



*MEGÖREGEDNI MA....”*

*konferenciaprogram*

*Időpont: 2016. június 8, szerda*

*Helyszín: Központi Statisztikai Hivatal,*

# Munkahelyi stressz és „nyugdíjfrász”

*Prof. Dr. Tompa Anna*

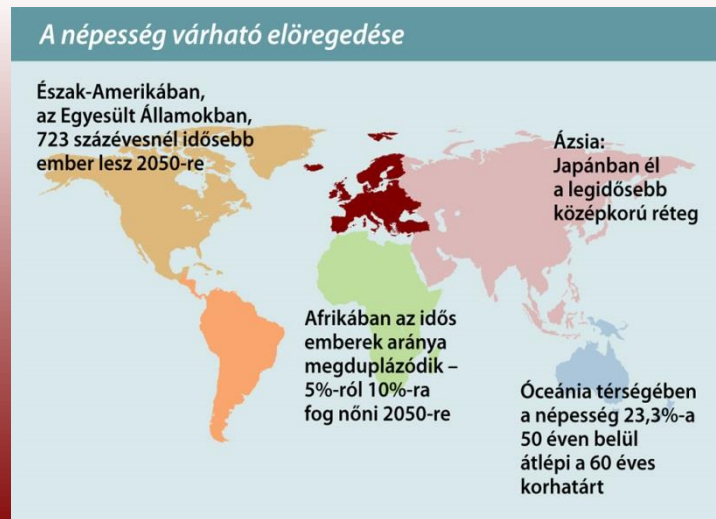
*egyetemi tanár*

*Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet*

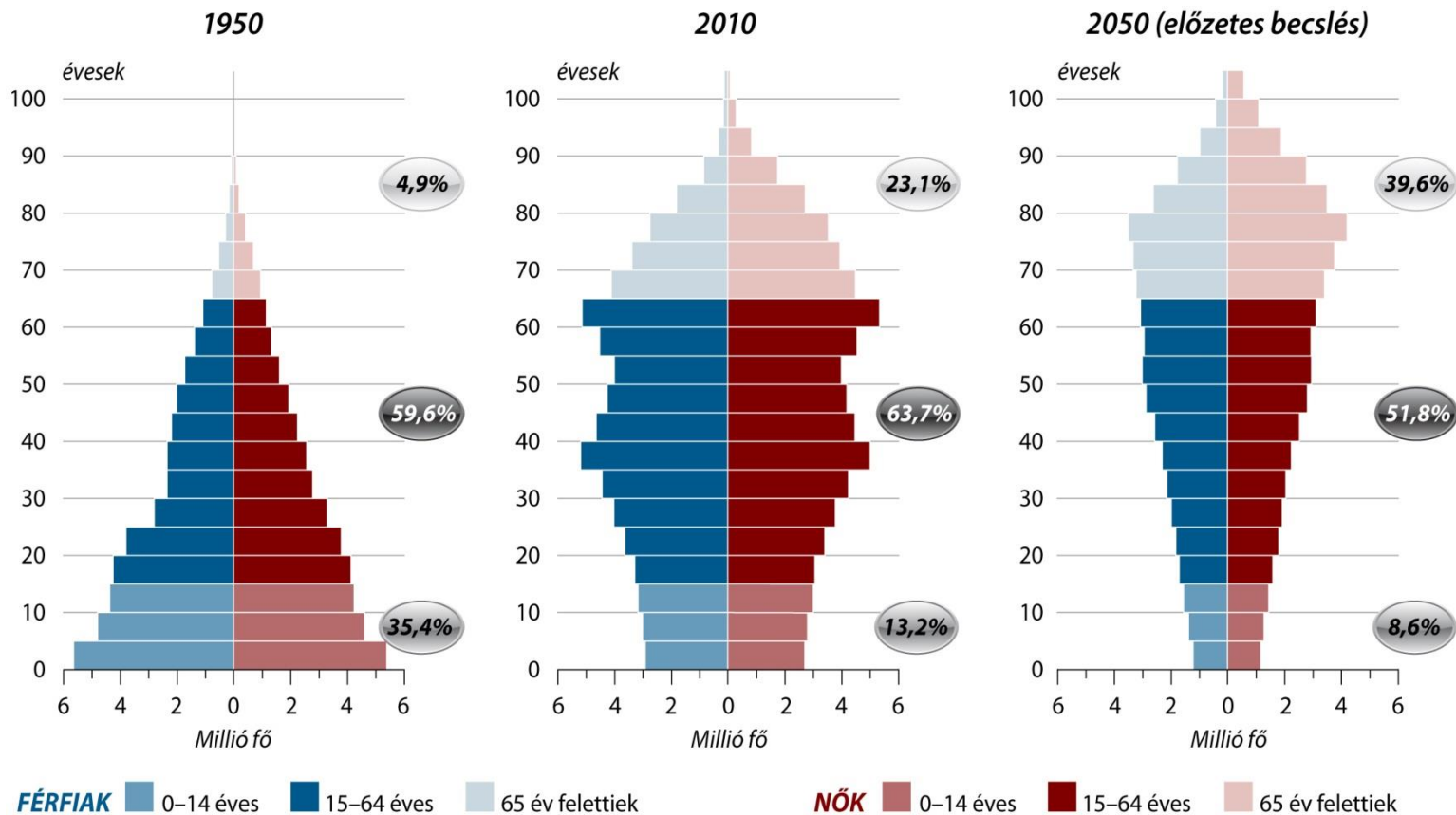


# Az elöregedést befolyásoló tényezők

Nehezítő tényezők	Elősegítő tényezők
Előítéletek	Gyógykezelések, rehabilitáció
Diszkrimináció, korhatár	Civil mozgalmak
Gyors élettempó	Programok
A sikeresség ismérveinek megváltozása	Az aktivitás fenntartása
Depresszió	Segítő magatartás

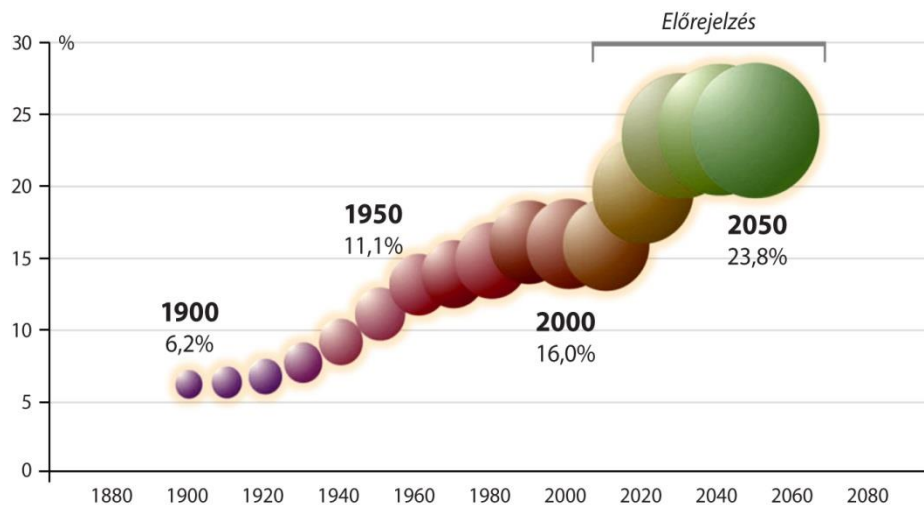
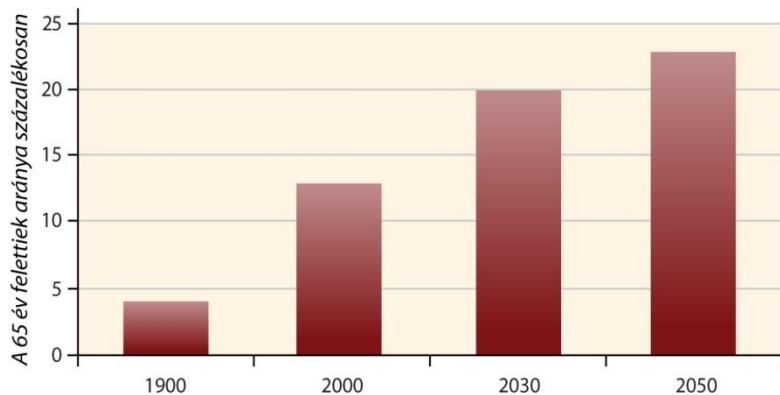


# A népesség összetételének változásai



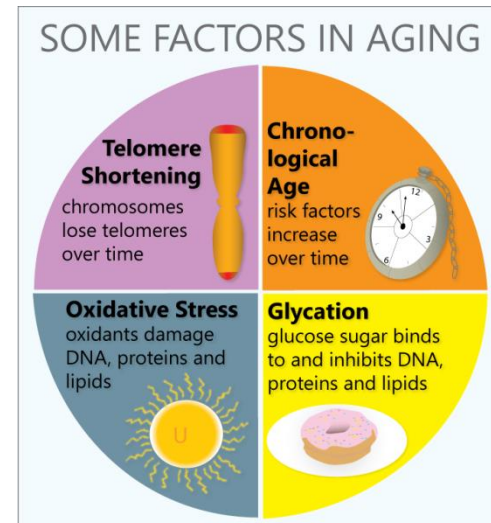
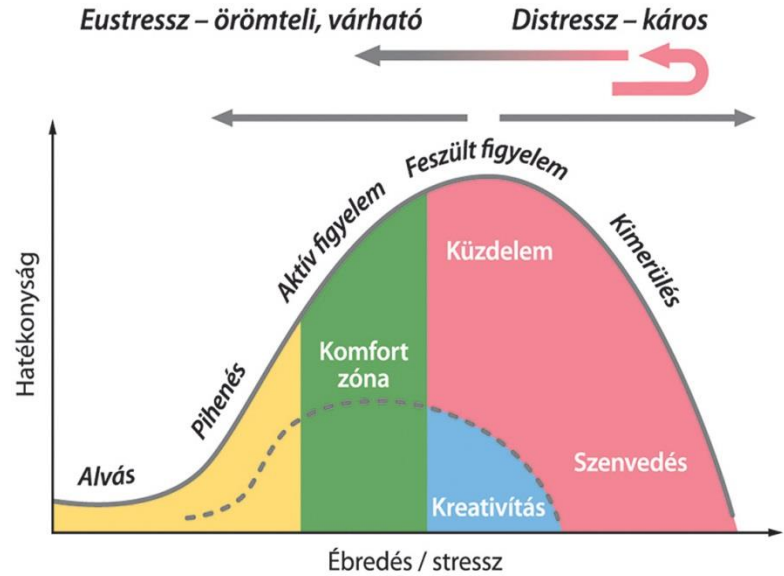
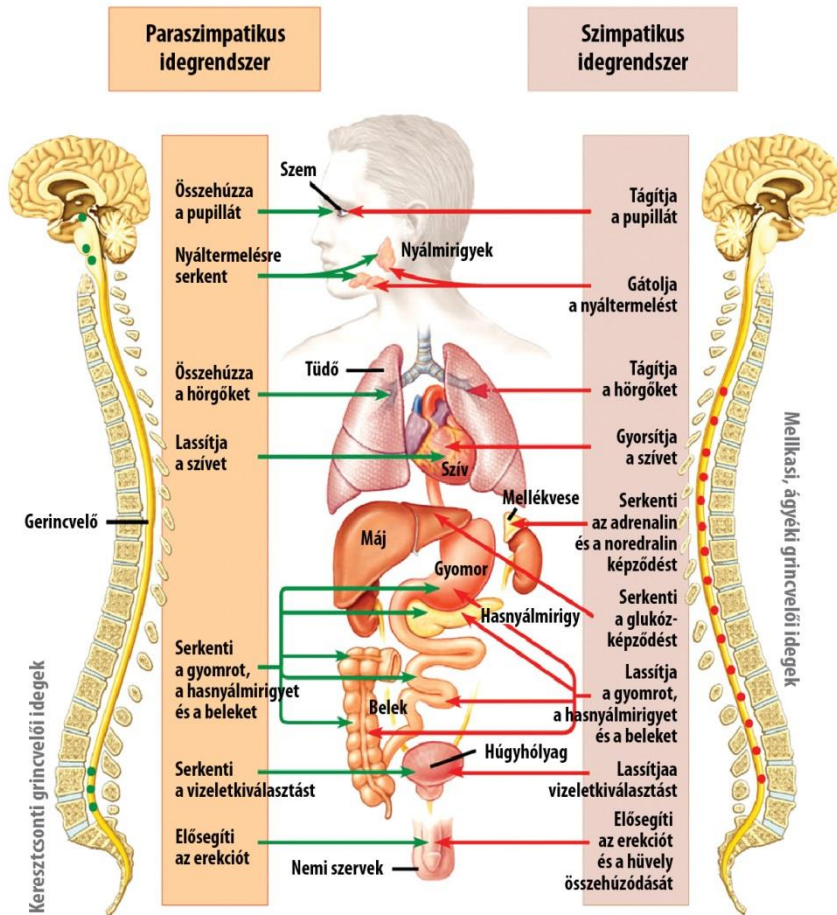
# Az elöregedés alakulása

A népesség elöregedésének várható alakulása



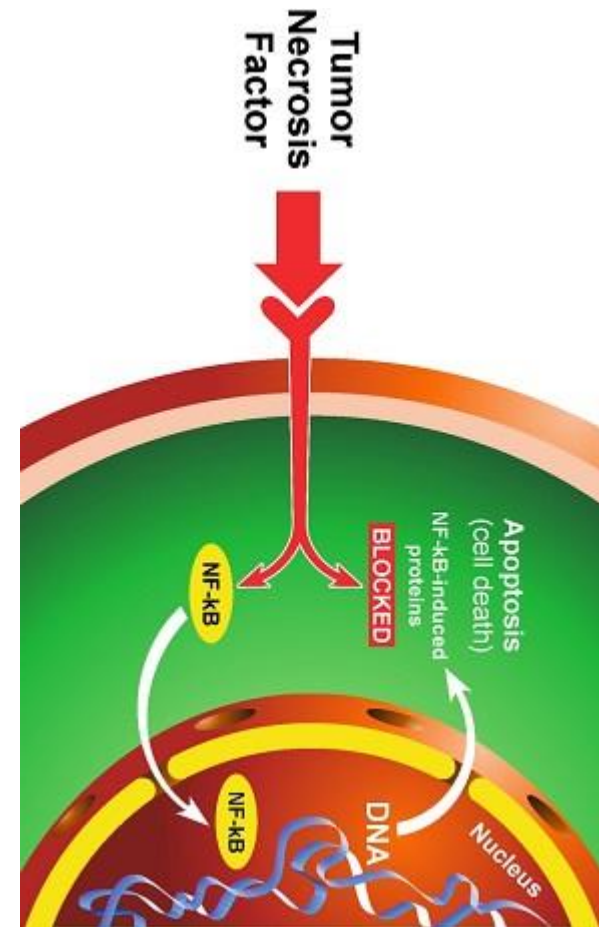


# A stressz fogalma



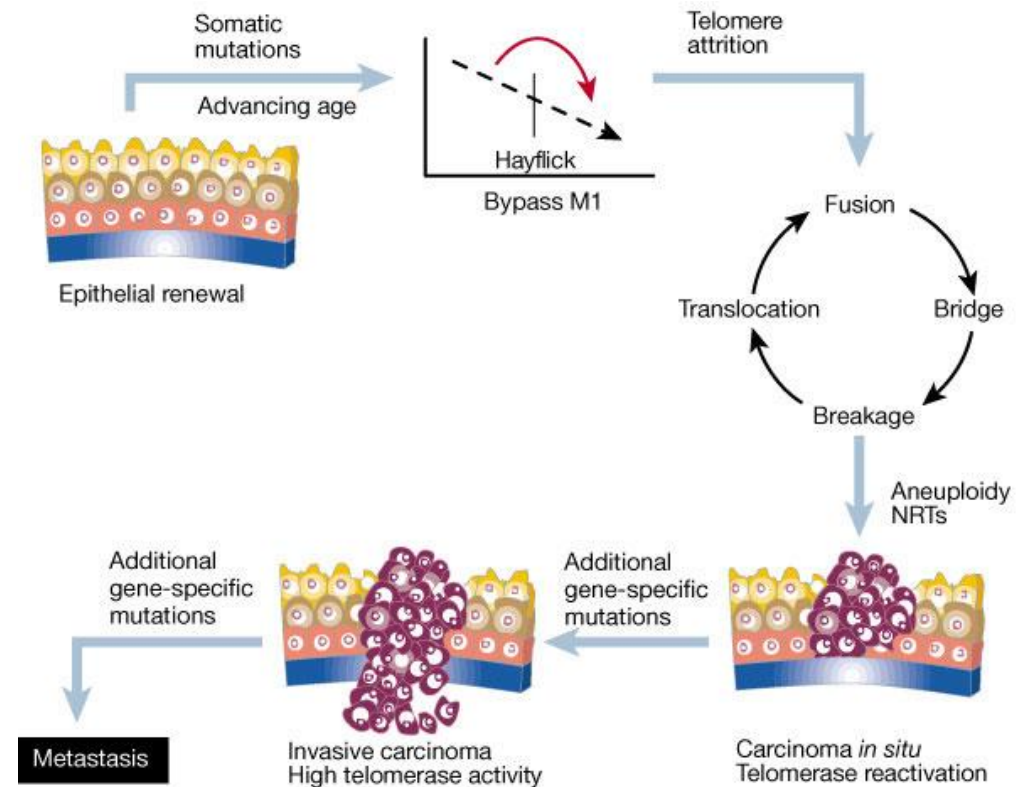
# Immunitás és öregedés

- Az öregedés folyamán nő az NF-kB aktivitása
- Az apoptózist az NF-kB gátolja.
- Antioxidánsok gátolják az NF-kB-t
- Az öregedés tehát késleltethető!



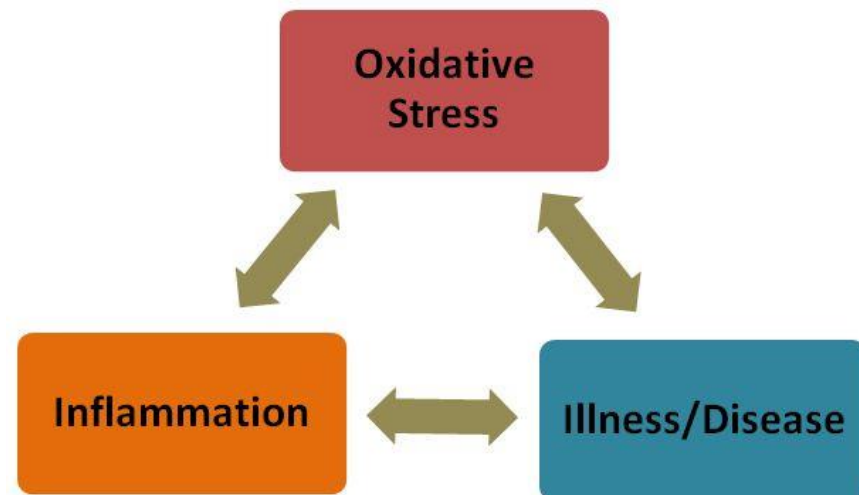
# Az életkor és a daganatok kialakulásának összefüggése

- Az életkorral a kromoszóma rendellenességek száma emelkedik
- A mutációk gyakorisága nő
- Gyengül az immunreaktivitás
- Nő a daganatok gyakorisága



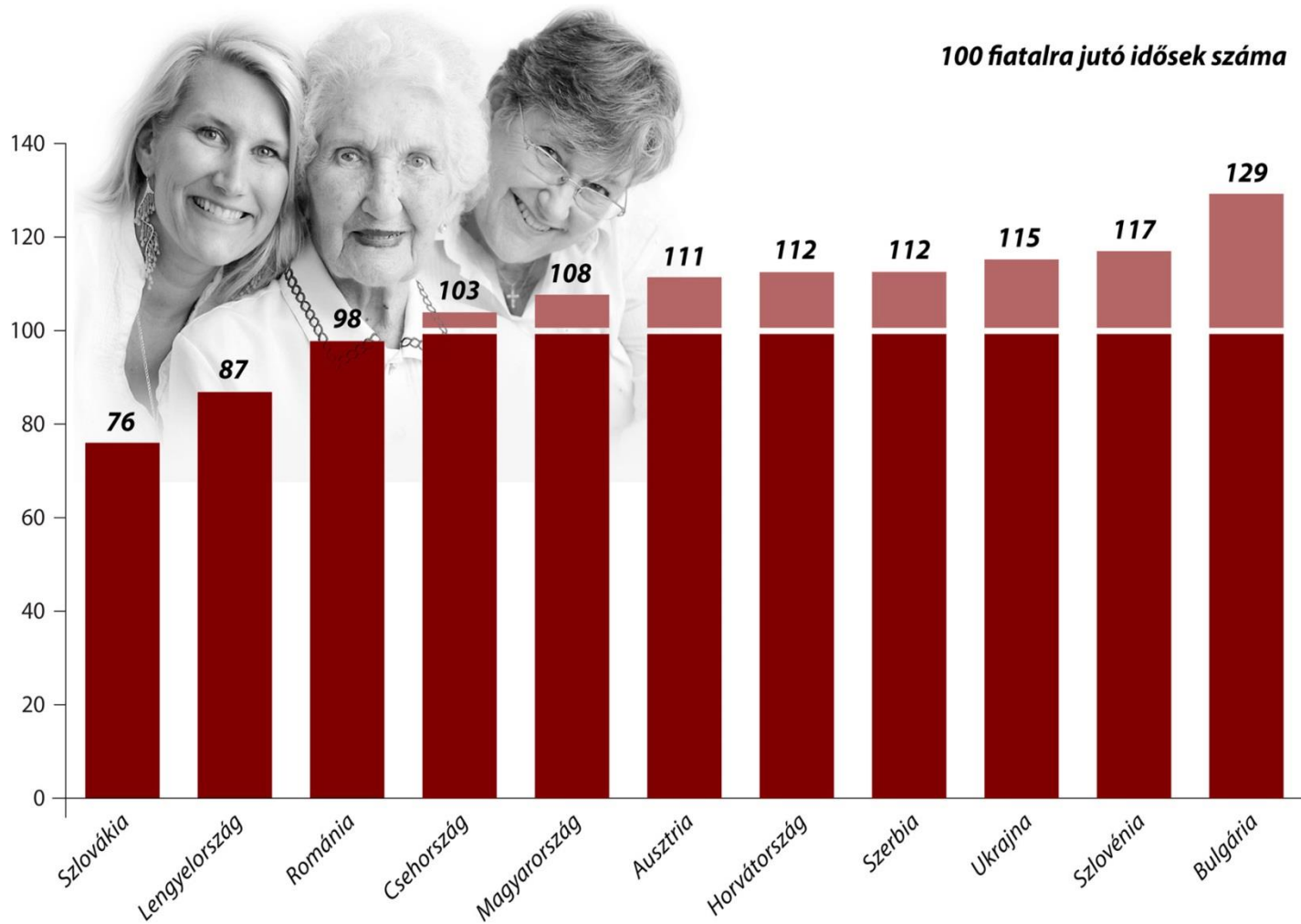
# Az idős életkorral járó betegségek

- Mozgásszervi betegségek: csontritkulás, arthrosis, izomgyengeség
- Szív érrendszeri betegségek
- **Daganatok**
- Balesetek
- Kp. Idegrendszeri zavarok
- Depresszió
- Öngyilkosság





# Idősödő társadalom



# Eltartottak száma Európában (öregedési index)

**Tervezett időskori függőségi ráta**  
65 éves személyek száma százalékosan  
a 15 és a 64 év közötti korosztályhoz viszonyítva

	2010	2060	
Lettország			68
Románia			64,8
Lengyelország			64,6
Szlovákia			61,8
Bulgária			60,3
Németország			59,9
Magyarország			57,8
Szlovénia			57,6
Portugália			57,2
Görögország			56,7
Olaszország			56,7
Litvánia			56,7
Spanyolország			56,4
Málta			55,6
Észtország			55,5
Csehország			55
Ausztria			50,7
Ciprus			47,6
Hollandia			47,5
Finnország			47,4
Franciaország			46,6
Svédország			46,2
Luxemburg			45,1
Belgium			43,8
Dánia			43,5
Nagy-Británia			42,1
Írország			36,7

**Időskori függőségi ráta 2060-ban**



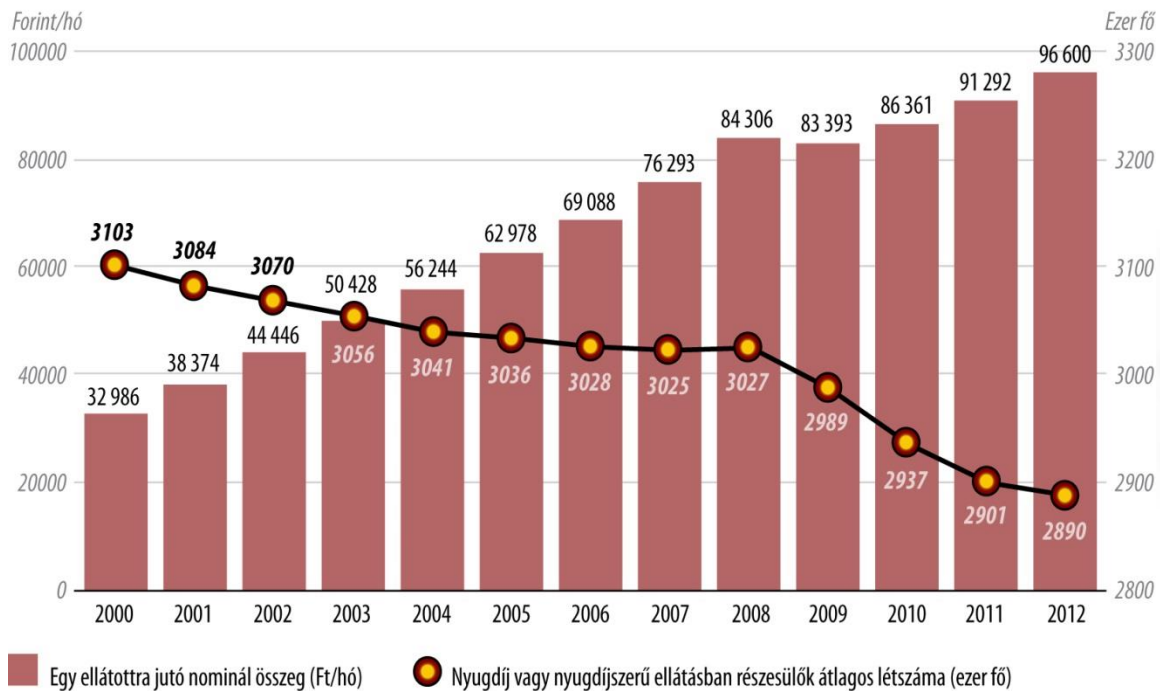
# A demográfiai összetétel változása

A népesség megoszlása nemek és főbb korcsoportok szerint Magyarországon 2001 és 2011 között



# Nyugdíjasok Magyarországon I.

Az átlagos havi nyugdíj összege Magyarországon (2000–2012)





# Gazdasági háttér

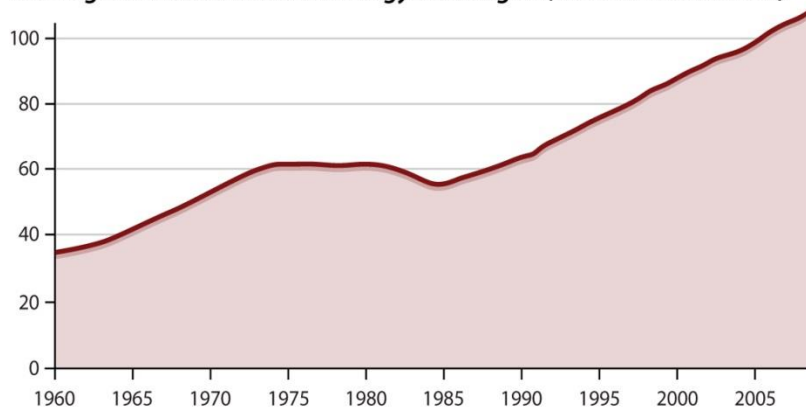
- ❖ Az aktív keresők százaléka csökken
- ❖ A járulékfizetők száma csökken
- ❖ A GDP csökken
- ❖ A nyugdíjasok száma is csökken!

**2008-ban: 3054 ezer**  
**2014-ben: 2211 ezer**

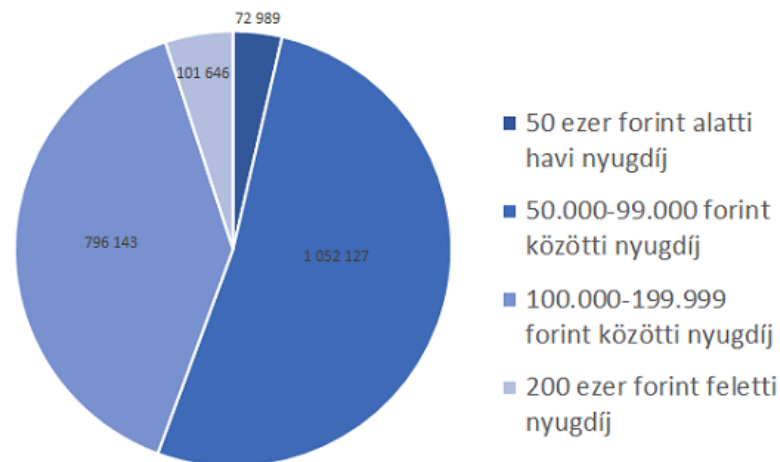


# Nyugdíjasok Magyarországon II.

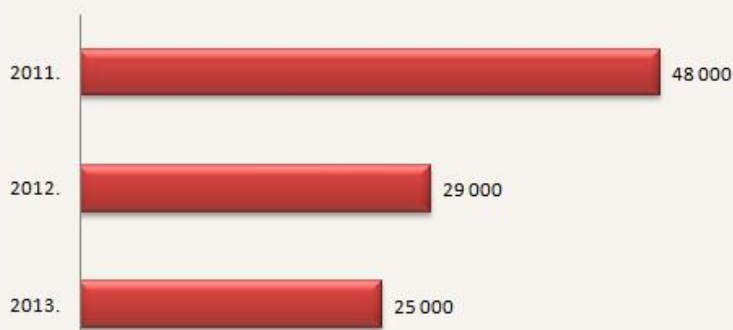
Az öregedési index alakulása Magyarországon (1960 és 2008 között)



A havi nyugdíj nagyságának eloszlása



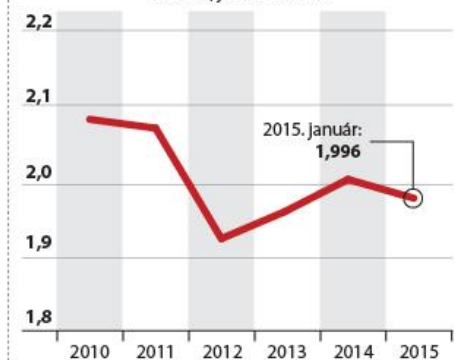
## Ennyi nő ment nyugdíjba 40 év munka után



## Az öregségi nyugdíjra, illetve nyugdíj jellegű ellátásra jogosultak száma



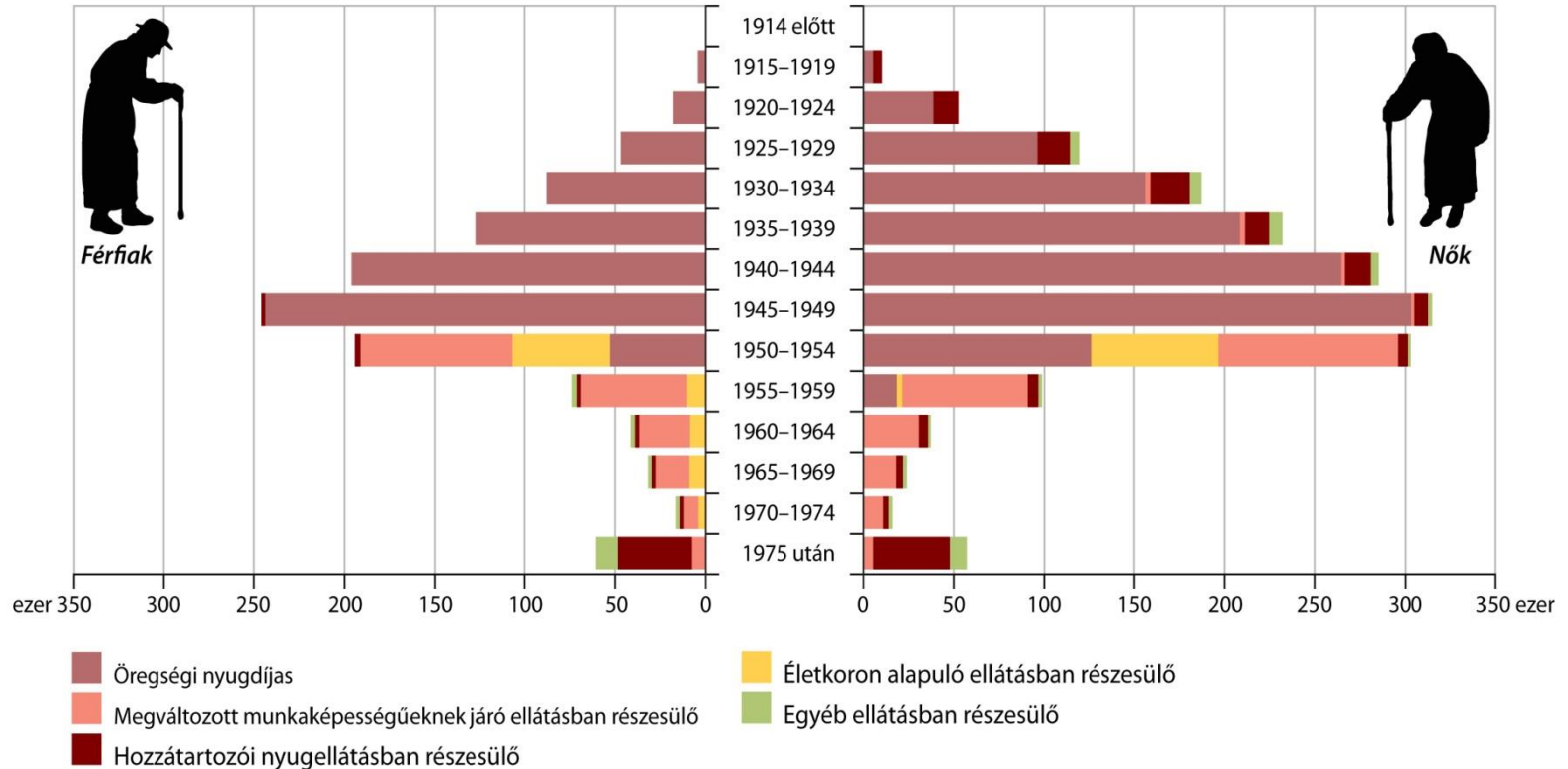
Öregségi- és öregségi jellegű nyugdíjellátásban belföldön részesülők száma millió fő, Januári adatok



Forrás: ONYF / MN-grafika

# Nyugdíjas ellátás

Nyugdíjban és egyéb ellátásban részesülők létszáma, születési évek, nem és az ellátás formája szerint



# Nyugdíj, mint katasztrófa?

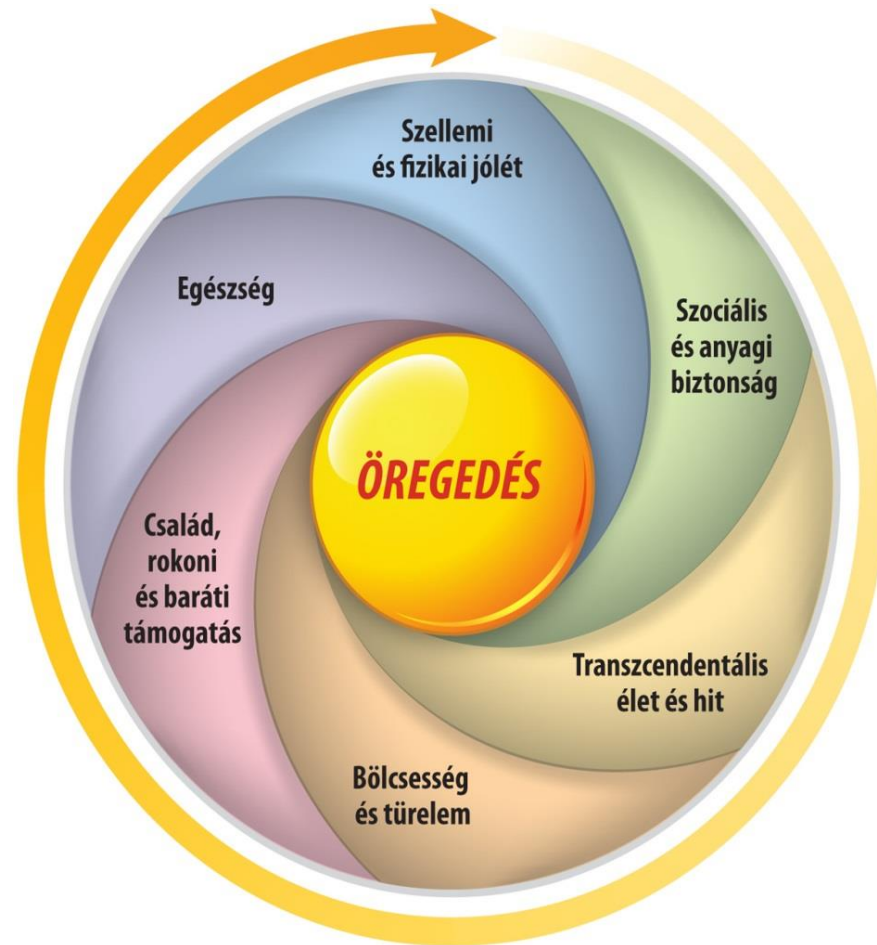
- ❖ Rokkantság, depresszió (15%)
- ❖ Idő előtti vagy váratlan, nem önkéntes nyugdíjazás
- ❖ Férj nyugdíjazása, kényszer együttlét
- ❖ Feleslegesség érzése
- ❖ Öngyilkosság: 7-8-szor gyakoribb, mint a 60 év alatti korosztálynál





# Idős korī problémák

- A házastárs, vagy barát elvesztése
- Szegénység, izoláció
- Nyugdíjba menetel
- Az állás elvesztése
- A szellemi és fizikai erő elvesztése
- Táplálkozási hiányosságok
- Erőszakos cselekmények
- A függetlenség elvesztése
- Félelem a haláltól



**És a sikeres öregedés titka**

# A nyugdíj, mint újrakezdés

- ❖ Új hobbi
- ❖ Utazás
- ❖ Unokákkal való törődés
- ❖ Önkéntes munka
- ❖ Civil szerveződések
- ❖ Sport, tánc stb.





# Köszönöm a Figyelmet!

„... te ne bánts a  
vént, te fiatal,  
Ha botlik is a lába,  
vagy nyelve.  
Így jársz te is,  
Ha véget ér a dal...”  
Várnai Zseni

