

Aktív és tudatos öregedés mint lehetőség

Az öngondoskodás mint válasz az ageizmusra

Vezetői összefoglaló

03. oldal

A kiadványról

04. oldal

Tovább élünk, mint valaha

05 - 08. oldal

- Kit tekintünk öregnek? 07. oldal
- A X generációnak nincs mintája az új öregkorra 07. oldal
- Az X generációnak másokról kell gondoskodnia, de mi lesz az öngondoskodással? 08. oldal
- Generációs váltás 50-69 éves kor között 08. oldal

Mi az ageizmus?

09 - 11. oldal

Magyarországon minden második 50-69 évest érint, és még szavunk sincs rá!

- Mit gondolunk az öregedésről? 10. oldal
- Az ageizmus a világ egyik leggyakoribb előítélete 11. oldal

Az öregedéssel kapcsolatos tények és vélekedések Magyarországon

12 - 15. oldal

A Haleon és a HCAF reprezentatív kutatása

- A kutatás legfontosabb megállapításai 13. oldal
- Nem akarunk öregek lenni 13. oldal
- Az öregedéshez való hozzáállás meghatározza a későbbi életminőséget 14. oldal
- Természetes, hogy fáj vagy elromlik? 14. oldal
- Az ageizmus bennünk van 14. oldal
- Önámítás 15. oldal

Ajánlások

16 - 19. oldal

Az aktív, tudatos öregedés mint lehetőség

Felhasznált irodalom, források

20. oldal

Öregedjünk egészségesen: fő az öngondoskodás

A magyar társadalom öregszik, és nincs felkészülve erre a folyamatra. Az 50 éves vagy idősebb emberek aránya már ma is meghaladja a 40%-ot.

Többségük nem tudja, hogyan öregedjen egészségesen.

A belsővé tett ageizmus legalább 1,4 millió magyart érint – ők saját gondolkodásmódjukkal kötik gúzsba magukat.

Mi az az ageizmus?

gondolkodásmód érzelmek tettek

Azoknak a sztereotípiáknak, előítéleteknek és diszkriminációnak az összessége, amelyek alapján másokhoz vagy önmagunkhoz az életkor alapján viszonyulunk.

Mi az a belsővé tett ageizmus?

ageizmus

Az ageizmus egyik legkárosabb formája, amikor valaki önmagára vonatkoztatja a diszkriminatív gondolatokat, hiedelmeket, és magával szemben alkalmaz életkora miatti előítéleteket vagy korlátozásokat.

Mi az az öngondoskodás?

Az egészség előmozdításának, megőrzésének, a betegségek megelőzésének, valamint a betegséggel való megbirkózásnak a képessége az egészségügyi ellátó rendszer támogatásával vagy anélkül.

A magyarok 2/3-a

szerint az egészségügyi problémák az öregedés óhatatlan velejárói, és...

Az, hogy az életkor alapján történő diszkrimináció, vagyis az ageizmus ilyen mélyen áthatja a társadalmat, milliókat készítet arra, hogy „lekapcsolják az életüket”:

60%-uk

azt gondolja, hogy a folyamat rendszeres fájdalommal is jár.

Visszahúzódnak a közösségi élettől

Elhanyagolják a fizikai aktivitást

Sőt az egészségüket

Feladják a hobbijukat

Mindez az állapotuk további romlásához vezet.

Ugyanakkor az öregedés pozitív megközelítése segít abban, hogy aktív lépéseket tegyünk, ennek pedig az egészségi állapotunk és a hangulatunk javulása, végső soron pedig a várható élettartamunk meghosszabbodása lesz az eredménye.

Azok, akik pozitívabban tekintenek az öregedésre, átlagosan

7.5 évvel¹ tovább élhetnek

Az öngondoskodás alapelveinek, módszereinek

megértése segíthet, hogy belássuk: a saját érdekünkben kell gondoskodunk magunkról és tudatosan, felelősen kell felkészülnünk az aktív időskorra.

Ajánlások az egészséges öregedéshez



Gondoskodjunk magunkról:

Ha pontosabban ismerjük egészségi állapotunkat és lehetőségeinket, akkor hatékonyabban és olcsóbban tudjuk őrizni egészségünket.



Információk hiteles forrásból

Ha általános egészségügyi tanácsra van szükségünk, első körben forduljunk például gyógyszerészhez.



Ápoljuk és építsük közösségi kapcsolatainkat!



Ismerjünk meg a testünket

Derítsük ki mennyi alvás és mozgás az ideális számunkra. Vegyük igénybe az ingyenes szűrővizsgálatokat, és ne fogadjuk el a fájdalmat, mint az öregedés elkerülhetetlen velejáróját.



Legyünk testileg és szellemileg is aktívak!

A kiadványról

Ez a kiadvány áttekintést nyújt a magyar lakosság öregedéssel kapcsolatos gondolkodásmódjáról. Kiemeli a negatív sztereotípiák jelenlétét, valamint az ageizmus hatását Magyarországon. Emellett hangsúlyozza az öngondoskodás fontosságát, szakértői ajánlásokat fogalmaz meg a legfőbb kihívások kezelésére, és betekintést nyújt abba, hogyan alakíthatjuk át az öregedésről alkotott szemléletünket. A jelentés alapját egy reprezentatív felmérés képezi, amelyet a Medián közvélemény-kutató cég végzett 2024 decemberében, a Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF) és a Haleon, egy globális egészségügyi vállalat együttműködésével.

Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF)

A Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF) célja a pozitív társadalmi változások elősegítése a tudatos öregedés szemlélet népszerűsítésével. Küldetésünk, hogy átformáljuk az öregedésről szóló narratívát, lehetővé téve az egyének számára, hogy aktív, független és teljes életet élhessenek. A terepi tevékenységek mellett a HCAF részt vesz kutatásban és policy szintű munkában is, hogy rendszerszintű változást idézzon elő abban, ahogyan a társadalmak az öregedésről vélekednek. A HCAF a személyes fejlődés és a közösségi szerepvállalás integrálásával arra törekszik, hogy minden korosztály számára befogadóbb és támogatóbb, összességében pedig gondoskodóbb társadalmat építsen.

<https://tudatosoregedes.org>



**TUDATOS
ÖREGEDÉS**
HEKATE FOUNDATION

HALEON

A Haleon a világ egyik vezető vállalata az egészségügyi fogyasztói termékek piacán. A cég több mint 22 000 embert foglalkoztat 170 országban, akiket a Haleon küldetése egyesít: hozzásegíteni az embereket az egészséghez. Termékportfóliója öt fő kategóriát ölel fel: szájápolás, fájdalomcsillapítás, légúti egészség, emésztőrendszeri egészség, vitaminok, ásványi anyagok és étrend-kiegészítők.

Az **öngondoskodás** kulcsfontosságú, mégis gyakran alábecsült eleme az egészség megőrzésének. A Haleon úgy véli, hogy az öngondoskodás tudatos és felelősségteljes lépéseket jelent az egészségünk fenntartása érdekében, ideértve a betegségek megelőzését, a kisebb egészségügyi problémák kezelését és az általános jóllét fenntartását.

A vállalat támogatja a tudatos, felelős és oktatásközpontú napi egészségmegőrzést, amely magában foglalja a megelőzést, az öndiagnózist és azokat az egyszerű lépéseket, amelyek hozzájárulnak a jó egészségi állapot fenntartásához.

www.haleon.com

Tovább élünk, mint valaha

**A lakosság előregedése olyan jelenség,
amely a világ szinte minden fejlett országát
érinti így az Európai Uniót¹ is.**

Tovább élünk, mint valaha

A **lakosság elöregedése olyan jelenség**, amely a világ szinte minden fejlett országát érinti így az Európai Uniót¹ is. Ez az átalakulás már most nagy hatással van a társadalom és a gazdaság legtöbb területére, beleértve a lakhatást, az egészségügyi ellátást, a szociális védelmet, a munkaerőpiacokat, az áruk és szolgáltatások iránti keresletet, a makrogazdasági és költségvetési fenntarthatóságot, a családi struktúrákat,

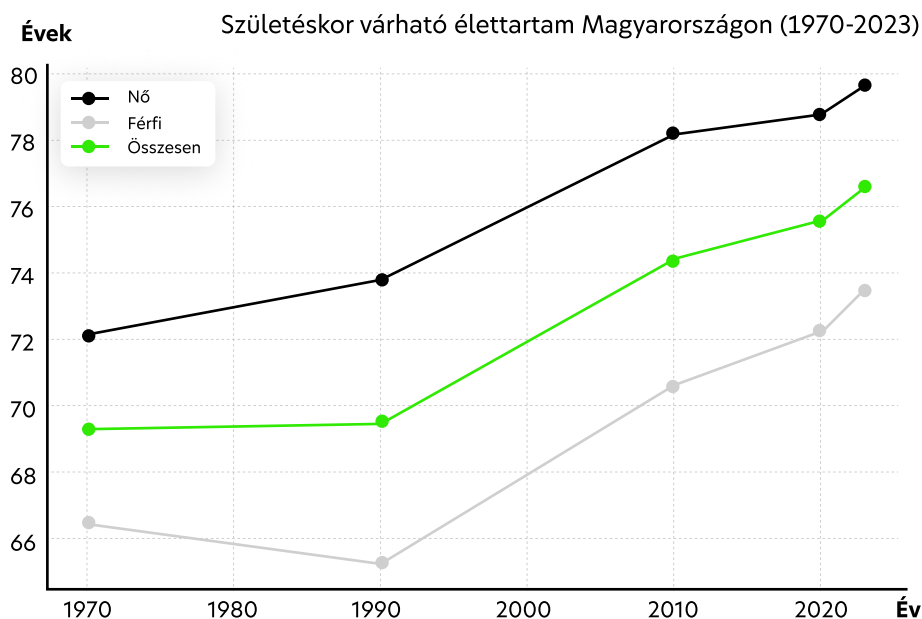
valamint a generációk közötti kapcsolatokat. Ez a tendencia a következő években és évtizedekben is várhatóan így alakul.

Így van ez Magyarországon is, ahol ráadásul a **lakosság meglepően gyorsan fogy**. Egyre kevesebb gyerek születik, és a fiatalok egy jelentős része elhagyja az országot. A korfa a feje tetejére állni látszik.

A **Központi Statisztikai Hivatal (KSH)** előrejelzése² szerint húsz év múlva, **2045-ben**:

- A várható népesség már csak 8,8 millió fő lesz, a mostani közel 9,57 millióhoz képest, ami 8%-os csökkenés.
- Az 50 év fölöttiek aránya már most is 40,9%, ez 2045-re 46,4 %-ra emelkedik. Vagyis **a magyar társadalom közel fele 50 évesnél idősebb lesz**.
- 2045-re a lakosság 11,8%-a lesz 75 év fölötti (1 036 154 fő), míg 10 év alatti csak 875 568 fő, vagyis a lakosság mindössze 9,95 %-a.

Eközben, a KSH adatai³ szerint, **a születéskor várható élettartam** az elmúlt 50 év során a **nőknél 7,5 évvel**, a **férfiaknál pedig 7,1 évvel nőtt**.



40.9%

AZ 50 ÉV
FÖLÖTTIEK
ARÁNYA
MANAPSÁG

46.4%

AZ 50 ÉV
FÖLÖTTIEK
ARÁNYA
2045-BEN

Születéskor várható átlagos élettartam (év)	1970	1990	2010	2020	2023
Nő	72.1	73.7	78.1	78.7	79.6
Férfi	66.3	65.1	70.5	72.2	73.4
Összesen	69.2	69.3	74.4	75.5	76.5

Kit tekintünk öregnek?

Az öregedés biológiai folyamat, de társadalmi vonatkozása is van. Nem csupán a valódi életkor határozza meg, hogy ki számít idősnek, hanem az is, hogy **a társadalom kit tart annak**. Hogy egy ember hogyan tanulja meg, hogy ki az idős és ki a fiatal, az egy kisgyerekkori szocializációs folyamat eredménye. A '70-es években nők 55 évesen mentek nyugdíjba, így az 50-69 korosztályról, a nagyszülőkről már, mint idős emberekről gondolkodtak. Sőt ők saját magukra is a társadalom passzív, marginális szereplőjeként tekintettek.

Az X generációnak nincs mintája az új öregkorra

Míg a 70 év felettiek Magyarországon már nyugdíjban vannak, addig az 50-69-es generáció nagy része még pénzkereső munkát végez és aktív életmódot folytat. Gazdasági szerepe, fogyasztása és szükségletei nagyok. 2025-ben 2 508 922 főről beszélünk, akik a mostani lakosság 26,2%-át teszik ki. A KSH előrejelzése szerint 2045-re az 50-69 évesek várhatóan 2 488 692-en lesznek, és az akkori lakosságnak már 28,3%-át teszik majd ki.



„Az X generáció gyerekkori alapmintázata az, hogy az időskor valahol 55 év körül kezdődik. Ez a generáció az első, akik tagjainak aktívan át kell élniük, hogy az öregedés kapcsán nem az történik, amit gyerekkorukban megtapasztaltak. Ők legalább 65 éves korukig vagy még azon is túl dolgozni fognak és ennek megfelelően aktívnak kellene maradniuk. Erre pedig nincs mintájuk, mint ahogyan arra sem, hogyan gondolkozzanak az öregedés jelenségéről úgy, hogy a jelenlegi értelmezésben az időskor valahol 65-70 év felett kezdődik.”

Steigervald Krisztián
Generációkutató

Az X generációnak másokról kell gondoskodnia, de mi lesz az öngondoskodással?

Azok a régi sémák, konszenzusok és elképzelések, hogy az új generációk gondoskodnak az öregedőkről, immár nem fenntarthatóak, és nem is igazak Magyarországon. A szendvicsgeneráció az a korosztály, akik saját gyermekeikről és idős szüleikről egyaránt gondoskodnak. A szendvics elnevezés onnan ered, hogy úgy nehezednek rájuk eltartott gyermekeik és tőlük függő szüleik igényei, ahogyan a szendvics tartalma szorul a két kenyér közé. Ráadásul egyre nagyobb feladat és elvárás, hogy az idősödő generációk vállaljanak nagyobb részt a saját magukról való gondoskodásban.

Generációs váltás 50-69 éves kor között

Az utóbbi években megfigyelhető egy lényeges eltérés a nagyjából 70+ generáció, és az 50-69 évesek között. A mostani 70 év felettieknek még nem igazán volt szükségük, igényük és lehetőségük arra, hogy a saját öregkorukra tudatosan készüljenek.

Ezzel szemben a HCAF⁴ szerint az 50-69-es generáció sokkal több információval bír arról, hogy mire számíthat a saját öregkorában. A HCAF tapasztalatai alapján ebből megszületnek olyan szándékok, tevékenységek, változtatások, melyek célja a későbbi kiszolgáltatottság csökkentése, az autonómia, és az egészség tudatos őrzése. Az **aktív, egészséges, tudatos öregedés**, vagy erre való törekvés, immár egyre inkább szivárog be a mindennapi gondolkodásba. Sokan ilyenkor újraterveznek, részben a saját következő éveikre való felkészülés miatt, részben pedig a szendvicsgenerációs gondoskodási terhek miatt. A **középkorú generációk** tehát egyre inkább érzik és tudják, hogy **az öngondoskodás, az aktív időskorra való felkészülés** fontos **önérdek**. Ugyanakkor ezen a téren még sok a tennivaló.

50-69 éves

GENERÁCIÓ
SOKKAL TÖBB
INFORMÁCIÓ-
VAL BÍR ARRÓL,
HOGY MIRE
SZÁMÍTHAT A
SAJÁT
ÖREGKORÁBAN



“Nagyon sokat változott a társadalom 50 év alatt mind a szerkezetében, mind az öregkorról való gondolkodásban. Mások a céljaink, lehetőségeink, vágyaink, nehézségeink. Elemi érdekünk, hogy az öregedésről konstruktívan gondolkodjunk, tervezzünk, és pozitív változtatásokat eszközöljünk. Ha valami, akkor ez biztosan nagyon jó beruházás a saját, és a családjunk jövőjébe.”

Milánkovics Kinga

Tudatos Öregedés alapítvány, társalapító

Mi az ageizmus?

Magyarországon minden második 50-69 évest érint, és még szavunk sincs rá!

Mit gondolunk az öregedésről?

Az időszedéssel kapcsolatos gondolataink és hiedelmeink hatással vannak arra, hogy mennyire teszünk aktív lépéseket a pozitív öregedés elérése felé. Egy, a Yale Egyetemen 2002-ben folytatott kutatás⁵ szerint azok, akiknek pozitívabb elképzeléseik voltak az időskorról, átlagosan 7,5 évvel tovább éltek, mint azok, akiknek negatív hiedelmeik voltak erről a témáról. Ennek oka az, hogy az **időskorról alkotott pozitív hiedelmek** segítenek abban, hogy aktívan tegyünk önmagunkért – ami **jobb egészségi állapotot, jobb hangulatot és hosszabb élettartamot eredményez.**

Az ageizmus a világ egyik leggyakoribb előítélete

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO)⁶ által is használt angol „ageism” kifejezés magyarul az **„életkor alapján történő sztereotípiákat és hátrányos megkülönböztetést”** jelenti. Az ageizmus a világ egyik leggyakoribb előítélete. Emberek millióit készteti arra, hogy negatívan gondoljanak az idő múlására és az öregedésre.

Példák az ageizmusra:

- A középkorú nők gyakran panaszkodnak arra, hogy láthatatlannak érzik magukat.
- Az idősebb embereket kizárják bizonyos társadalmi vagy technológiai tevékenységekből azzal az előítélettel, hogy „úgysem értenék” azokat.
- Egy ötvenhez közeledő pályázót nem vesznek fel egy állásra, mert túl „öregnek” tartják.
- Élnek olyan egészségügyi feltételezések, hogy az idősek nem tudnak elviselni bizonyos kezeléseket, vagy túlzott mértékű gyógyszeres kezelésre van szükségük.

Az ageizmus gyakran rejtett formában jelenik meg, de komoly hatással lehet az érintettek önértékelésére, lehetőségeire és társadalmi beilleszkedésére.

Az ageizmus egyik legkárosabb formája a **„belsővé tett vagy internalizált”,** azaz az **önmagunk ellen irányuló ageizmus.**

Ez esetben az illető magára vonatkoztatja a diszkriminatív gondolatokat, hiedelmeket, és magával szemben alkalmaz **életkora miatti előítéleteket vagy korlátozásokat.** A HCAF és a Haleon 2024 decemberében végzett reprezentatív kutatása szerint legalább **1,4 millió magyar embert érint a belsővé tett ageizmus.**

AZOK, AKIKNEK
POZITÍVABB
ELKÉPZELÉSEIK
VOLTAK AZ
IDŐSKORRÓL,
ÁTLAGOSAN

7.5 évvel¹

TOVÁBB ÉLTEK

Ez az önkritikus hozzáállás gyakran a társadalmi normák és az ageizmus általános hatásának eredménye. Az érintett személy úgy érzi, hogy az életkora miatt már nem képes bizonyos dolgokra, vagy nem érdemel meg bizonyos lehetőségeket, még akkor sem, ha valójában ezek a korlátozások nem reálisak.

Ez oda vezet, hogy **az idősebb felnőttek hajlamosak „lekapcsolni” az életüket:** visszahúzódnak a társasági élettől, feladják a hobbijukat, elhanyagolják a fizikai aktivitást és egészségüket.

Példák az önmagunk ellen irányuló ageizmusra:

- Egy 50-60 éves ember úgy gondolja, hogy "túl öreg" ahhoz, hogy új hobbijt tanuljon vagy karriert váltson.
- Egy 60+-os ember már nem feltétlenül foglalkozik sokat a fizikai megjelenésével (test, külső, ápoltság), mert neki már „úgyis mindegy”.
- Valaki nem próbál ki modern technológiát, mert azt gondolja, hogy az életkora miatt "úgysem fogja megérteni”.

Az önmagunkkal szembeni ageizmus tehát az ageizmus egyik legkárosabb formája. Korlátozhatja az emberek önbizalmát, önmegvalósítását és csökkentheti az életminőséget, ezért érdemes tudatosítani, felismerni és leküzdeni magunkban.



“Fontos volna, hogy árnyalt képet alakítsunk ki az idősödésről. Amellett, hogy az életkor előrehaladtával általában megjelennek a testi hanyatlás jelei és a veszteség-élmények, az öregedésnek része lehet a tudás átadása és a másokról való gondoskodás. A „pozitív időskorban” megmarad az aktivitás, a kapcsolatok ápolása és az új dolgokra való nyitottság.”

Dr. Szondy Máté

Klinikai szakpszichológus, családterapeuta, egyetemi docens

Az öregedéssel kapcsolatos tények és vélekedések Magyarországon

A Haleon és a HCAF reprezentatív kutatása

2024 decemberében a **Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány** (HCAF) és a **Haleon** egészségügyi vállalat felkérésére a Medián közvélemény-kutató intézet reprezentatív felmérést végzett Magyarországon, melyben a magyar lakosság öregedéssel kapcsolatos attitűdjét vizsgálták. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a magyar társadalomban egyszerre élnek a régi, ageizmus-alapú sztereotípiák, és a változó világra adott pozitív válaszok is.

A kutatás legfontosabb megállapításai:

- A magyarok átlagosan 3,1 évvel fiatalabbnak érzik magukat a valódi életkoruknál. **Azok, akik pozitívan viszonyulnak az öregedéshez, fiatalabbnak érzik magukat a koruknál.**
- A magyarok **természetesnek tartják, hogy az öregedéssel együtt jár a fájdalom vagy a leépülés:**
 - Azok, akik negatívan vélekednek az öregedésről, jellemzően rosszabb jövőbeli kilátásokra számítanak, és kevésbé hajlandóak proaktív lépéseket tenni jóllétükért.
 - A magyarok 69%-a úgy véli, hogy az idősök gyakran küzdenek egészségügyi problémákkal, míg 60% szerint az öregedés rendszeres fájdalmakkal jár együtt.
 - A felnőtt lakosság 58%-a szerint az öregedéssel együtt a rossz fogak és fogászati problémák elkerülhetetlenek.
- **Legalább 1,4 millió embert érint a belsővé tett ageizmus:**
 - Míg az 50–69 éves magyarok csupán egynegyede tapasztalta, hogy környezete túl öregnek tartja valamihez, 56%-ukat saját, az életkorukkal kapcsolatos hiedelmeik akadályozták.

LEGALÁBB

1,4 millióEMBERT ÉRINT A
BELSŐVÉ TETT
AGEIZMUS**56%**SAJÁT
GONDOLKODÁS-
MÓDJUKKAL
KÖTIK GÚZSBA
MAGUKAT

Nem akarunk öregek lenni

A magyarok átlagosan 3,1 évvel fiatalabbnak érzik magukat a valódi életkoruknál. Nem azonosulnak a tényleges korukkal: ahogy öregszenek, relatíve egyre fiatalabbnak vélik magukat. A 70 év felettiek esetében ez az eltérés már 7,7 év. **Elméletben** az emberek 77%-a úgy gondolja, hogy az öregedés lehet olyan dolog, amire büszkének lehet lenni, de egy paradoxon is megfigyelhető: a magyarok **vonakodnak magukat „idősnek” kategorizálni**. A 60 év felettiek mindössze 22%-a, a 70 év felettieknek pedig csak 46%-a véli magát idősnek.

Manapság, amikor a fiatalság és a tökéletes külső idealizálása mindennapos jelenség, különösen nehéz elfogadni a testünk korral együtt járó változásait. Az ötvenes éveikben járó embereket **különösen zavarják az öregedés fizikai jelei**.

Az öregedéshez való hozzáállás meghatározza a későbbi életminőséget

A kutatás megállapította, hogy akik negatívan viszonyulnak az életkorukhoz, idősebbnek érzik magukat a valós koruknál, míg akik pozitívan állnak hozzá, fiatalabbnak érzik magukat. Szakértők szerint az **idős korról vallott pozitív hiedelmek** segítenek abban, hogy aktívan tegyünk önmagunkért – ami **jobb egészségi állapotot, jobb hangulatot és hosszabb élettartamot eredményez.**

Természetes, hogy fáj vagy elromlik?

A kutatás ennek ellenkezőjére is rámutat: azok, **akik negatívan tekintenek az öregedésre**, általában rosszabb jövőbeli kilátásokra számítanak, kevésbé hajlandók proaktív lépéseket tenni a jóllétükért, és kevésbé érzik képesnek magukat ezek alakítására.

A magyarok kétharmada (69%) úgy véli, hogy az időseknek gyakran vannak egészségügyi problémáik, és 60% úgy hiszi, hogy **az öregedéssel együtt jár a rendszeres fájdalom**. És valóban, az 50-69 éves korosztály 75%-a tapasztalja, hogy időnként fájnak az ízületei. Pedig szakértők szerint ennek nem feltétlenül kellene így alakulnia ebben a korban.

A felnőtt lakosság 58%-a úgy véli, hogy az öregedéssel együtt **a rossz fogak és a fogászati problémák elkerülhetetlenek**. Ezt a számok is alátámasztják: az 50-69 évesek 48%-a tapasztalja fogai állapotának romlását. Ugyanakkor ez mindössze 21%-ukat zavarja, és az érintettek fele nem aggódik emiatt.

Az ageizmus bennünk van

Az 50-69 éves magyarok 27%-a érezte már, hogy környezete túl öregnek tartja valamihez.

Az önmagunkkal szembeni ageizmus még inkább jellemző Magyarországon: az **50-69 éves magyarok több mint fele (56%), azaz kb. 1,4 millió ember gondolt már magára úgy, hogy túl idős** bizonyos tevékenységekhez, harmaduk (37%) pedig nem vágott bele valami új dologba a korával kapcsolatos aggodalmak miatt. A legtöbben az új dolgok tanulásától (28%) fosztották meg magukat a korukra hivatkozva. Pedig szakértők szerint ez volna az aktív és tudatos öregedés egyik kulcsa, hiszen az új dolgok megtapasztalása és megtanulása frissen tartja az elmét és lassítja a hanyatlás folyamatát.

69%

SZERINT AZ
ÖREGSÉG
EGÉSZSÉGÜGYI
PROBLÉMÁKKAL
JÁR

60%

SZERINT AZ
ÖREGEDÉSEL
EGYÜTT JÁR A
RENDSZERES
FÁJDALOM

37%

KERÜLI AZ ÚJ
ÉLMÉNYEKET A
KORA MIATT



Önámítás

A kutatás ellentmondásos képet fest arról, hogyan állnak a magyarok fizikai állapotuk megőrzéséhez. A megkérdezettek 80%-a állítja, hogy „rendszeresen sportol”, ugyanakkor más kutatások szerint a magyar társadalom fele egyáltalán nem végez testmozgást. A válaszadók 60%-a szerint „rendszeresen jár fogorvoshoz”, azonban célzott kutatások azt mutatják, hogy nagyon kevesen mennek el fél évente fogászati ellenőrzésre, ahogyan azt a szakértők ajánlják.

Egyszerre, egy időben hatnak az **ageizmus visszahúzó hatásai**, és azok az **új eszmények**, melyek immár az **öregedésre, mint lehetőségre** tekintenek. Európa-szerte – így Magyarországon is – megfigyelhető a tendencia, amely szerint egyre több középkorú ember beszél a „újratervezésről” és az „öregedés B-oldala nyújtotta lehetőségekről”.

Az aktív, tudatos és energikus öregedés képe és ideálja az elmúlt években egyre hangsúlyosabban jelent meg a közbeszédben, a médiában, podcastokban és baráti beszélgetésekben. Ez a szemlélet azonban még mindig nem terjedt el széles körben, így bőven van még tennivaló.

A régi hiedelmek és sztereotípiák tovább élnek, ugyanakkor fokozatosan új meggyőződések, célok és viselkedésformák veszik át a helyüket. Ez az átalakulás eltérő módon befolyásolja az egyes generációk hozzáállását az idő múlásához és a saját öregségükhöz

értékelte a kutatási eredményeket **Milánkovics Kinga**, a Tudatos Öregedés alapítvány társ-alapítója.

Az aktív, tudatos öregedés, mint lehetőség

Ajánlások

A 50 év feletti aránya Magyarországon már meghaladja a 40%-ot. Bár az 50-69 évesek többsége még aktívan dolgozik, és elvárás velük szemben, hogy továbbra is tevékenyek maradjanak, a legtöbbszörnek nincs erre mintája. Mint ahogyan arra sem, hogyan **gondolkodjanak pozitívan az idő múlásáról**. Az öregedésről alkotott gondolataink és meggyőződéseink nagyban befolyásolják, hogy mennyire aktívan teszünk azért, hogy ez az életszakasz számunkra is pozitív élmény legyen.

A magyarok több mint kétharmada úgy véli, hogy az idősek gyakran küzdenek egészségügyi problémákkal, és 60%-uk szerint az öregedés rendszeres fájdalmakkal jár együtt.

Legalább 1,4 millió embert érint a belsővé tett ageizmus, amely **miatt saját gondolkodásmódjuk korlátozza őket**. Több embernek kellene felismernie, hogy **saját érdekük, hogy törődjenek önmagukkal**, és tudatosan, felelősségteljesen készüljenek fel egy aktív időskorra.



„A „pozitív időskorra” természetesen nem elég idősebb korban felkészülni, azt már fiatalabb korban el kell kezdeni. Bár sok biológiai és társadalmi változásra nem tudunk hatással lenni, érdemes megtalálni azokat a területeket, amikkel kapcsolatban van kontroll-lehetőségünk. A megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás mellett ilyen az emberi kapcsolataink ápolása, valamint az, hogy maradjunk nyitottak új dolgok megtapasztalására, megtanulására. Ez frissen tartja az elmét és idegrendszeri szinten is lassítja a hanyatlás folyamatát.”

Dr. Szondy Máté

Klinikai szakpszichológus, családterapeuta, egyetemi docens

A Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF) ajánlásai

Mik lehetnek azok az eszközök, módszerek, megközelítések, melyek a mai magyar viszonyok és realitások között is a társadalom széles köre számára hozzáférhetőek?

01

IDŐBEN KEZDJÜK EL AZ ÖNGONDOSKODÁST

Legyünk proaktívak testi és lelki jóllétünk megőrzése érdekében. Érdemes idősbarrattá alakítani vagy cserélni otthonunkat, hogy könnyebben mozoghassunk benne és biztonságos legyen idősebb korban is.

02

TÁJÉKOZÓDJUNK AZ AKTÍV ÖREGEDÉSRŐL

Megbízható forrásokból szerezzünk információkat, kérdezzük például gyógyszerészünket vagy háziorvosunkat. Hallgassunk szakértői podcastokat, és csatlakozzunk olyan közösségekhez, mint például a Hekate Tudatos Öregedés Alapítvány (HCAF).

03

ISMERJÜK MEG TESTÜNK ÉS ELMÉNK MŰKÖDÉSÉT

Legyünk tudatában egyéni fizikai és mentális szükségleteinknek. Derítsük ki mennyi alvás és mozgás az ideális számunkra, és tartsuk tiszteltben testünk sajátos igényeit.

04

LEGYENEK TÁRSAS KAPCSOLATAINK

Legyünk aktív tagjai online vagy offline közösségeknek, ahol támogathatjuk egymást, és értékes beszélgetéseket folytathatunk. Például szánjunk időt a szomszédokkal való jó viszony ápolására.

05

TÖREKEDJÜNK AZ AKTIVITÁSRA

Vezessünk be olyan apró vagy nagyobb változtatásokat, amelyek növelhetik aktivitási szintünket, például:

- A lift helyett válasszuk a lépcsőt.
- Tudatosan használjuk az internetet és a médiát, kerüljük a céltalan görgetést.

06

JÁRJUNK SZŰRŐVIZSGÁLATOKRA

Rendszeresen vegyünk részt az életkorunknak megfelelő ingyenes vizsgálatokon, például tüdőszűrésen, méhnyakrákszűrésen, mammográfián, fogászati ellenőrzéseken.

07

INVESTÁLJUNK EGÉSZSÉGÜNKBE

Anyagi lehetőségeinkhez mérten gondoskodjunk fogaink, látásunk, ízületeink, emésztőrendszerünk egészségéről és mentális jóllétünkről.

08

KEZELJÜK HATÉKONYAN A FÁJDALMAT

Ne fogadjuk el természetesnek a krónikus fájdalmat, például ízületeinkben, hátunkban. Az eredményes fájdalomcsillapítás segíthet fenntartani aktív életmódunkat. Kérjünk tanácsot gyógyszerészunktől vagy háziorvosunktól.

09

HASZNÁLJUK A DIGITÁLIS EGÉSZSÉGTÁMOGATÓ ESZKÖZÖKET

Használjunk olyan alkalmazásokat, amelyek segítenek minket, például egészségfigyelő eszközöket vagy diagnosztikai és életvezetési applikációkat.

10

TANULJUNK ÉS FEJLŐDJÜNK EGÉSZ ÉLETÜNKBEN

Olvassunk, tanuljunk új dolgokat, például idegen nyelveket vagy tudományos érdekességeket. Tornáztassuk az agyunkat rejtvényekkel, logikai játékokkal, hogy frissen tartsuk a gondolkodásunkat és lassítsuk a szellemi hanyatlást.



“Tovább élünk, mint valaha - a mi felelősségünk is, hogy a plusz éveket jó egészségben töltsük. Az öngondoskodás az egészség megőrzésének egyik alapvető, de gyakran alábecsült része. A Haleonnál úgy gondoljuk, hogy az öngondoskodás ezen a területen a betegségek megelőzésére, a kisebb egészségügyi problémák kezelésére és az általános jó közérzet fenntartására irányuló tudatos és felelősségteljes lépések megtételét jelenti. Ez olyan széles körű gyakorlatokat foglal magában, mint a megelőzés, az öndiagnosztika és a napi egészségügyi rutinok kiépítése és fenntartása.”

Lember Szilvia

A Haleon magyarországi igazgatója

Társadalmunk gyorsan változik. Érdemes ezekre a változásokra proaktív hozzáállással reagálni, amelynek középpontjában az önmagunkról való tudatos gondoskodás áll. Az aktív és tudatos öregedés hozzájárulhat egy jobb, boldogabb és egészségesebb élethez.

Felhasznált irodalom, források:

[1] <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20200930-1>

[2] <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>

[3] https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0001.html

[4] <https://tudatosoregedes.org/2025/01/23/generaciok-oregedes/>

[5] <https://news.yale.edu/2002/07/29/thinking-positively-about-aging-extends-life-more-exercise-and-not-smoking>

[6] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>