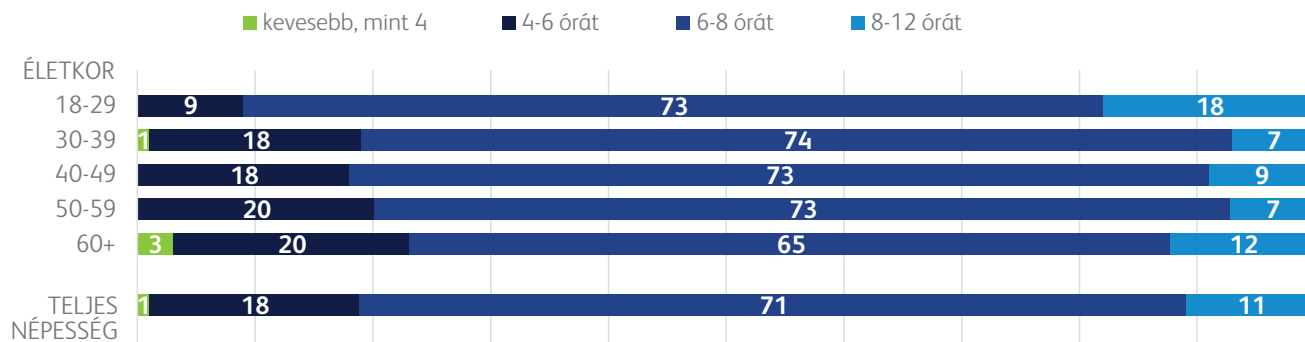
A **túlsúlyosak-elhízottak** közé tartozik az, akinek a testtömegindexe 25 fölött van. Ez azt jelenti, hogy a magyar felnőtt lakosság több mint fele (54 százalék), a középkorú férfiaknak pedig a 71 százaléka tartozik ebbe a csoportba. Összességében a férfiak 61 százaléka és a nők 48 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. Életkortól függően azonban nagy különbségeket fedezhetünk fel, hiszen míg a legfiatalabb korosztályban (15–17 évesek) még inkább a túlzott soványság jelent gondot (a lányok csaknem 25 százaléka sovány), addig a 65 éven felüliek közel 70 százaléka túlsúlyos vagy elhízott.

Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

5.7. ALVÁS

A magyarok háromötöde **6-8 órát alszik** egy átlagos napon. Az idősek és a községekben élők között vannak a legtöbben (23 százalék), akik kevesebb, mint 6 órát alszanak naponta, illetve a 30 alattiak között a legtöbben (18 százalék), akik akár 12 órát is.

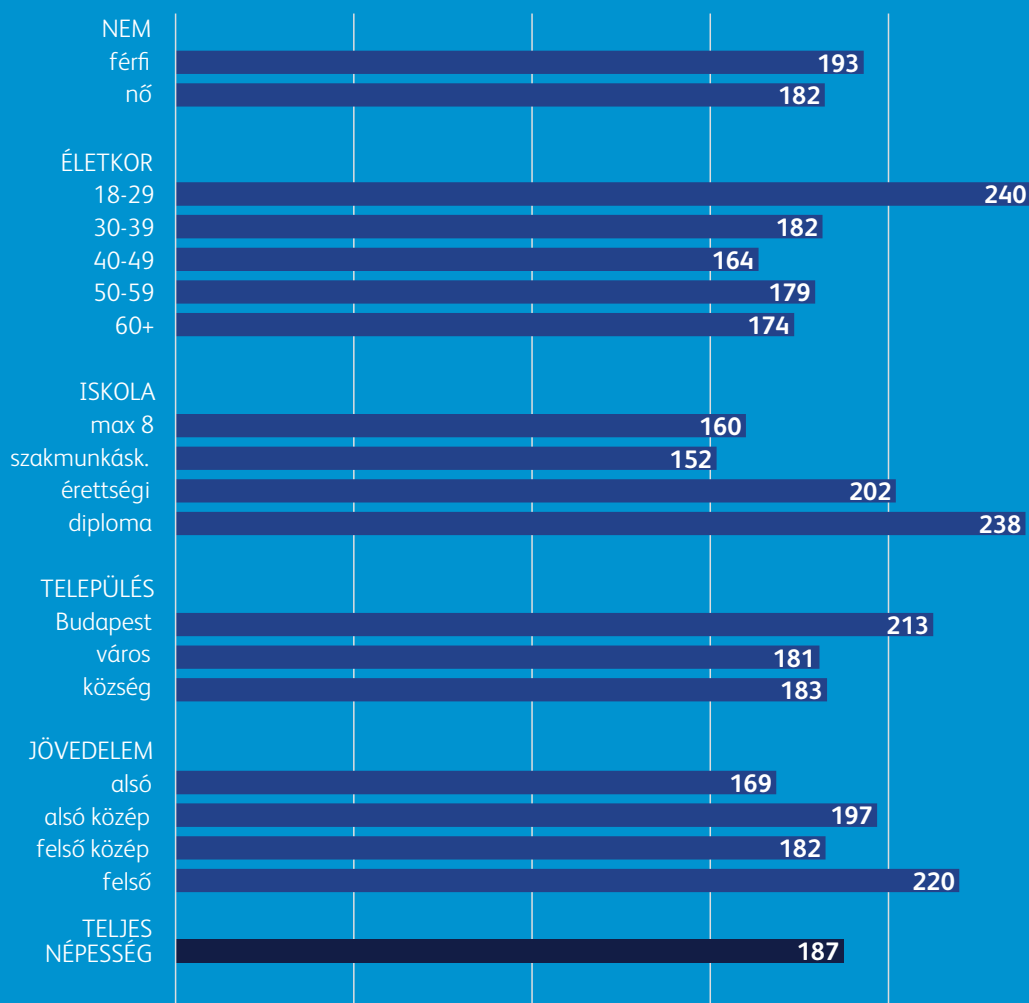
Átlagosan mennyit alszik egy nap? társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



5.8. MOZGÁS

A felnőtt népesség átlagosan körülbelül hetente három órát tölt **testmozgással**. A társadalom magasabb státuszú tagjai (a diplomások, a budapestiek, a magasabb jövedelműek) általában többet mozognak, mint az alacsonyabb státuszúak, és az iskolai végzettség tekintetében a legerősebb az összefüggés.

Testmozgással töltött idő egy átlagos héten társadalmi-demográfiai csoportok szerint (perc)



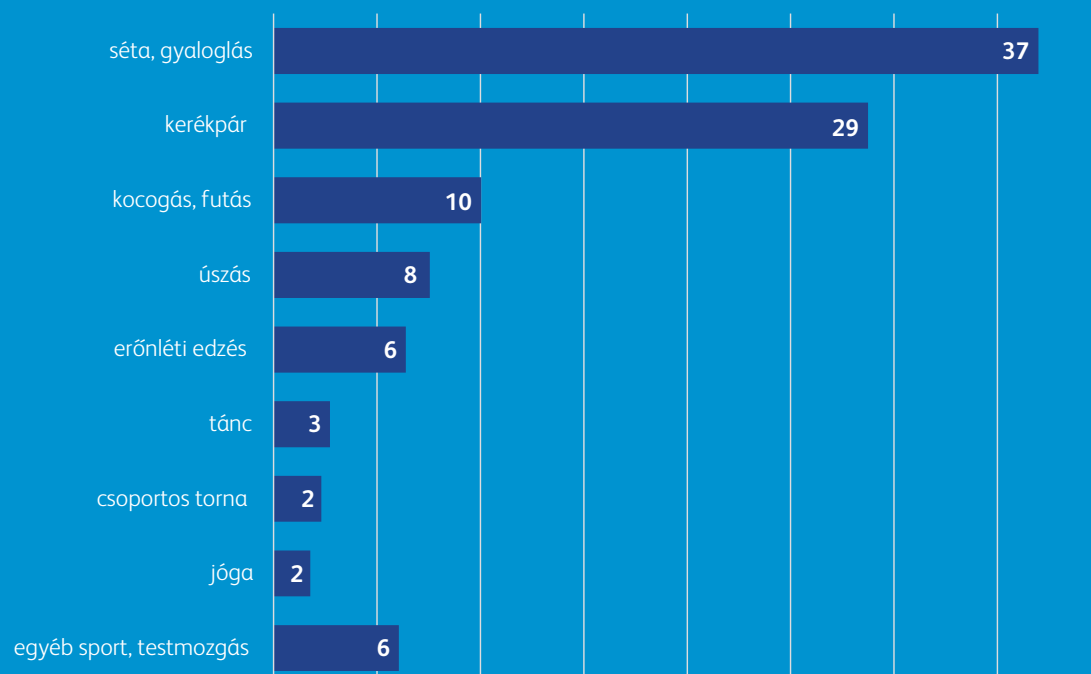
A Debreceni Egyetem kutatóinak felmérése során a hetente kétszer vagy háromszor végzett és legalább 60 perces intenzív mozgást definiálták sportolásként. Míg a nyugat-európai országokban átlagosan a népesség 65 százaléka sportol, addig Magyarországon csak a lakosság 18-23 százaléka. A kutatásban azt is vizsgálták, hogy milyen hatása lenne, ha a sportolási arány 10 százalékkal növekedne. Az eredmények szerint kétmilliárd forintnyi nemzetgazdasági megtakarítást eredményezne a megnövekedett sportolási kedv a táppénzes napok számának és a gyógyszerfogyasztás csökkenésének köszönhetően.

Forrás: Debreceni Egyetem Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék kutatása

A különféle mozgásformák közül a séta, a kerékpározás és a futás/kocogás a legnépszerűbbek.

Különféle testmozgásokat végzők aránya

(százalék)



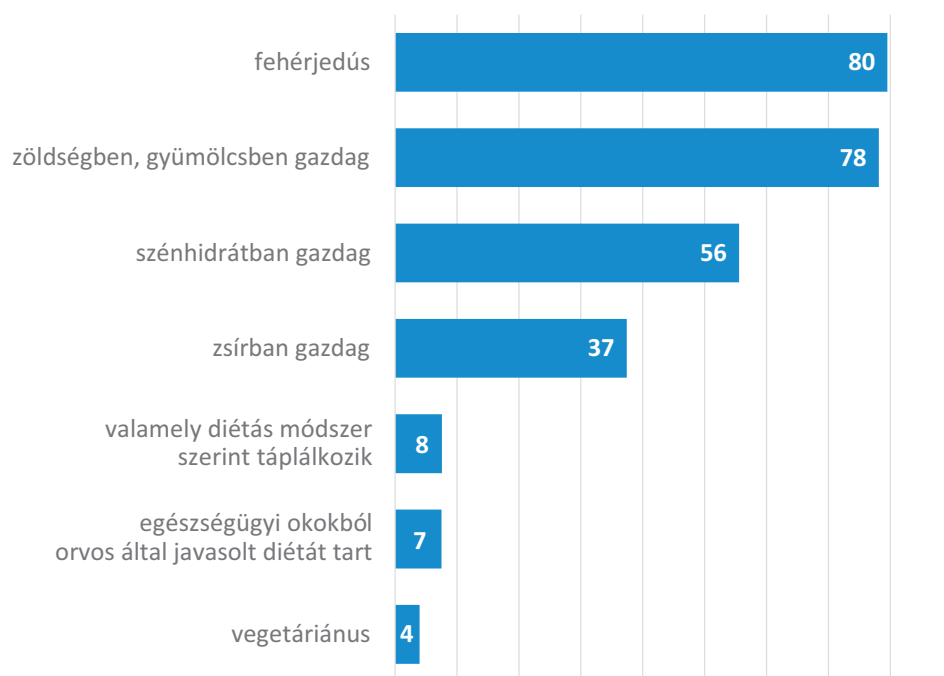
Az ELEF szerint a lakosság 15 százaléka egyáltalán nem gyalogol, a túlnyomó többség viszont legalább napi 10 percet gyalogol. A magyarok 53 százaléka azonban 30 percnél kevesebbet sétál. A felnőttek 60 százaléka egyáltalán nem kerékpározik, viszont minden tizedik lakos naponta kerékpározik. A biciklisek több mint 50 százaléka napi átlagban kevesebb, mint 30 percet, 15 százalék-uk legalább napi egy órát teker. A napi rendszerességgel izomerősítő, állóképességet fejlesztő gyakorlatokat végzők aránya 3,2 százalék, szemben az ilyen jellegű tevékenységet teljes mértékben elhanyagoló 76 százalék-kal.

Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

5.9. TÁPLÁLKOZÁS

A **táplálkozási szokásokat** fehérjedúsnak, illetve zöldségben, gyümölcsben gazdagnak ítélték a legtöbben. A felnőttek 12 százaléka tart valamilyen diétát: 7 százalék orvosi javaslatra, 5 százalék kizárólag önkéntesen táplálkozik valamelyik diétás módszer szerint, 3 százalék tart diétát mindkét megfontolásból.

Táplálkozási szokások (százalék)



Egy 63 országban végzett nemzetközi kutatásból az derült ki, hogy a magyarok több mint fele törekszik étrendjét úgy alakítani, hogy egyrészt bioélelmiszert fogyasszon, másrészt kevés zsírt és szénhidrátot vigyen be a szervezetébe. A magyar fogyasztók kétharmada (68 százalék) hajlandó többet fizetni olyan ételekért és italokért, amelyek mentesek a káros anyagoktól. A felmérés bolti eladási adatai szerint a fogyasztók valóban kevesebbet vásárolnak magas zsír-, só- és cukortartalmú élelmiszerekből az előző évekhez képest. A magyar válaszadók 71 százaléka törekszik az egészséges táplálkozásra, annak érdekében, hogy megelőzze az elhízást, a cukorbetegséget és a magas koleszterinszintet.

Forrás: Nielsen felmérés

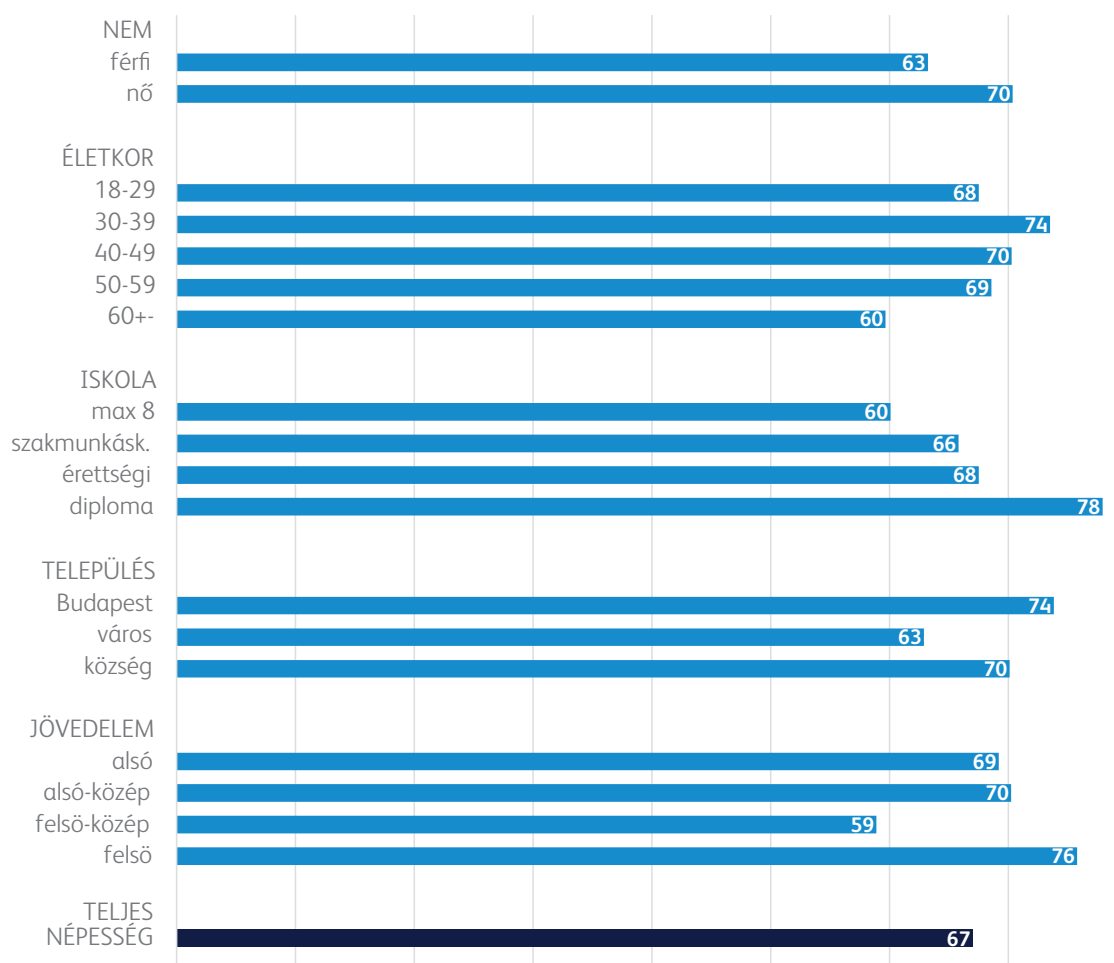
6. VÁLTOZÁSI HAJLANDÓSÁG

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy hogyan állnak a magyarok az **életmódváltáshoz**: szokásaik ismeretében szeretnének-e változtatni azokon a közeljövőben.

A felnőtt népesség kétharmada tervezi, hogy valamilyen tekintetben egészség tudatosabban fog élni a közeljövőben. A legtöbben a stressz kerülését említették, de minden harmadik

ember tervez több mozgást, intenzívebb részvételt szűrővizsgálatokon és több alvást. A legkisebb arányban az alkoholfogyasztás csökkentését említették. A nők, a 18-39 évesek és a diplomások körében az átlagosnál nagyobb a változtatást tervezők aránya, és ebben a tekintetben is az iskolai végzettséggel a legerősebb az összefüggés.

Szokásokon változtatást tervezők aránya társadalmi-demográfiai csoportok szerint (százalék)



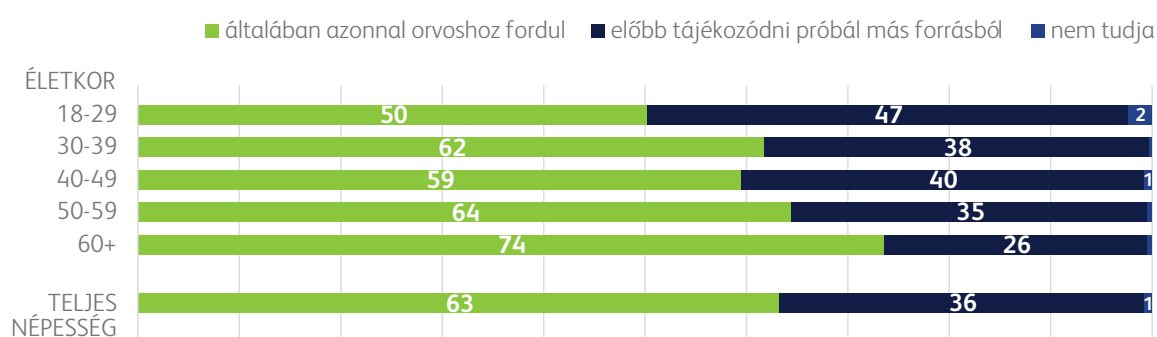
7. TÁJÉKOZÓDÁS BETEGSÉG ESETÉN

A felnőtt népesség közel kétharmada **azonnal orvoshoz fordul**, ha betegnek érzi magát, egyharmada előbb más forrásból próbál tájékozódni. Az utóbbiak háromnegyede családtagokhoz, barátokhoz, ismerősökhöz fordul, de minden második válaszadó az interneten (is) utána néz a tüneteinek, minden harmadik pedig a gyógyszerészét kérdezi meg.

Az, hogy közvetlenül orvoshoz fordul, az átlagosnál gyakoribb a 60 évesnél idősebbek, a legkevésbé iskolázottak és a vidéki városokban élők körében.

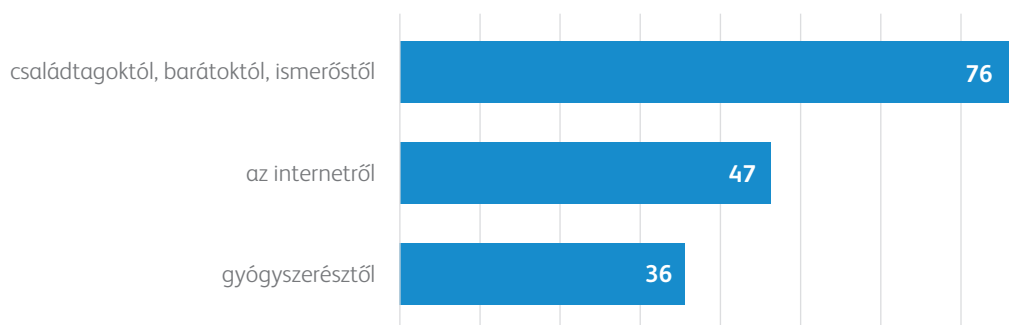
Az első lépés betegség érzete esetén

(százalék)



Elsődleges tájékoztató források betegség érzete esetén azok körében, akik nem fordulnak azonnal orvoshoz

(százalék)



A Vienna Life Biztosító által készített 2016-os felmérés szerint ha nem tudjuk, milyen ellátásra lenne szükségük kevesebb, mint 50 százalékunknak jut eszébe ügyletet, szakrendelőt vagy háziorvost hívni.

A megkérdezettek 36 százaléka nem mindig van tisztában azzal, hogy hova fordulhat problémájával, illetve hogy milyen szakorvost kellene felkeresnie. Probléma esetén a többségünk már nem is az orvost hívja. A válaszadók csupán 48,1 százaléka hívja az egészségügyi szolgáltatókat, ha bizonytalan, milyen ellátásra van szüksége. 30 százalékunk inkább az interneten keres rá panaszára, 17,8 százalékunk pedig a családjától vagy ismerőstől kér tanácsot, esetleg egy egészségügyi sakkönyvet lapoz fel (3,7 százalék). A válaszadók csaknem 20 százalékával fordult már elő, hogy panaszával egyáltalán nem ment el orvoshoz, mert az állami rendszert nem tartotta megfelelőnek.

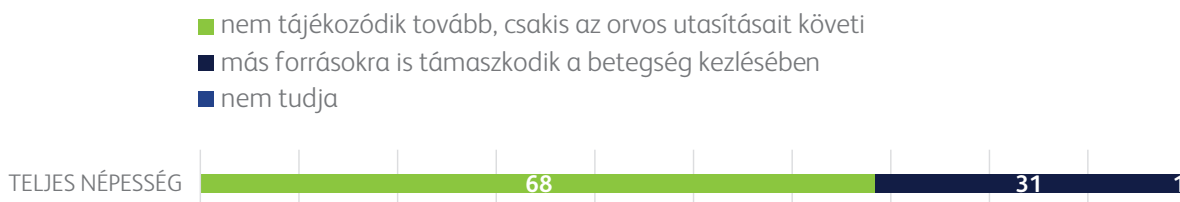
Forrás: Vienna Life Biztosító felmérése

Az orvos diagnózisának megismerését követően az emberek kétharmada nem tájékozódik tovább, hanem mindenben csakis az orvos utasításait követi, egyharmaduk máshol is utánanéző, hogy hogyan kezelje a betegségét. Ebben a tekin-

tetben is a családtagok, barátok, ismerősök tanácsait veszik a legtöbbben igénybe. A 60 évesnél idősebbek, a legkevésbé iskolázottak és a vidéki városokban élők az átlagosnál nagyobb arányban hagyatkoznak kizárólag az orvos utasításaira.

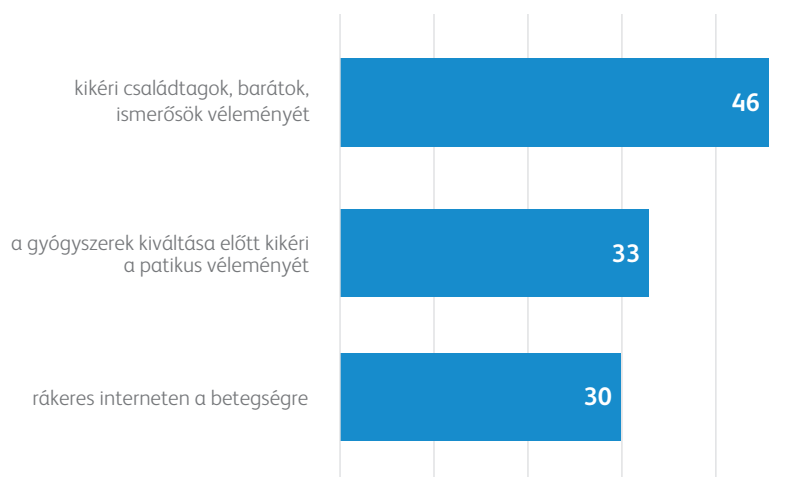
További tájékozódás az orvosi diagnózis megismerését követően

(százalék)



A diagnózis megismerését követő tájékozódás forrásai

(százalék)



Az orvos-beteg találkozások száma nemcsak folyamatos emelkedést mutat az 1990-es évek eleje óta (ebben az egyetlen törést a vizitdíj bevezetése okozta 2007-ben), de az európai uniós országok átlagát is jócskán felülmúlja a magyar egészségügyi alapellátás leterheltsége. Míg Magyarországon egy főre majdnem 12 orvos-beteg konzultáció jut, addig az Unió átlaga 7, míg például Svédországban nagyjából 3 találkozóval számolhatunk évente. Az OECD-államok körében Korea és Japán mögött a 3. helyen állunk, az egy orvosra jutó konzultációk számában pedig épp csak leszorultunk a dobogóról: évente majdnem 3 700 páciens-találkozóra számíthat egy orvos hazánkban.

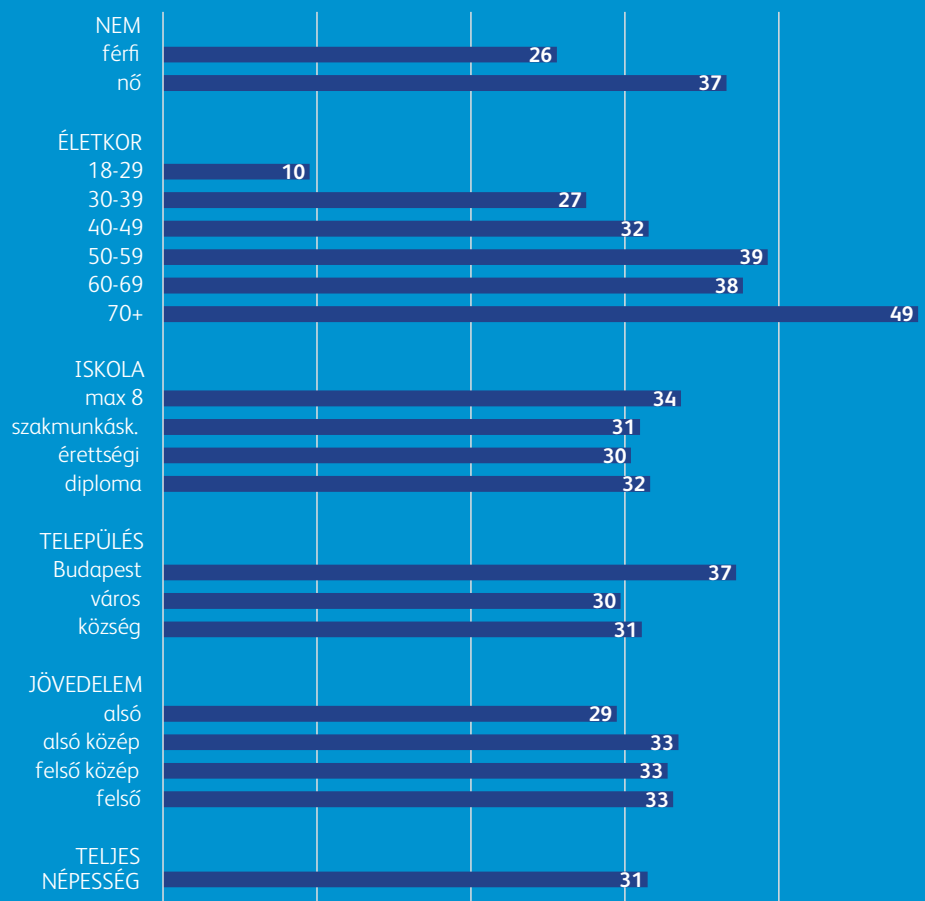
Forrás: OECD, KSH

8. HOGYAN ÁLLUNK AZ ÖREGEDÉSHEZ?

Az öregedéssel járó problémák általában a közepesnél kisebb mértékben foglalkoztatják az embereket: a nőket jobban, mint a férfiakat, és az idősebbeket jobban, mint a fiatalabbakat, de még a hetven évesnél idősebbeket is csak közepesen foglalkoztatja ez a problémakör.

Az öregedéssel járó problémák iránti érzékenység

(százfokú skála: 0 = egyáltalán nem foglalkoztatja, 100 = nagyon foglalkoztatja)



Miközben általában beszélve az öregedésről az emberek képtetődet egyáltalán nem foglalkoztatja ez a probléma, kétszer ennyien voltak azok, akik az öregedéssel együtt járó 13 konkrét probléma közül legalább egyet sajátjuknak vélték.

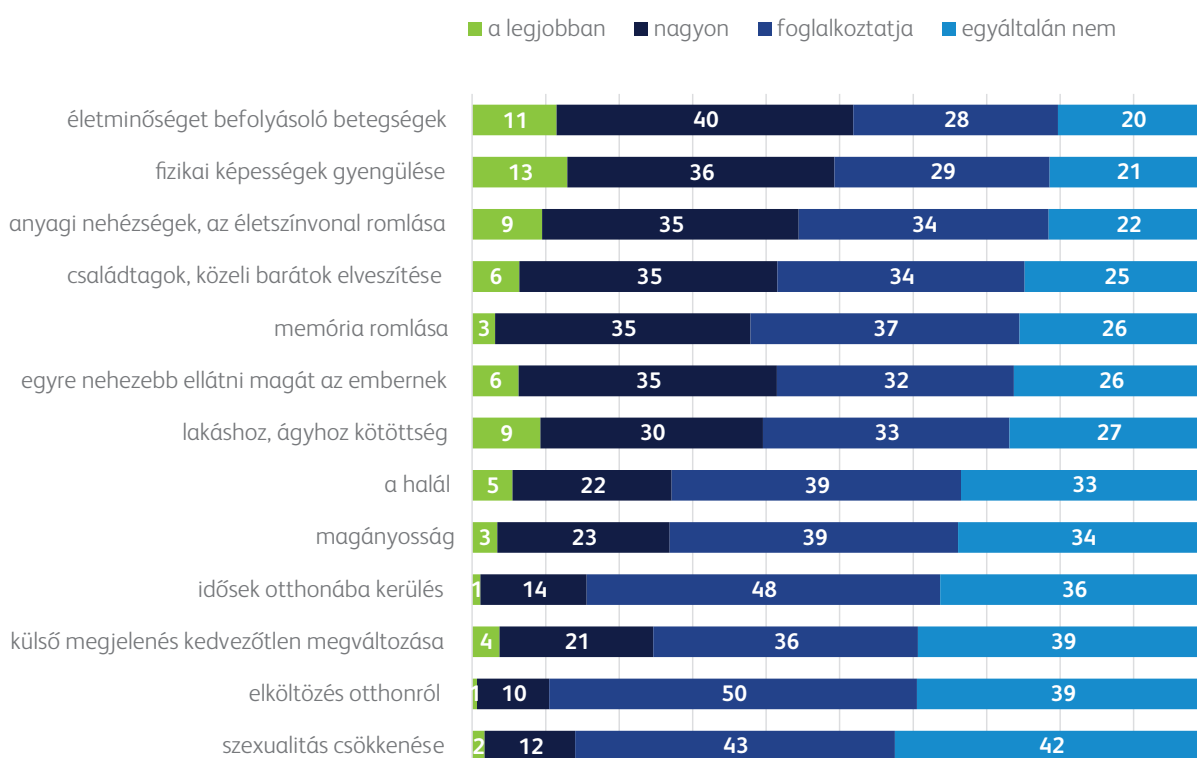
Az életminőséget befolyásoló betegségek, a fizikai képességek gyengülése és az anyagi nehézségek, az életszínvonal romlása a legtöbbek számára fenyegetést jelentő tényezők.

A konkrét problémák többségének jelentősége nő az életkor

előrehaladtával, de az otthonuk elhagyása (azaz a korábbi, ön-ellátó életmód feladása), a külső kedvezőtlen megváltozása és különösen a szexualitás csökkenése nagyobb fenyegetést jelent a középkorúak számára, mint a fiatalabbaknak, és ahogy azt az idősebbek megélik. A családtagok, közeli barátok elvesztése és a halál pedig minden korcsoportot közel azonos mértékben foglalkoztat.

Néhány, az öregedéssel járó probléma iránti érzékenység

(százalék)



A 65 évesnél idősebbek körében már gyakran problémát okoz az önellátás is. Az e korcsoportba tartozók 5,1 százalék-ának kisebb nehézséget okoz az étel elfogyasztása. Az ágyból felkelés vagy oda való lefekvés, székre ülés vagy onnan felállás 6,7 százalék-uknak vagy nem megy egyáltalán, vagy csak nehézségek árán. 18 százalék-uknak ezek a tevékenységek még csak kisebb nehézségeket okoznak. A 65 évesek és idősebbek 29 százaléka legalább egy tevékenységben korlátozott. A gyógyszerzedés (gyógyszeradagolás) az idősek 91 százaléka számára problémamentes, 4,6 százalék-uknak súlyos gondot jelent. A megkérdezettek 38 százaléka csak kisebb-nagyobb nehézséggel vagy egyáltalán nem tudja megoldani a bevásárlást.

A mozgás korlátozottsága 60–74 éves korban még csak a korcsoport 30 százalékát érinti, az idősebbeknél az előfordulás már ennek majdnem a duplája. A hallás- és a látásromlás szintén 60 év felett kezd erősödni, és a 75 évesnél idősebbek körében már eléri a 31–41 százalék-ot.

Forrás: KSH Európai lakossági egészségfelmérés, 2014

Az elemzésben szereplő ábrák és adatok – amennyiben ezt külön nem jelezzük – a Medián 2016. november 11. és 15. között 1 200 fő személyes megkérdezésével végzett kutatásának eredményei alapján készültek.

A jelentésben idézett további tanulmányok eredeti forrásai:

Debreceni Egyetem Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék kutatása – 2015. február 7.

<http://www.dehir.hu/debrecen/sokkolo-adatokat-kozoltek-a-magyarok-lustasagarol-debreceni-kutatok-videoval/2015/02/07/>

Egészségügyi felmérés, Joint Venture Szövetség – 2016. október 24.

<http://jointventure.hu/hir/egeszsegugyi-felmerest-keszített-a-jvsz-eu>

Európai lakossági egészségfelmérés, 2014 – Statisztikai Tükör 2015/29, 2015. április 30.

<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf>

Health at a Glance 2015, OECD tanulmány – 2015. november 4.

http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oced/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2015_health_glance-2015-en#

Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020 – 2015. április 25.

http://www.webbeteg.hu/cikkek/sziv_es_errendszer/17744/magas-a-magyarok-koleszterinszintje

Nielsen kutatás az egészségről és adalékanyagok megítéléséről – 2016. augusztus 30.

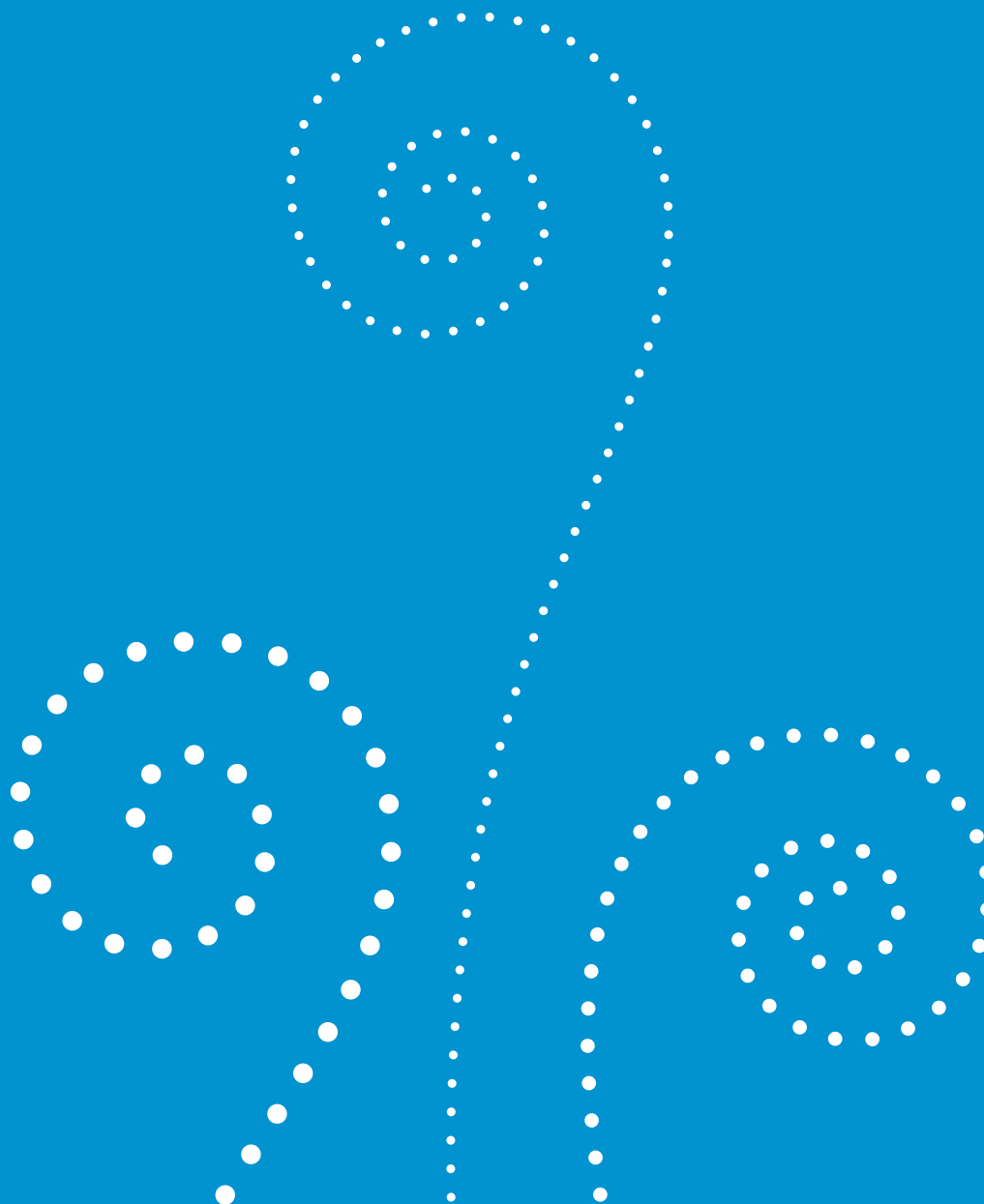
<http://www.nielsen.com/hu/hu/press-room/2016/healthy-eating.html>

Vienna Life Biztosító online kérdőíves felmérése – 2016. október 11.

<http://viennalife.hu/blog/egeszsegbiztositas-elarheto-a-gazdagok-kivaltsaga>

Világgazdaság - Nő az igény a magánorvosi szolgáltatások iránt – 2015. június 4.

<http://www.vg.hu/vallalatok/egeszsegugy/no-az-igeny-amaganorvosi-szolgaltatasok-irant-451260>



Pfizer Kft.
1123 Budapest, Alkotás u. 53.
+36 1 488 3700
www.pfizer.hu

PFE-2017-01-02, lezárva: 2017. február 8.



Együtt egy egészségesebb világért