

Hogyan nézünk szembe az egészséggel 40 felett? A kis változások elfogadhatóak, de a nagyok már nehezebben mennek

Miközben a digitális egészségügy egyre több lehetőséget kínál az egészséges életmód támogatására, még mindig keveset tudunk arról, mennyire hajlandóak az emberek – különösen a középkorú és idősebb korosztály – valóban változtatni az életmódjukon. Egy friss, 200 főt érintő országos felmérés ezt a kérdést vizsgálta a 40 év feletti magyar lakosság körében.

A kutatás meglepő eredményt hozott: szinte minden résztvevőnek volt valamilyen életmódbeli kockázata (pl. túlsúly, dohányzás, mozgáshiány), és bár 94% elfogadhatónak tartott **valamilyen** változtatást, csupán 20% tudta elképzelni a **teljes** kockázat megszüntetését. Többen voltak hajlandók apró lépésekben változni, mint radikális életmódváltásra.

Az is kiderült, hogy azok, akik több egészségügyi alkalmazást használtak – különösen az EgészségAblakot –, nyitottabbak voltak a kisebb változásokra, de nem feltétlenül a komolyabb elhatározásokra. Meglepő módon a magasabb e-egészségügyi tudás (eHealth literacy) nem járt együtt nagyobb változtatási hajlandósággal – sőt, néha inkább csökkentette azt.

A legfontosabb tanulság? A digitális egészségügyi megoldások fejlesztésénél nem elég, ha „okos” az applikáció. Meg kell értenünk, **mi az, amit az emberek elfogadhatónak tartanak** – különösen akkor, ha célunk nem csak az informálás, hanem valódi életmódváltozás elindítása.

Teljes cikk: Szerencsés Dóra, Zrubka Zsombor. Acceptable lifestyle changes: insights on health behaviours and health app utilisation among middle aged and older adults In: Martina, Koščáková XII. International Scientific Conference of Doctoral Students Kassa, Szlovákia : Technical University of Kosice (2025)