

## Egészségfelmérés (ELEF), 2009

### Fókuszban az egészség

*Az egészségfelmérés előzetes adatai szerint a lakosság egészségi állapota az elmúlt évtized második felében kismértékű javulást mutat, az egészségtudatosság, a prevenció, az egészségmegőrzés egyre több ember számára kezd fontossá válni.*

Az egészséggel kapcsolatos információk egy része kizárólag kérdőíves lakossági egészségfelmérések segítségével szerezhető meg, hiszen az egészségügyi intézményektől kapott adatok nem adnak képet – többek között – az egészséget befolyásoló életmódbeli és társadalmi tényezőkről, az orvosi ellátást igénybe nem vevőkről, illetve az egészségügyi ellátórendszerrel való elégedettségéről. Az adatgyűjtések során arra is fény derül, hogy a válaszadók milyen gyakorisággal találkoznak orvosukkal, fogorvosukkal, részt vesznek-e rendszeresen a szűrővizsgálatokon, mit tesznek egészségükért (mozgás, tudatos táplálkozás), valamint az egészségkárosító szokásokról (dohányzás, alkoholfogyasztás) is beszámolnak.

Magyarországon 2009 őszén – a Központi Statisztikai Hivatal irányításával<sup>1</sup> – került sor az első, nemzetközileg standardizált Európai lakossági egészségfelmérésre (ELEF), melyhez a válaszadóknak egy kisebb csoportján az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) táplálkozási és tápláltsági állapot vizsgálatot is lefolytatott.

A felnőtt lakosság túlnyomó többsége elégedett az egészségi állapotával vagy legalábbis megfelelőnek tartja azt. Mind a nők, mind a férfiak körében eléri, illetve meghaladja az 50%-ot azoknak az aránya, akik jónak vagy nagyon jónak vélik egészségüket. Rossz vagy nagyon rossz egészségről a nők 17, a férfiak közel 12%-a számolt be.

### A vélt egészség nemenként, 2009

	(%)		
Milyen az Ön egészsége általában?	Férfi	Nő	Összesen
Nagyon jó, jó (együtt)	58,9	50,0	54,2
Kielégítő	29,4	32,7	31,1
Rossz, nagyon rossz (együtt)	11,7	17,3	14,7

Amennyiben az egyén (testi, lelki, szociális szempontú) egészségét aszerint határozzuk meg, hogy mennyire tud különböző tevékenységeket végrehajtani, akkor az egészségi állapot a korlátozottság mérése, mértéke által is leírhatóvá válik.

A felnőtt lakosság 8,6%-a számolt be súlyos korlátozottságról. A nők nagyobb arányban érzik magukat korlátozottnak, mint a férfiak, ami megegyezik azzal, hogy az egészségi állapotukat általánosságban is rosszabbnak minősítették. A válaszadók mintegy egyharmada enyhe mértékűnek ítélte a korlátozottságát, többségüket az esetlegesen fennálló krónikus betegség sem akadályozta a mindennapi életben.

<sup>1</sup> A felmérésről részletesen: <http://www.ksh.hu/elef>

A férfiak kétharmadának, a nők háromnegyedének van tartós betegsége, olykor egyszerre több is, de ezek egy része olyan, amit a megfelelő életmód, gyógyszereszedés, kezelés tünetmentessé tud tenni, és nem okoz gondokat a mindennapi életben.

Súlyos mértékű korlátozottságot jelent viszont az emberek számára az önellátásra való képtelenség. A felmérés adatai szerint **önellátásában korlátozott** a felnőttkorú lakosság 5–10%-a. Van, akinek a táplálkozás is gondot jelent, és csak segítséggel képes enni (5,1%), másoknak az ágyba való lefekvés, az onnan való felkelés (10,4%), vagy a székre leülés, onnan felállás (9,8%) okoz nehézséget.

A megkérdezettek egy részének az önellátás még nem, de a **napi teendők elvégzése** már kisebb-nagyobb gondot jelent. A házimunka – egészségi állapota vagy idős kora miatt – nehézséget okoz a lakosság 17%-ának.

A lakosság általános egészségi állapotára következtethetünk különböző betegségek előfordulási gyakoriságából. A kérdőíven felsorolt 25 egészségprobléma közül vezető helyen a magas vérnyomás, a mozgásszervi és a szív- és érrendszeri betegségek csoportja áll. Ezt a tényt az ellátórendszerből nyert morbiditási adatok is alátámasztják. Az életkor előrehaladtával a betegségek prevalenciája lényegesen emelkedik, kivétel ez alól az asztma, az allergia és az erős, migrénes fejfájás, melyek megjelenése a fiatalabb korosztályokban gyakoribb.

**Háziorvosát** a lakosság 76%-a rendszeresen, évente legalább egyszer felkeresi, a válaszadók 39%-a csak egyszer-kétszer, a többiek ennél gyakrabban (a betegek évente átlagosan 8 alkalommal keresik fel orvosukat, míg 1994-ben 5-ször fordultak orvoshoz). A válaszadók legnagyobb mértékben a háziorvosaikkal vannak megelégedve (83% elégedett vagy nagyon elégedett és csak 5% elégedetlen), egy ötfokozatú skálát alapul véve 4,05-re értékelték a szolgáltatás minőségét.

**Fogorvosát** a többség legalább két évente felkeresi. Egy éven belül fordult fogorvoshoz a lakosság 38%-a (a férfiak 35, a nők 40%-a), de több mint 20% azoknak az aránya, akik öt évnél is régebben jártak a fogászaton (1,3% soha nem találkozott fogorvossal). A férfiak 65, a nők 60%-a nem járt egy éven belül fogorvosnál. Ezek az arányok a 2003. évi egészségfelmérésben 66 és 57%-osak voltak.

A **kórházi ellátást** az elmúlt egy éven belül a válaszadók 14,3%-a vette igénybe fekvőbetegként, legalább egy éjszakát a kórházban töltve. Az is előfordult, hogy nem került kórházba a betegek 4%-a, bár az orvos ezt javasolta. A legtöbben (25%) időhiány miatt halasztották el a szükséges orvosi kezelést, egyötödük félt a beavatkozástól, egytizedük pedig a várólista hossza miatt nem tudta igénybe venni a szolgáltatást. A kórházi ellátásokat csak a lakosságnak alig fele (48%) tartja jónak, 20%-uk kisebb-nagyobb mértékben elégedetlen. A férfiak és a nők közel hasonlóan vélekednek a kórházi ellátásról, összességében a legalacsonyabb értéket, 3,31-et adták e kérdésre.

Az egészségi állapot nem csupán a genetikai adottságok, illetve az egészségügyi ellátórendszer minőségének a függvénye. A válaszadók többsége egyetért azzal, hogy egészségünk alakításáért nagy részben mi magunk vagyunk felelősek, hiszen egészségmagatartásunk, káros vagy éppen hasznos életmódbeli szokásaink számos betegség kialakulásához/megelőzéséhez hozzájárulhatnak. A férfiak 77,2%-a így vélekedik, a nők ennél valamivel pesszimistábbak: egynegyedük érzi úgy, hogy csak keveset vagy semmit sem tehet egészségéért. Az arányok a megelőző felmérés óta jelentősen javultak, ami arra utal, hogy a lakosság, ezen belül elsősorban a nők egyre jobban felismerik az egészségtudatos magatartás fontosságát.

Az átlagosnál magasabb testsúly kiemelkedő egészségi kockázati tényező. Az eredmények szerint a 15 év feletti lakosság több mint felének (53,7%) a kívánatosnál magasabb a testsúlya, minden ötödik felnőtt pedig egyenesen elhízott. Az önbevalláson alapuló értékek szerint a nők körében valamivel kevesebb az elhízottak, illetve a túlsúlyosak aránya.

A testmozgás, azaz a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti bizonyos betegségek bekövetkeztének kockázatát. A felnőtt lakosság fele (49,7%) egyáltalán nem végez intenzív testmozgást, harmada (33,4%) még mérsékelt testmozgást sem, ötöde (21%) pedig nem is gyalogol még napi tíz percen keresztül sem.

A felmérés adatai szerint a 15 éves és idősebb lakosság csaknem harmada dohányzik (31,4%), többségük napi rendszerességgel. A férfiak körében 10 százalékponttal magasabb a dohányosok aránya a nők esetében megfigyelhetőnél.

Már a legfiatalabb (15–17 év közötti) korcsoportban is jelentős a rendszeres dohányosok aránya, de az előző felmérések eredményeivel összehasonlítva azt tapasztalhatjuk, hogy körükben mindkét nem esetében számottevően csökkent a rendszeres dohányzók aránya, a középkorúaknál és az időseknél viszont nem figyelhető meg hasonló változás.

#### A rendszeresen dohányzók aránya

Év	Férfi			Nő		
	18–34	35–64	65 –	18–34	35–64	65 –
	éves			éves		
2000	44,4	41,0	13,7	29,0	28,2	3,4
2003	43,1	39,0	15,9	32,5	28,5	5,3
2009	36,3	36,4	14,1	25,6	28,8	7,0

Az önbevalláson alapuló adatok elemzése szerint a felnőtt lakosság 4,6%-a tartozik a nagyivók<sup>2</sup> közé (a nők közül csupán minden századik, a férfiak közül viszont minden tizenkettedik). A nők fele, a férfiak csaknem negyede állította magáról, hogy egyáltalán nem fogyaszt alkoholos italokat. A nagyivók legmagasabb arányban (11,4%) a középkorú férfiak, míg az absztinensek az idős nők (66,9%) körében fordulnak elő.

<sup>2</sup> Nagyivónak neveztük azokat a nőket, akik a kérdéskérdést megelőző héten összesen több mint 7, illetve azokat a férfiakat, akik több mint 14 egységnyi alkoholt fogyasztottak (a nők esetében az eltérő fiziológiai sajátosságok miatt kell kisebb határértékeket figyelembe venni). Egy ital/alkoholegység egy korsó sörnek, 2 dl bornak vagy 0,5 cl röviditalnak felel meg, azaz 1 dl sör 0,2 itálnak, 1 dl bor 0,5 itálnak és 1 cl rövidital 0,2 itálnak számít. A szakirodalomban „binge drinking”-nek nevezett jelenség (egy alkalommal nagy mennyiségű alkohol fogyasztása) kiemelkedő jelentősége miatt nagyivónak neveztük azokat is, akik egy alkalommal 6 vagy több italt fogyasztanak.

Mértékletes alkoholfogyasztóknak tekintettük azokat, akik legalább heti gyakorisággal fogyasztottak alkoholt, de nem minősültek nagyivónak.

Alkoholt ritkán fogyasztóknak neveztük azokat, akik szoktak szeszes italt fogyasztani, de hetinél ritkább gyakorisággal.

Alkoholt nem fogyasztóknak neveztük azokat, akik saját bevallásuk szerint egyáltalán nem szoktak alkoholtartalmú italokat inni.