

A magyar lakosság egészségtudatos magatartásának változásai COVID-19 koronavírus fertőzések okozta sajátságos helyzethez viszonyítva

A magyar lakosság általános egészségi állapota

Számos egészségügyi problémát, annak kiindulási okát, maga az ember a saját egészségtelen életmódjával okozza. Az OGYÉI 2014-ben történő Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP 2014) kimutatta, hogy hazánkban három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott. A táplálkozásban még mindig kiugró a szükségletnél magasabb zsiradék-, és cukorbevitel, amely felesleges túlsúlyt eredményezhet, szövődményként pedig vérnyomás-, cukor-, szív- és érrendszeri, daganatos és egyéb megbetegedéseket. A 2014-ben végrehajtott „Európai lakossági egészségfelmérés” eredményei összefoglaló adatai alapján a hazai lakosok közel fele valamilyen krónikus betegséggel küzd, amelyben a nők nagyobb arányban érintettek. A 18 életévet betöltött kort követően növekedést mutat a betegek aránya. [A KSH adatai szerint](#) 65 év feletti korosztály közel 80%-a krónikus betegséggel, és annak minden költségével éli mindennapjait. A sportolásnak, az egészséges táplálkozásnak, mint szokásnak a gyermekek előtti mintának kellene kialakulnia, hiszen ezek járulhatnak hozzá az egészség fenntartásához, az egészség helyreállításához és/vagy javításához. Más egészségkárosító magatartási szokások, az alkoholfogyasztás szinte mindennapos a magyar lakosság körében. A dohányzás elleni harcban jelentős további erőfeszítésekre van szükség a hathatós változáshoz. Ezek együttesen vannak jelen a magyar lakosság életében, és felelőssé tehető az egészségtelen életmód is okozta betegségekért. Hibáztatás helyett, támogatni kell a magyar lakosságot hiteles információkkal, hogy felismerjék a helytelen életmód okozta betegségekhez vezető utat. Képesse kell őket tenni, hogy a felismerést követően változtatni tudjanak a maguk és/vagy családjuk egészsége érdekében.

A magyar lakosság egészségének önfinanszírozása

Szubjektív megítéléssel a hazai lakosság nagy része nem tekint magára betegként pl. túlsúly esetén, inkább esztétikai problémának vélik. Jó hír, hogy a lakosság akar változtatni az egészsége érdekében. Az emberek egészségmagatartása sok esetben a különféle „mentes” élelmiszerek, étrend-kiegészítők, nem vényköteles vitamin, és egyéb egészséget támogató készítmények megvásárlásában, kampányszerű sportolásban, és „csoda” diéták kipróbálásban ki is merülhet. A Cofidis 2020. augusztusi Hitel Monitor felmérésében a COVID-19 koronavírus fertőzések okozta sajátságos helyzet előtti időszakban 18-69 éves korosztály egy átlagos hónapban összesen kb. 15 ezer Ft-ot költött egyes egészséggel kapcsolatos termékekre (pl.: gyógyszerek, étrend-kiegészítők, gyógyászati segédeszközök, fertőtlenítők, stb.). Ezek egy részét ők is szedik vagy használják, de mások számára is vásároltak ebből az összegből. Jelentős tényező az egészségmagatartás tekintetében, hogy egyre többen keresik fel a magán-egészségügyi szektort, annak magas költségeit is figyelembe véve. Oka lehet a magasabb szintű tudásba való hite az embereknek, holott sokszor a közintézetekben dolgozó egészségügyi szakemberek dolgoznak. A lakosság egy része már előre tervez magán-egészségügyi költségekkel (pl.: szülés, fogászati ellátás, testtömeg csökkenést elősegítő műtétek, stb.). A Cofidis jelzett felmérése alapján, akiknél felmerült ilyen nagyobb összegű kiadás, azoknak a háromnegyedük csak egyetlen, 12%-uk kétféle, további 12%-uk három vagy többféle anyagi forrásból fizette a felmerülő költségeket. Ezek az anyagi források a saját jövedelemtől kezdve a családi – egészségpénztári finanszírozáson át akár hitelből is eredhetnek. Ugyanakkor a túlsúly okán egyre többen vásárolnak jelentős kiadásként megjelenő „fogyasztó” szereket, dohányzásról való leszokást támogató szereket, és fordulnak magánfinanszírozású egészségügyi szakemberekhez megoldásért. Sajnálatos módon egyre több az olyan „tanácsadó”, aki szakembernek látszik, akár az egészségügy, akár a pénzügy területén, de csak súlyos anyagi veszteség, illetve a nem javuló egészségi állapot okán derülhet erre fény. Az egészségtudatosság napjainkra trendi kifejezéssé vált ugyan, mégis

* Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karának Marketing és Kereskedelem Intézete és a TÉT Platform szakemberei által készült felmérés

gyakoriak a félreértések. Felszínes tudású „szakemberek” kiválasztása, vagy a felesleges, esetlegesen káros étrend-kiegészítők megvásárlása. Ezekkel olyan költségek alakulhatnak ki, amelyekre a fogyasztók akár előre is tervezhettek, de még sem az egészségi állapotuknak helyes terméket és/vagy szolgáltatásra fordították.

A magyar lakosság egészségi állapotának önfinanszírozói változásai COVID-19 koronavírus fertőzések okozta sajátságos helyzetre tekintettel

Válsághelyzetben az emberek többé-kevésbé helyes egészségmagatartása jelentős változáson mehet át. Egy 2020. május elején lefolytatott, a járványügyi helyzet élelmiszerfogyasztásra gyakorolt hatásait vizsgáló [felmérés](#)* alapján a magyar lakosság esetén szerencsére minden második lakos változatosabban és színesebben, minden 6. ember egészségesebben is étkezett. Ugyanakkor az emberek szinte felének lecsökkent a napi mozgás mennyisége. Ezek eredménye, hogy a kitöltők 25%-ának feleslegesen emelkedett a testtömege. A Cofidis jelzett felmérése alapján a fertőzések okozta sajátságos helyzetben előnyt élveztek az egészséggel kapcsolatos kiadásban az orrot és szájat eltakaró maszkok, a kéz- és felület fertőtlenítőszeres vásárlása. A vásárlók több mint fele (61-67%) korábban kevesebbet költött ezekre a termékekre. Az [orvostudomány jelenlegi álláspontja](#) szerint a COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés ellen hatékony a megfelelő orrot és szájat eltakaró védekezés, amely egyszerű formája a szelep nélküli 2-3 rétegű maszk viselése. Továbbá a megfelelő kézmosás, illetve a higiénia-ra való odafigyelés és a fertőtlenítőszeres használata is indokolt. Az egyéb, szintén az egészségi állapottal kapcsolatba hozható termékek vásárlása jellemzően nem változott, de tízből 2-3 fő többet költött étrend-kiegészítőkre és/vagy vitaminokra, további egészségi állapotot támogató készítményekre és OTC készítményekre (17-28%). Közel tizedük csökkentette az ilyen termékekre fordított kiadásait, valamint gyógyászati segédeszközökre is kevesebbet költött.

A magyar lakosság egészségtudatosságának fejlesztetősége

A számtalan közösségi médiában megjelenő egészséggel foglalkozó csoportok, egyének posztjai alapján megfigyelhető, hogy a magyar emberek egyre kritikusabban figyelnek az életminőségükre. Egyre többen ismerik fel, hogy nagy részben mi magunk vagyunk felelősek az egészségünkért, hiszen egészségmagatartásunk alakításával javíthatunk az életminőségünkön. Szinte csak rajtunk múlik, hogy egészségünket támogató életmódbeli szokásokat alakítunk ki, vagy betegségek kialakulásához vezető utat választjuk. A magyar lakosság számára is biztonságos információk érhetők el, hogy alaposabban ellenőrizzék, kihez fordulnak tanácsokért az egészségük érdekében az egészségügyi szakemberektől kezdve, egészségre fordítható megtakarításokon át akár az egészségügyi hitelekig. Egyszerű példa lehet (dietetikai szaktanácsadó munkában is tapasztalt példa): ha valakinek nem megfelelő a fogazata, akkor sajnos egészségtelenebbül táplálkozhat, ettől pszichésen is rosszabbul érezheti magát. Abbahagyja a sportolást, esetlegesen meghízik, munkáját sem tudja megfelelő minőségben elvégezni. Ezeket megelőzendő, a fogászati problémát annak nagyságától függően, akár anyagi háttértámogatással megoldja. Hasonló példa lehet, ha valaki térdízületi problémákkal, fájdalmakkal küzd. Első körben fájdalomcsillapítókat szed, az elhúzódó fájdalom a mindennapi tevékenységében és a munkájában is korlátozza. Megelőzhető lenne az akár évekig romló állapot egy megfelelő, gyorsan elvégezhető műtéttel. Erre is mutató adat már a Cofidis jelzett felmérése alapján, hogy 18-69 évesek kétötöde (38%) szokott legalább évente igénybe venni valamilyen magán-egészségügyi ellátást, ezen belül az említett fogászati magán-egészségügyi ellátásra 25%-uk jár. A magyar embereknek azon törekvését, hogy megfelelően javítsanak egészségükön, az egészségmagatartás helyesbítésén továbbra is támogatni kell korrekt tájékoztatással. Az egészségünkbe történő „befektetés” mindig megéri, akár társadalombiztosító által finanszírozott egészségügyi szakellátást veszünk igénybe, akár további önfinanszírozással gondoskodunk magunkról, családukról.

* Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karának Marketing és Kereskedelem Intézete és a TÉT Platform szakemberei által készült felmérés