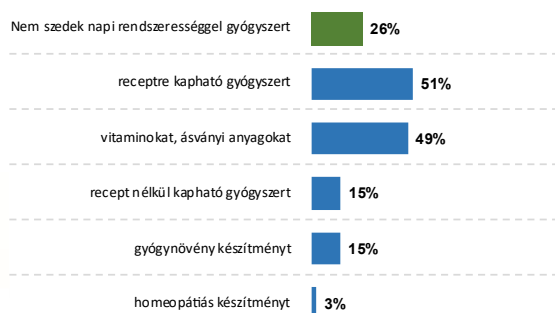


Egészségértés kutatás eredmények

A **kutatás célja** az volt, hogy részletesen feltárja a felnőtt magyar lakosság egészségértésének számos különböző aspektusát, az egészséggel, egészségüggyel, életmóddal kapcsolatos attitűdöket, percepciókat. A **kutatás célcsoportja** a 18 évesnél idősebb magyar lakosság, összesen 1000 fő megkérdezésével. A kutatás reprezentatív a 18 évesnél idősebb magyar lakosságra nem, életkor, iskolázottság, valamint a lakhely településtípusa és régiója szerint. A továbbiakban bemutatásra kerül számos a kutatás eredményéből kiemelt kérdés témakörönként.

Az egészség és életmód témakörben az első feltett kérdés a napi rendszerességű gyógyszereszedéssel volt kapcsolatos. A napi rendszerességű gyógyszereszedés tekintetében a megkérdezettek 26%-a nem szed gyógyszert napi rendszerességgel. Eszerint a magyar felnőttek $\frac{3}{4}$ -e szed valamilyen készítményt napi rendszerességgel.

Napi rendszerességű gyógyszereszedés



A magyar felnőttek háromnegyede napi rendszerességgel szed valamilyen készítményt, átlagosan 1,8 gyógyszer típust jelöltek meg, legtöbbször a receptre kapható gyógyszereket, illetve vitamin, ásványi anyag készítményeket szednek rendszeresen.



Legtöbbször receptre kapható gyógyszert, illetve vitaminokat és ásványi anyag készítményeket szednek rendszeresen; átlagosan 1,8 gyógyszer típust jelöltek meg a megkérdezettek.

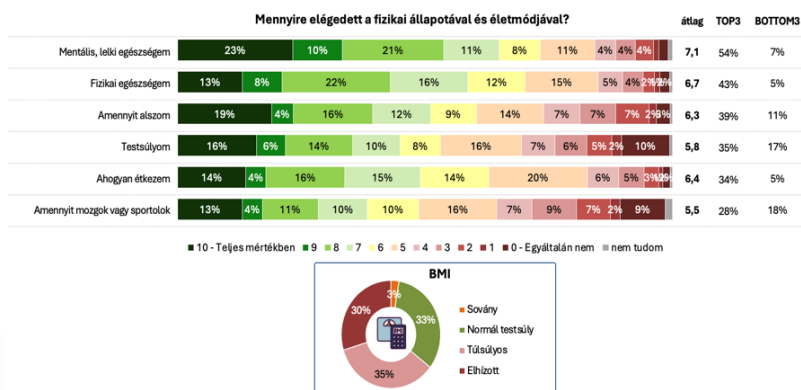
A következő kérdés a fizikai állapottal és az életmóddal való elégedettséget mérte fel.

A felnőtt magyarok körülbelül egyharmada elégedett a testsúlyával, és mindössze 5% aki egyértelműen elégedetlen. Ez annak fényében érdekes, hogy a testsúlyból és magasságból számított BMI kategóriák szerint 33% testsúlya normális, és 30% számít elhízottnak. A válaszok alapján a felnőttek a mentális, lelki egészségükkel a leginkább elégedettek (átlagosan 7,1-es elégedettséget fejeztek ki egy 10 pontos skálán). Egy ehhez kapcsolódó részletesebb kérdés eredménye, hogy a felnőttek több, mint fele azt állítja, hogy összességében jó a kapcsolata a családjával, illetve, hogy úgy érzi van célja az életének. Mindössze 8% jelezte, hogy érintett pszichiátriai betegségben, és ugyancsak 8% vett igénybe valamilyen egészségügyi kezelést lelki / pszichés egészsége érdekében. A fizikai egészségükkel, a magyar felnőttek 59%-a inkább elégedett (átlagosan 6,7-es elégedettség egy 10 pontos skálán).

Az alvás mennyiségével és az étkezés minőségével kapcsolatban szinte ugyanaz az eredmény mondható el, az átlagok alapján inkább elégedettek a megkérdezettek. Az étkezéssel

kapcsolatosan kiderült, hogy a magyar felnőttek ritkán járnak gyorséttermbe, heti több alkalommal otthon készített ételt fogyasztanak. A megkérdezettek több, mint 2/3-a gyakran odafigyel, hogy zöldséget és gyümölcsöt is fogyasszon.

Mennyire elégedett a fizikai állapotával és életmódjával?



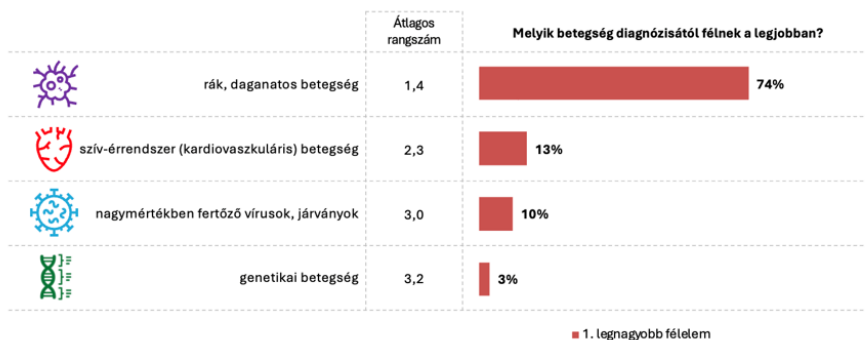
A felnőtt magyarok körülbelül egyharmada elégedett a testsúlyával, és mindössze 5% aki egyértelműen elégedetlen. Ez érdekes annak fényében, hogy a magasságból és testsúlyból számított BMI kategóriák szerint 33% testsúlya normális, és 30% számít elhízottnak.



A legkevésbé a mozgás és sportolás mennyiségével elégedettek a magyar felnőttek, a válaszadók 34%-a inkább elégedetlen. A mozgással kapcsolatos részletesebb kérdés eredményeként kimondhatjuk, hogy a felnőttek közel felének nincs ideje arra, hogy eleget sportoljon, bár 60% azt állítja, hogy hetente legalább 3 alkalommal végez minimum 20 perces testmozgást. A válaszadók 1/3-a csupán akkor sportol, ha fogyni szeretne vagy jobb formába lendülni.

A tudatos törődéssel és a szűrővizsgálatokkal kapcsolatos témakörben az első kérdés az volt, hogy melyik betegség diagnosztól félnek legjobban a magyar felnőttek.

Félelem krónikus, súlyos betegségektől



Egyértelműen rák, daganatos betegség diagnosztól tartanak legjobban az emberek Magyarországon. A második legjobban a szív-érrendszeri betegségek diagnosztól félnek. A harmadik-negyedik helyen kis különbséggel a nagymértékben fertőző vírusok, járványok illetve a genetikai betegségek állnak.

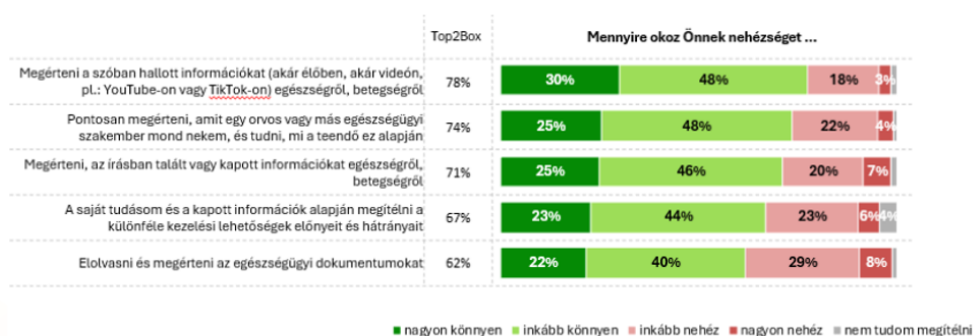


Az emberek a legjobban egyértelműen a rák, daganatos betegségek diagnózisától félnek, a válaszadók 74%-a ezt válaszolta. A második legjobban a szív-érrendszeri betegségek diagnózisától félnek (13%). A harmadik helyen a nagymértékben fertőző vírusok, járványok áll (10%), negyedik helyen pedig a genetikai betegség (3%).

A szűrővizsgálatok fontosságát és megelőző szerepét szinte mindenki elismerte egy következő kérdésben, ugyanakkor úgy gondolják a magyar felnőttek, hogy nehézséget jelent hozzáférni a szűrővizsgálatokhoz, vagy akár csak információhoz jutni róluk. Az elmúlt évben a megkérdezettek 60%-a vett részt legalább egy szűrővizsgálaton – amikor csak általánosságban kérdeztük őket. A pontos listát látva azonban az arány magasabb lett, 84% - vélhetőleg a fogászati és szemészeti vizsgálatokat sokan nem gondolták szűrővizsgálatnak. A laborvizsgálatoktól eltekintve átlagosan 4 szűrővizsgálaton vesznek részt az emberek (saját bevallásuk szerint) legalább 2-3 évente.

Az egészségügyi információk megértése és használata témakörben először azt kérdeztük, hogy mennyire okoz nehézséget a felnőtteknek bizonyos egészségügyi információk megértése, amennyiben különböző módon jut el hozzájuk.

Az egészségügyi információk megértése



Akár írásbeli, akár szóbeli információról van szó, az általános egészségről-betegségről szóló információk megértésében magabiztosabbak az emberek, mint amikor egészségügyi szakembertől hallják vagy konkrétan egészségügyi dokumentumot olvasnak.

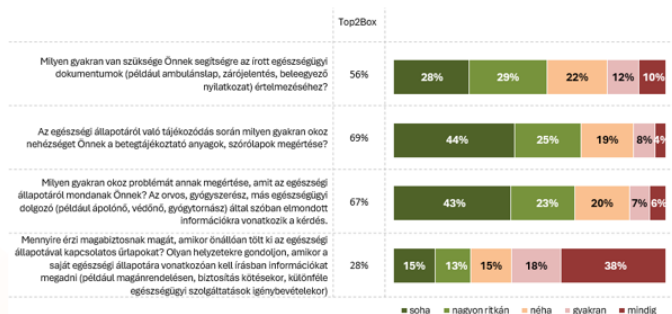
Összességében az mondható el, hogy akár szóbeli, akár írásbeli információról van szó, az általános egészségről-betegségről szóló információk megértésében magabiztosabbak az emberek, mint amikor konkrét egészségügyi dokumentumot olvasnak vagy egészségügyi szakembertől hallják az információt.

Ezt követően a Brief Health Literacy Screening Tool (BRIEF) magyar változatának kérdéseit tettük fel a válaszadóknak. Ezeket a kérdéseket tehetik fel a klinikusok a betegeknek, hogy meghatározzák az egészségügyi ismereteiknek szintjét (azt a mértéket, amennyire valaki képes elolvasni, megérteni, cserélni és felhasználni az egészségügyi információkat és forrásokat). A felnőtt magyar lakosság BRIEF átlagpontszáma 13,9, ami korlátozott BRIEF írásbeli egészségműveltséget mutat. Az egészségügyi dokumentumok értelmezése vagy szükség esetén kitöltése okoz a legtöbbször nehézséget. A betegtájékoztató anyagok, szórólapok megértése könnyebbség a felnőttek nagy részének számára. Ezzel hasonlóan a szóban átadott egészségügyi

információ megértése is könnyebbség, mint a dokumentumok értelmezése. A magyar lakosság 56%-a azonban gyakran vagy mindig magabiztosnak tartja magát az egészségügyi állapotával kapcsolatos úrlapok önálló kitöltésének során.

2019-ben egy személyes adatfelvétellel végzett kutatásban a BRIEF teszt alapján a válaszadók közel egyharmada került az elégtelen, 35,9%-a a korlátozott és 29,8%-a az adekvát (megfelelő) szubjektív egészségműveltségű kategóriába.

A Brief Health Literacy Screening Tool (BRIEF) magyar változata

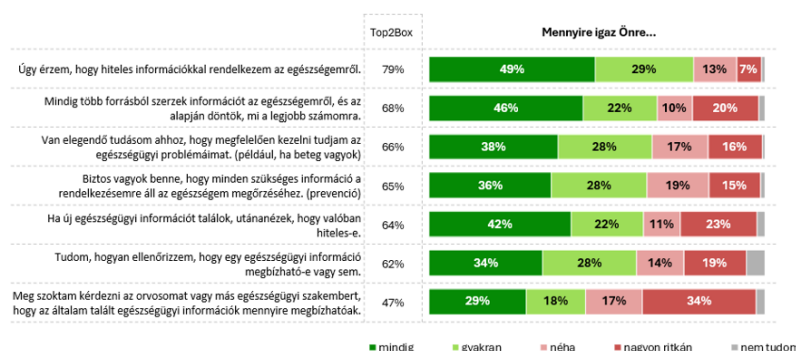


- A felnőtt magyar lakosság BRIEF átlagpontszáma 13,9 → korlátozott BRIEF írásbeli egészségműveltséget mutat
- Az egészségügyi dokumentumok értelmezése vagy szükség esetén kitöltése okoz leginkább nehézséget



A következőekben állításokat tettünk fel a válaszadók számára az egészségügyi információk feldolgozásával és használatával kapcsolatban, hogy felmérjük, mennyire igazak rájuk az állítások.

Az egészségügyi információk feldolgozása, használata



- A kutatásból kiderült az is, a magyarok 68 % azt mondja, inkább több forrásból szerez információt az egészségéről.
- Azonban mindössze 47% állítja, hogy rendszeresen meg szokta kérdezni egészségügyi szakembertől, hogy az általa talált egészségügyi információk megbízhatóak-e.
- Tízből pedig csak hatan értenek egyet azzal, hogy ha új egészségügyi információt találnak, utána nézek, valóban hiteles-e.

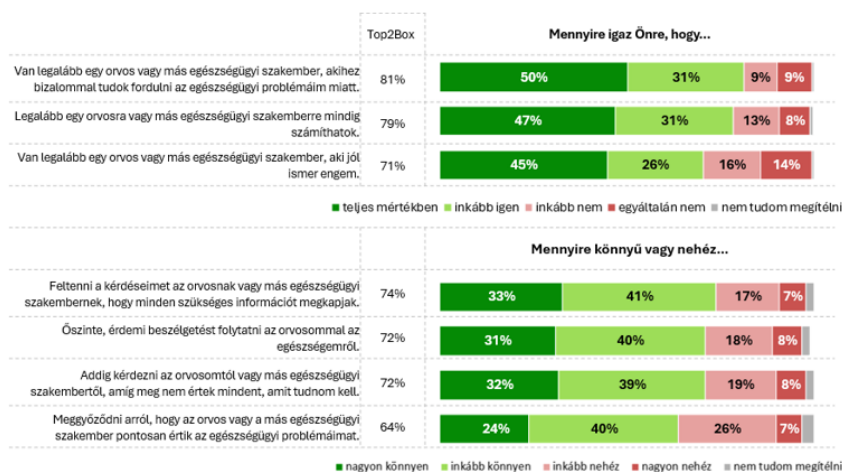


Az emberek 4/5-e úgy érzi, hogy hiteles információi vannak egészségéről, viszont csupán 2/3-uk gondolja, hogy minden szükséges tudással rendelkezik, hogy egészségügyi problémáit kezelje vagy egészségét megőrizze. A magyar felnőttek 68%-a inkább több forrásból szerez információt

az egészségéről. Tízből csak hatan értenek egyet azzal, hogy ha új egészségügyi információt találnak, utána néznek, hogy valóban hiteles-e. A megkérdezettek 62%-a vallja, hogy tudja, hogyan ellenőrizze, hogy megbízható-e az egészségügyi információ. A magyar felnőttek csaknem fele (47%-a) állítja, hogy rendszeresen meg szokta kérdezni egészségügyi szakembertől, hogy az általa talált egészségügyi információ megbízható-e.

A következő kérdések az egészségügyi szakemberek, az elfogadásuk és a beléjük vetett bizalom témakörét ölelték fel. Először állításokat adtunk meg a válaszadók számára, amelyekről el kellett dönteniük, hogy mennyire igazak önmagukra, vagy mennyire könnyű vagy éppen nehéz a számukra.

Bizalom az egészségügyi szakemberek felé

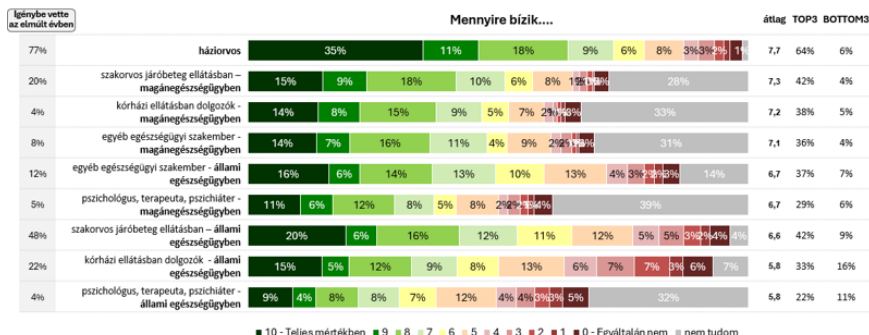


- A lakosság többségének van legalább egy olyan egészségügyi szakembere, akiben megbíz és akihez bizalommal fordulhat.
- Ugyanakkor a válaszadók mintegy egynegyede kommunikációs nehézségekről számolt be.
- Összességében azonban az egészségügyi szakemberekkel való kapcsolat inkább pozitívnak mondható.

Az emberek elsöprő többsége úgy érzi, hogy van legalább egy olyan orvos vagy más egészségügyi szakember, akire számíthat és akihez bizalommal fordulhat. Ennél éppen csak egy kicsivel kevesebben vélekedtek úgy, hogy van legalább egy olyan egészségügyi szakember, aki jól ismeri a válaszadót. Ugyanakkor a magyar felnőttek ¼-e jelezte, hogy kommunikációs nehézségei vannak az egészségügyi szakemberekkel. A kommunikáció könnyedségével vagy nehézségével kapcsolatos állításokra adott válaszok hasonló eredményeket mutatnak. A feltett állítások közül a válaszok alapján a magyar felnőttek számára inkább az a nehéz, hogy meggyőződjenek arról, hogy az egészségügyi szakemberek pontosan értik az egészségügyi problémájukat. Általánosságban véve azonban igen pozitív az emberek percepciója kapcsolatukról az egészségügyi szakemberekkel.

A következő kérdés arra irányult, hogy mennyire bíznak meg a válaszadók az egészségügyi szakemberekben.

Kihez fordulnak?



- A házi orvosokba vetett bizalom a legmagasabb
- A magánegészségügyben dolgozók felé nagyobb a bizalom
- Mind a magán- mind az állami egészségügyben dolgozók közül legkevésbé a pszichológusokban, terapeutákban, pszichiáterekben bíznak az emberek.



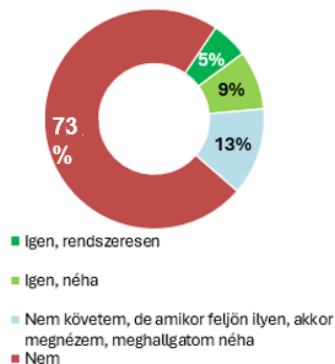
Teljes mértékben megállapítható, hogy a magyar felnőttek körében a házi orvosokba vetett bizalom a legmagasabb. Az is megfigyelhető, hogy a magánegészségügyben dolgozók felé nagyobb bizalmat fejeznek ki az emberek, mint az állami egészségügyben dolgozók felé. A házi orvosok után a járóbeteg ellátásban dolgozó szakemberek irányába a legmagasabb a bizalom mind magán-, mind állami egészségügyben. Utánuk következnek az egyéb egészségügyi szakemberek, a kórházi ellátásban dolgozók, a legkevésbé pedig a pszichológusokban, terapeutákban és pszichiáterekben bíznak az emberek.

Feltettünk még kérdéseket a mesterséges intelligencia elfogadásáról az egészségügyben témakörben is. A felnőttek 18%-a már használt mesterséges intelligenciát valamilyen egészségügyi témában vagy célra. Nincsen kialakult egységes vélemény a mesterséges intelligencia egészségügyi felhasználásáról, de egyértelműen nagyobb az elfogadottság akkor, ha az MI munkáját egy egészségügyi szakember átnézi és szükség szerint módosítja. A magyar felnőttek nagy része inkább egyetért abban, hogy lesznek pozitív hozadécai a mesterséges intelligencia használatának az egészségügyben, ugyanakkor elutasítják a gondolatot, hogy ezáltal kevesebb szakemberre lenne szükség.

Az influenzaszerek egészség és betegség témakörben az első kérdés, amit feltettünk, hogy követnek-e a felnőttek influenzaszereket egészség / betegség témában.

Influencerek követése

Egészség / betegség témában
influenzerek követése



A lakosság 14%-a aktívan követ influenszereket, további 13% pedig alkalmanként fogyasztja a tartalmaikat.

A legkedveltebb platformok a Facebook, a YouTube és a TikTok.

A tartalmak témái közül:

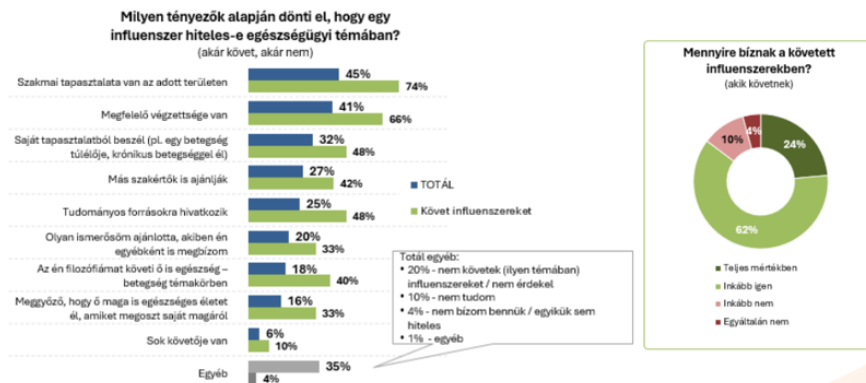
- a táplálkozás a legnépszerűbb (54%)
- ezt követik az orvosi kutatásokkal kapcsolatos bejegyzések (46%)
- és közel ugyanennyien érdeklődnek a mentális egészséggel foglalkozó tartalmak iránt is.



A magyar felnőttek 14%-a követ tudatosan egészség – betegség témában influenszereket, és további 13% alkalmanként fogyasztja a tartalmakat. Arra a kérdésre, hogy milyen platformon teszik ezt meg a követők általában 2 platformot neveztek meg, a legnépszerűbbek a Facebook, YouTube és a TikTok. Átlagosan körülbelül 3 témában fogyasztanak tartalmakat, a legnépszerűbbek a mozgással és táplálkozással kapcsolatos tartalmak, a második az orvosi kutatásokkal kapcsolatos bejegyzések. További tartalmat fogyasztanak még mentális egészséggel kapcsolatban, betegséggel kapcsolatos információkról, krónikus betegségről és alternatív gyógymódokról is.

Az egészségügyi tartalmat gyártó influenszerek követői közül a felnőttek több, mint 80%-a bízik meg a követett influenszerben. Ahhoz, hogy egészségügyi témában hitelesnek tartsanak egy influenszert, azt várják el a legtöbben, hogy megfelelő szakmai tapasztalattal, illetve megfelelő végzettséggel rendelkezzen az adott illető. Ezek mellett, említésre a saját tapasztalat vagy egyfajta másodlagos bizonyíték (más szakértő ajánlja, tudományos forrásokra hivatkozik) ugyancsak sokak számára hitelesíti az influenszert.

Influencerekbe vetett bizalom



- Ahhoz, hogy egészségügyi témában hitelesnek tekintsenek egy influenzaszer, a legtöbben azt várják el, hogy megfelelő **szakmai tapasztalattal**, illetve **megfelelő végzettséggel** rendelkezzen az adott illető
- A saját tapasztalat sokak számára hitelesítik az influenzaszereket



Felmértük azt is, hogy kik azok az influenzaszerek egészség / betegség témában, akiket követnek a magyar felnőttek. A kutatásban résztvevők 19%-a nevezett meg legalább egy influenzaszer. További 88 fő egyedi személyeket nevezett meg. A kérdésre adott válaszokból jól látszanak a korábbiakban összefoglaltak, főként orvosokat és egészségügyi szakembereket követnek a felnőttek, illetve betegséggel élő vagy gyógyult személyeket és táplálkozási tanácsadókat, dietetikusokat.

Kik az influenzaszerek egészség / betegség témában?



Leggyakoribb spontán említések

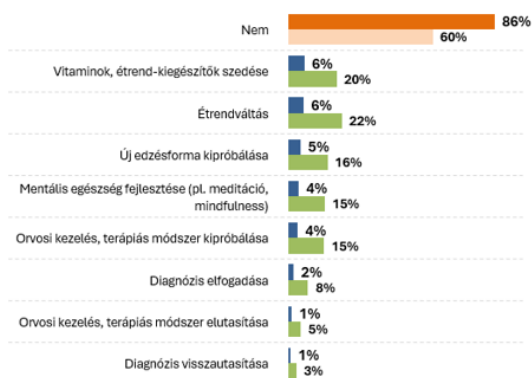
30 fő - Dr. Zacher Gábor
 22 fő - Dr. Kulja András
 12 fő - orvos / háziorvos (név nélkül)
 11 fő - Dr. Schwab Richard
 9 fő - Rubint Réka
 6 fő - Dr. Csernus Imre
 6 fő - Dr. Novák Hunor
 5 fő - Pető Botond, gyógyszerész
 5 fő - Dr. Mike
 5 fő - Gyórfi Pál / mentős szóvivő
 5 fő - Varga Gábor (gyógygomba)
 5 fő - Ázsiába szakadtam
 4 fő - Zállatorvos
 4 fő - Dr. Mangó Gabriella
 4 fő - Tanulom magam
 3 fő - Schóbert Norbert
 3 fő - Bérés Alexandra
 3 fő - Czirják Janka, orvostanhallgató



Az utolsó kérdés az influenzaszerek hatására irányult. Azt a kérdést tettük fel a válaszadóknak, hogy befolyásolta-e már egy influenzaszer az egészségügyi döntésüket. A magyar felnőttek többsége úgy érzi, hogy nem befolyásolják őket az influenzaszerek. Azoknak a 60%-a is így nyilatkozott, akik követnek valamilyen influenzaszer egészség / betegség témában.

Az influenzerek hatása

Befolyásolta-e már egy influenzeser az egészségügyi döntését? (akár követ, akár nem)



- Az emberek többsége úgy érzi, nem befolyásolják őket az influenzerek.
- Még azoknak is mintegy 60%-a így nyilatkozott, akik követik őket.



A korábbi kutatással összevetve számos változást találtunk az eredményekben. Az állami egészségügy iránti bizalom szignifikánsan magasabb, ha a szakembereket helyezzük a kérdés középpontjába, és nem az intézményeket. A magánegészségügy esetében nem figyelhetünk meg ilyen differenciálást.

Változások 4 év távlatában – szakemberekbe vetett bizalom



- Az állami egészségüggyel kapcsolatos bizalom érezhetően magasabb, amikor a fókusz az egészségügyi dolgozókon van, nem pedig az intézményeken.
- A magánegészségügy esetében viszont nem tapasztalható hasonló eltérés: itt a szakemberek és az intézmények megítélése nagyjából azonos szinten mozog.



Az egészséggel, betegséggel kapcsolatos informálódásra használt csatornák esetében megjelentek az okostelefon applikációk, amelyet a magyar lakosság 29%-a használ informálódásra. 2021-hez képest több, mint 20%-al emelkedett a szakmai informálódás, a magyar lakosság csaknem ¾-e informálódik házi orvosnál, szakorvosnál és gyógyszerésznél. Növekedett még a családtól és barátoktól való informálódás is. A média és sajtó csatornáit azonban egyre kevesebben használják egészségügyi informálódásra a felnőttek. A TV-ből,

rádióból, nyomtatott magazinokból és újságokból való információ szerzés is csökkent a 2021-ben végzett kutatás eredményeihez képest.

Változások 4 év távlatában – csatornák



Forrás: Szerepszis Kft. Egészségügyi tájékozódás és vásárlás változásai 2021

Tettünk néhány összehasonlítást 10 év távlatában is. A válaszok alapján 2015-höz képest jelentősen nehezedett az információhoz jutás az egészségről, betegségről és a lelki problémák kezeléséről is. Ugyancsak nehezebbé vált a felnőtt lakosság számára megtudni azt, hogy hol kaphatnak szakmai segítséget betegség esetén. Érdekes lehet az eredmények alapján, hogy bár nehezedett az egészségügyi szakemberek pontos megértése, mégis könnyebbé vált a kapott információ felhasználása, azaz tudni, hogy mi a teendő ez alapján.

Néhány összehasonlítható kérdés 10 év távlatában



Már 2015-ben is a válaszadók 85%-a könnyűnek tartotta megérteni, hogy miért van szükség a szűrővizsgálatokra, 2025-ben pedig a magyar felnőttek szinte összessége fontosnak tartja, hogy mindenki rendszeresen járjon szűrővizsgálatokra, és 89% úgy gondolja, hogy nem csak akkor részt venni a szűrővizsgálatokon, ha valakinek valamilyen tünete van. Az azonban elmondható, hogy 2015-höz képest a lakosság nehezebben jut információhoz arról, hogy mikor és milyen szűrővizsgálatokon kellene részt vennie.

Néhány összehasonlítható kérdés 10 év távlatában

Mennyire ért egyet.....	2025	Mennyire könnyű, vagy nehéz...	2015
fontos, hogy mindenki rendszeresen járjon szűrővizsgálatokra / nem csak akkor kell menni szűrővizsgálatokra, ha valakinek tünete van	96%	megérteni, hogy miért van szüksége szűrővizsgálatokra?	85%
nem csak akkor kell menni szűrővizsgálatokra, ha valakinek tünete van	89%		
könnyen kapok információt arról, mikor és milyen szűrővizsgálatra kellene mennem	47%	információt találni a szükséges védőoltásokkal és szűrővizsgálatokkal kapcsolatban?	72%