

Foglalkoztatási-gazdasági együttműködések és szolgáltatások fejlesztése Fejér megyében című, TOP-5.1.1-15-FE1-2016-00001 azonosítószámú projekt keretében készült műhelytanulmány



Mezőföldi tanulmányok 9.

2019. december 30.

Öregedő Mezőföld

Csiga Nóra, szociális munkás

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés
2. A társadalom öregedésének okai Magyarországon
 - 2.1 A nyugdíj-rendszer
 - 2.2 Az egészségügy
 - 2.3 Az idősellátás
 - 2.4 Saját mini-kutatás
3. Megoldások

1. Bevezetés

A társadalom öregedése a 21. század egyik legmeghatározóbb demográfiai folyamata. Az idős népesség arányának emelkedése és a fiatal népesség arányának csökkenése eddig nem ismert gazdasági és társadalmi következményekhez vezet. A korösszetétel megváltozásával egyre nagyobb az eltartott idős népesség száma és aránya, miközben az aktív népesség száma zsugorodik. Ez pedig előbb utóbb a jóléti rendszerek fenntarthatatlanságához vezet. Dolgozatomban, a magyarországi népesség öregedése okozta gazdasági és társadalmi kihívásokat, illetve azok lehetséges megoldásait kívánom bemutatni különböző szakirodalmak felhasználásával. A téma iránt a 2000-es évek elejétől kezdtek el komolyan érdeklődni a szakemberek, mára már önálló egyetemi tanszékek és kutatócsoportok, külön folyóiratok foglalkoznak vele. Az elöregedés problémája ugyanis globális, világszerte számos gazdaságot állít kihívás elé. 2012-ben jelentette meg az Egyesült Nemzetek Szervezete *“Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge”* címmel az elöregedő társadalom témáját vizsgáló jelentését. A jelentés szerint 2012-ben kilencből egy volt a hatvan éven felüliek aránya. A következő tíz évben azonban világszerte kétszáz millió fővel nő, így eléri az egymilliárdot, 2050-re pedig a kétmilliárdot a korcsoportba tartozók aránya. Ilyenre még nem volt példa a világtörténelemben. Az ENSZ szerint a táplálkozás tudomány fejlődésének, az egészségügyi ellátás és az oktatás javulásának, valamint a gazdasági jólétnek köszönhető ez a növekedés. A jelentés azonban arra is rámutat, hogy a nemzetek nem készültek fel a változó korcsoport-arányok kezelésére, és arra, hogy társadalmuk jelenlegi és jövőbeni idős tagjait támogassák.

2. A társadalom öregedésének okai Magyarországon

Magyarország népessége folyamatosan csökken, a társadalom öregszik, a lakosság átlagéletkora nő. A népszámlálási adatok szerint a rendszerváltás idején 10 millió 374 ezer ember élt Magyarországon, 2008-ban 10 millió 45 ezren, ma már csak 9 millió 798 ezren. (KSH) Ennek oka, hogy csökken a születendő gyermekek száma, a halálozási mutatók javulnak, valamint magas az országban az elvándorlás.

Csökken a születendő gyermekek száma, tehát nincs elegendő "utánpótlás" társadalmunk lélekszámának fenntartásához. Ennek több oka is van, egyrészt a szülőképes korban lévő nők száma csökken, másrészt a gyerekvállalás életúton belüli kitolódásának tempója az elmúlt években nagyon lelassult. A korábbi fiatalkori gyermekvállalási minta megszűnt, és egyre több nő halasztja első gyermeke vállalását a húszas évei végéig, harmincas éve elejéig. Ebből következően a családmódel is megváltozott. Mind a gyermektelenek, mind az egygyermekesek aránya növekedett, a két-háromgyermekes családmódel népszerűsége csökkent. Ezenkívül a az elmúlt években felerősödő kivándorlás elsősorban a gyermekvállalási korban lévő korosztályokat érinti. (Kapitány-Spéder, 2015, 41.)

A társadalmi "öszülés" másik oka, hogy az emberek tovább élnek, köszönhetően (többek között) az orvostudomány fejlődésének, a jólét és az életszínvonal növekedésének.

2.1 Nyugdíj-rendszer

A társadalom öregedése súlyos terhet ró a gazdaságra és a társadalmi ellátórendszerekre. Ugyanis, ha egy társadalomban nő az idős emberek száma és aránya, ez egyensúlytalanságot eredményez a rendszerben. Sarkalatos pont a nyugdíj-rendszer, a nyugdíj-kiadások finanszírozása egyre nagyobb teher Magyarországon. Magyarorszag (és a legtöbb ország) társadalombiztosítási rendszere felosztó-kirovó rendszerű, azaz minden évben nagyrészt a dolgozók befizetése fedezi a nyugdíjasok nyugdíját. Tehát az aktív dolgozók tartják el az időseket. Az állam az adott hónapban a dolgozóktól nyugdíjjárulékot von le, majd ezt kiosztják a következő hónapban a nyugdíjasok között ellátás formájában. Ebből következik, hogy a rendsze csak akkor tartható fent, ha megfelelő számú gyerek születik, akiből később aktív

dolgozó lesz és eltartja az előtte járó generációt. Egyszerűen megfogalmazva: az egyre kevesebb számú munkaképes korú fiatalnak kell eltartani egyre több nyugdíjast. A népesség nagyfokú elöregedésének a hatása a felosztó-kirovó nyugdíjrendszer fenntarthatóságát veszélyezteti. Nem hiába hangoztatják a nyugdíj előtakarékosság és az öngondoskodás fontosságát. Az állam egy idő után nem lesz képes tovább finanszírozni a nyugdíjjárulékot a járulékbefizetésekből. Ennek ellenére egyelőre még nem történt Magyarországon hivatalos nyugdíj reform. Időnként egy-egy gondolat születik, mint például a gyermekek számától függő nyugdíj, de érdemben nem mernek hozzájárulni a nyugdíj-rendszerhez. (Szabó Zsolt Mihály, 2016, 343.)

Botos Katalin *Az elöregedő társadalom problémái* tanulmányában kifejti, hogy, ha a nyugdíjkorhatár marad, az emberek viszont tovább élnek, a nyugdíjuk kifizetése egyre nagyobb terhet ró a nyugdíjalapokra, illetve a magyar gyakorlatban az államháztartásra. A befizetők aránya csökken, a kifizetésre jogosultak száma nő. Éppen ezért sok országban pl. Dánia, Finnország már szigorításokat vezettek be, megemelték a nyugdíjba vonulás korhatárát. Botos kifejti, hogy parametrikus reformok (nyugdíjkorhatár emelése, járulékváltoztatások, kedvezmények csökkentése) aligha lesznek elegendőek hosszútávon a nyugdíjrendszerek problémáinak megoldásához. Alapvető paradigmaticus változások szükségesek.

2.2 Egészségügy

Időskorban szaporodnak az egészségügyi problémák is. Az elöregedés így fokozott terhet jelent az egészségügynek, idősgondozásnak is.

Még soha nem volt ennyire magas a születéskor várható élettartam Magyarországon: a KSH 2018-as adatai szerint a nők esetében 79,19, a férfiaknál pedig 72,56. A hosszabb élettartam azonban nem minden esetben jelent minőségi éveket, sőt statisztikák bizonyítják, hogy az egészségben töltött évek sokkal hamarabb elmúlnak Magyarországon, mint az uniós országokban, és ez 8-10 évvel hamarabb jelentkező betegeskedést jelent. Átlagosan 60 éves kor körül megjelennek krónikus betegségek; leggyakrabban rákos megbetegedések, szív és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, különböző ízületi betegségek, depresszió, demencia. Az idősök jelentős része tehát valamilyen krónikus betegségben szenved, emiatt gyakran veszik

igénybe az egészségügyi intézmények különböző ellátásait. Ez hatalmas terhet ró a társadalom biztosításra, valamint a megnövekedett igény az egészségügyi ellátásra. A magyar egészségügy már így is haldoklik. Folyamatosan, országos szinten küszködnek a képzett, hivatásos egészségügyi dolgozók hiányával. Hosszú, több hónapos várólisták vannak, órákig tartó sorok, korszerűtlen épületek, alulfizetett, túlhajszolt dolgozók.

2.3 Idősgondozás

Magyarország egyre súlyosabb krízisbe kerül az idősgondozás terén: egyre több az idős, ellátásra szoruló ember, egyre kevesebb a szakképzett gondozó, az állami idősotthonok férőhelyeinek száma évek óta nem nőtt, a várakozási idő viszont egyre hosszabb.

A család manapság egyre kevésbé tudja az idős szülők gondozását, ápolását megoldani, így ez a feladat a szociális ellátó intézményekre hárul. Általános tendencia a pályaelhagyás az idősgondozási területen, mivel nincs anyagi és erkölcsi megbecsülés. A munka fizikailag és mentálisan is megterhelő, ennek ellenére a szociális dolgozók alulfizetettek. Az elöregedő társadalom, és a szociális munka kilátástalansága miatt a jelenlegi ellátó rendszer nem lesz fenntartható, mind több és több idős ember lesz, aki kevés vagy semmilyen segítségre nem számíthat.

“A legfrissebb KSH adatok szerint jelenleg 1,89 millió fő él Magyarországon, 65 év felett, és 433 ezren vannak 80 év felett. A szociális szolgáltatásokat illetően az idősotthonok terén a legrosszabb a helyzet, amit mindössze az idősek 3 százaléka tud igénybe venni” - írja az Idősödés, idősellátás Magyarországon című tanulmányában Gyarmati Andrea (Friedrich-Ebert-Stiftung, 2019). A tanulmányból az is kiderül, hogy a gondozási deficit egyre jobban növekszik Magyarországon, melynek egyik jele, hogy csökken a professzionális gondozók száma. Jelenleg 60 ezer fő dolgozik a teljes szociális ellátó rendszerben. Ennek egyik fő oka, mely miatt a krízis csak fokozódni fog, hogy szociális területen a legalacsonyabbak a bérek az egész nemzetgazdaságon belül: a betöltetlen álláshelyek száma 2010 óta folyamatosan nő, jelenleg 3600 betöltetlen álláshely van, tömeges méreteket öltött a kivándorlás, egyre több pozíciót szakképzetlen közfoglalkoztatottak töltenek be.

Ráadásul a szakképzett gondozók átlagéletkora is 50 év körül van, tehát nemsokára a legtöbbször nyugdíjba vonul. Eközben drasztikusan lecsökkent a szociális felsőfokú végzettek száma 2009 óta, tehát nincs utánpótlás. A tanulmány szerint a felnőtt családtagot ápoló családi gondozók becsült száma 400-600 ezer fő - akik közül csak nagyjából 20 ezren kapnak alanyi jogú ápolási díjat, mivel

sokan nem tudják, hogy jogosultak rá. Az ellátás összege megalázóan kevés: 67 000 forint maximálisan, a 2019-es GYOD bevezetése rájuk nem terjedt ki. Mivel a gondozási feladatok mellett bár sokan szeretnének, nem tudnak munkát vállalni, így jellemző rájuk a jövedelmi szegénység. Azonban a családi gondozók száma is egyre csökken, amelynek oka, hogy az intenzív gondozás nagyon megviseli a - jellemzően szintén 50 feletti - családtagokat, nincsenek számukra tehermentesítő szolgáltatások, és anyagi, illetve egészségügyi problémákkal jár. Egyre több idősnak nincs már élő, vagy az országban élő gyermeke, rokona sem, aki gondozhatná.

2.4 Saját kutatás

A témához kapcsolódó saját mini-kutatásomat szülővárosomban, Ajkán készítettem. Ajka Veszprém megyében, a Balatontól 40 kilométerre található település. Ajka város lakossága a '90-es évek óta csökkenő tendenciát mutat, utolsó becslést népessége 2019-ben 28 455 fő volt. Az Ajkán élő 65 éven, és különösen a 70 éven felüli népesség aránya növekszik. Ajka város lakosságának körében egyre növekvő létszámú idős ember igényel valamilyen szociális ellátást.

Kutatásom részeként felkerestem az ajkai Idősek Otthonát. Az intézményvezetővel és a lakókkal beszélgetve jól kirajzolódott előttem az országos szinten is fellelhető probléma. Az intézményvezető elmondása alapján a mindennapok során számos megoldandó problémával kell szembenéznük. Azonban mind közül legégetőbb a kevés férőhely. Kevés a férőhely, viszont sok az igénylő. Lassan már nem tudnak lépést tartani az egyre növekvő igényekkel. A rászoruló idős embereknek sokat kell várakozniuk, gyakran hónapokat, éveket, míg bekerülhetnek az intézménybe. Az öregedő társadalomban egyre égetőbb kérdés az, hogyan oldják meg a családok az idős gondozását. "Manapság, már nem természetes, hogy több generáció él együtt egy nagy házban, így nincsen aki vigyázna az idős családtagokra, a hozzátartozók dolgoznak, nem érnek rá" – mondta az intézmény vezetője.

Az idős emberek számára fontos, hogy minél tovább megszokott környezetükben maradhassanak, ezért keresik, igénylik az otthonukban történő segítségnyújtás formáit. Mindinkább előtérbe kerül az a meggyőződés, hogy az idős emberek segítségének legfőbb helyszíne saját otthonuk. A rászorulóknak saját otthonukban biztonságban érezhetik magukat, így később veszik igénybe a költségesebb intézményi elhelyezési formákat. Ajkán létezik egy másik szociális ellátó szervezet, ez a Házi segítségnyújtás.

“A házi segítségnyújtás ellátás keretén belül gondoskodik azokról az időskorú, beteg személyekről, akik otthonukban, lakókörnyezetükben önmaguk ellátására saját erőből nem képesek, az önálló életvitel fenntartásához segítségre szorulnak. Az ellátás magába foglalja mindazon módját a saját lakáson történő segítségnyújtásnak, amelyet a rászoruló kora, egészségi állapota miatt elvégezni már nem, vagy csak részben képes. Segítséget jelent az alapvető gondozási, ápolási feladatok elvégzésében, a veszélyhelyzetek kialakulásának megelőzésében, illetve azok elhárításában, az önálló életvitel fenntartásában, az ellátott és lakókörnyezete higiéniai körülményeinek megtartásában. Összetett, szerteágazó tevékenységével – amely az életvitel minden területére kiterjed – teljes körű, kiszámítható, szükséglet szerinti gondozást biztosít a rászorulóknak. Folyamatosságával biztonságérzetet jelent az ellátottaknak.” (Ajakai Szó Online Magazin 2015. 02. 13. <http://ajkaiszo.hu/hazi-gondozas-idoskoruaknak-2/>)

Ez az eljárás a gyakorlatban úgy néz ki, hogy egy képzett ápolónő előzetes megbeszélés, és gondozási szükséglet felmérés alapján rendszeresen látogatja az idős, rászoruló igénylőt és segít neki a mindennapokban. Ez az ellátás lehet mindennapi, vagy heti rendszerességű, a gondozási szükséglettől / igénytől függően. A gondozók, amennyiben szükség van rá bevásárolnak, ebédet visznek, gyógyszert váltanak ki, segítenek a tisztálkodásban, takarításban.

A probléma azonban ebben a kisvárosban is a kapacitásokkal van. Kevés az ápoló, egyre több az ápolásra szoruló idős. A vezető ápolónő elmondta, hogy sajnos van olyan, hogy egy gondozóra naponta 6-7 idős is jut. Az ápolónők leterheltek, sokszor problémát okoz a beosztás megszervezése.

Megoldások

Összefoglalóan megállapítható, hogy az előrejelzések szerint a jelenlegi negatív népesedési tendenciák folytatódni fognak. A hosszabb életnek az előnyeit a társadalom csak akkor tudja kiélni, ha megteremti annak feltételeit. Emiatt elengedhetetlen egy olyan szakpolitikai eszköztár kialakítása, amely képes kezelni a jövőbeli népességcsökkenés és az elöregedés által jelentett kihívásokat.

Magyarországon a demográfiai helyzet javítását célzó intézkedések hagyományosan évtizedek óta elsősorban a gyermekvállalást célozták meg, vagyis olyan szabályozási környezetet kívántak teremteni, amelyben minél több pár vállal gyermeket. (Kapitány-Spéder, 2015, 184)

Ilyen intézkedés például a 2018-ban elfogadott gyermekvállalást ösztönző akcióterv, amely több fontos területet is érint. A kormány tovább emelte a családi adókedvezmény mértékét, támogatja a jelzáloghitellel rendelkező nagycsaládokat, a diákhitellel rendelkező fiatal nőket. A program részeként a diákhitel tartozással rendelkező fiatal nőknek két gyermek esetén a tartozás ötven százalékát, három vagy több gyermek esetén az egész tartozást elengedik. Bölcsőde fejlesztésekbe kezdtek, új bölcsődéket építenek, vagy a meglévőket újítják fel szükség esetén. Népszerű intézkedés a Családi otthonteremtési kedvezmény. Ez egy új lakás vásárlásához vagy építéséhez, valamint használt lakás vásárláshoz vagy bővítéshez igényelhető vissza nem térítendő támogatás a kormány részéről. Megelőlegezett formája is létezik fiatal házaspárok számára, az általuk jövőben vállalt gyermekek száma után. Azonban csak a gyermekvállalás ösztönzése nem lesz elegendő a jövőben a népesség öregedése által okozott társadalmi kihívásokra.

A Helsinkii bizottság véleménye szerint a magyar népesség fogyására és elöregedésére az egyetlen, már rövid távon is hatásos gyógyír a bevándorlás. A tévhittekekkel ellentétben a bevándorlók között jóval nagyobb számban vannak magasabb végzettséggel, szakképesítéssel rendelkező adót fizető fiatal felnőttek, mint a teljes magyar népességben belül.

Alapvető reformokra van szükség az egészségügyben és a szociális szférában, az idősellátásban. Az egyre több idős korú ellátására fel kell készíteni a szociális és egészségügyi ellátórendszert, új intézményekre, idősotthonokra, szakápolókra lenne szükség. Ehhez elengedhetetlen lenne a megfelelő oktatás, később a kielégítő bérezés, és munkakörülmények megteremtése.

Fontos lépés lenne a betegségek megelőzése, hogy a hosszabb élet – egészségben eltöltött, nyugodt éveket jelentsen, valamint tehermentesítse az egészségügyet. Ennek érdekében országos szintű, rendszeres szűrő programok és egészség-megőrző programok bevezetése lenne indokolt. Elengedhetetlen lenne a lakosság egészség tudatos magatartásának fejlesztése, annak tanítása.

Az a Európai Bizottság kiadott közleménye szerint (http://wp6.pacitaproject.eu/wp-content/uploads/2014/06/PACITA_Leaflet_Scenarios_on_ageing_society_HUN.pdf) a fenntartható egészségügyi rendszert főként a technológiák és a gondozási szolgáltatások megújításától várják. Az infokommunikációs technológia és a távgyógyítás becsléseik szerint az egészségügyi ellátás hatékonyságát mintegy 20%-kal növelheti a jövőben, miközben javítja a betegek életminőségét is. Az időskorúak életvitelét távolról, vagy elektronikus eszközökkel

megkönnyítő technológiák, mint a távfigyelő, távkezelő, a jó- létet segítő intelligens technológiák (takarító robotok, ruhába épített érzékelők, intelligens otthonok) valamint a széles körben használatban levő elektronikai technológiák, mint az asztali számítógépek, okostelefonok, és tablet számítógépek a jövőben, mint írják, valószínűleg kulcsszerepet játszanak majd az időskorúak folyamatos támogatásában. Biztosíthatják, hogy az időskorúak hosszabb ideig tudjanak önállóan és biztonságban élni saját otthonukban. Idősek számára kifejlesztett és már létező távgondozási technológiákról van szó, amely az idősek mindennapi életvezetését segítheti. Ilyenek lehetnek például egyes nyomkövető eszközök. Az övre, nyakláncra, cipőre erősített GPS vevők meg tudják állapítani az őket viselő személy hollétét. A demenciában szenvedő személy a GPS-t cipőjébe beépítve viselheti és az eszköz riasztani tudja a rokonokat vagy a gondozókat, ha az illető egy bizonyos területen kívülre kerül, vagy nem ér haza időben sétájáról. Ez pl. egy demens személynek lehetővé teszi, hogy akkor menjen sétálni, amikor csak szeretne, és hogy biztosan megtalálják, ha netán eltévedne.

Jeladók és riasztóberendezések, érzékelők figyelhetik az idősek otthonát. Folyamatosan monitoroznának, és riaszthatnának elesések, tűz, csőrepedés és hasonlók esetén. Ez nagyobb biztonságot és függetlenséget alakíthatna ki a lakóhelyen. A jövőben a házimunkát végző robotoknak is nagy szerepe lehet, pl. takarítás, porszívózás, fűnyírás. A kutatók olyan robotokat fejlesztenek, amelyek még több személyes tevékenységben tudnak segíteni, mint pl. az étkezés és a mosakodás. Ez megkönnyítené a mindennapi feladatokat és segítené az embereket abban, hogy önállóan éljenek otthonukban (gondozó nélkül).

Már most elérhetőek olyan testérzékelők és szakosított orvosi eszközök például érzékelő tapaszok, okos karórák vagy csuklópercek figyelhetik a páciensek egészségi állapotát és lehetővé teszik a távolról irányított orvosi kezelést. A legfontosabb egészségi értékek figyelésével, mint pl. a pulzus, a vitálkapacitás vagy vérvételi laboreredmények, meg lehet becsülni, hogy milyen kezelési programra, gyógyszerekre, konzultációs igényre és hasonlókra van szükség anélkül, hogy az illető otthonról kimozdulna. A rokonok vagy az egészségügyi szakemberek közvetlenül riaszthatók a szokványostól eltérő viselkedés jelzései alapján.

A krónikus szívbetegségben szenvedők adatokat gyűjthetnek saját szívük működéséről testükre helyezett vezeték nélküli szenzorokkal. Az adatokat rendszeresen el lehet küldeni az egészségügyi (gondozói) szolgálatnak és kritikus állapotok esetén a rendszer riasztást kezdeményez. Különböző memória támaszok, emlékeztető programok segíthetik a demenciában szenvedőket, például gyógyszerük bevitelére. Ily módon a betegek nagyobb függetlenséget, biztonságot, mobilitást és szabadidőt élvezhetnének.

A jövő idős-ellátást tehát a technológiai fejlődésben, valamint az internet kapcsolatban látják. A legtöbb érzékelő, jeladó és őrző berendezés tabletekhez vagy okostelefonhoz kapcsolódik, amelyek az internetre felkapcsolódva gyűjtik és osztják meg az adatokat. Az interneten ezen kívül tengernyi szolgáltatás található. Ezeken keresztül az ember kapcsolatokat tud fenntartani másokkal. A közösségi média könnyíti meg a barátokkal és a családdal, valamint az egészségügyi szolgáltatókkal és másokkal való kommunikációt. Különböző helyszínekről videokamerák, mikrofonok és hangszórók gazdagabb kommunikációt, konzultációt és diagnosztizálást tesznek lehetővé. Ezenkívül számos mindennapi feladat végezhető el könnyebben internet szolgáltatások segítségével: pl. a hírek olvasása, étel- és egyéb árrendelés, számlák kifizetése és más banki szolgáltatás, filmek és egyéb szórakoztató műsorok megnézése. Az internet szolgáltatások rugalmasan és időzíthetően szervezhetik meg és koordinálhatják az erőforrások megosztását, pl. a takarítást, kerti munkát, műszaki segítséget és a szállítást.

Véleményem szerint ezek a megoldások azonban még csak a távolabbi jövőben fognak megvalósulni. Az újabb generációknál, akik már teljesen nyitottak a technológiai újításokra.

Felhasznált irodalom:

Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge. United Nations Population Fund (UNFPA) and HelpAge International, 2012.
<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20report.pdf> (Letöltés ideje: 2019. november 24.)

Ajkai Szó Online Magazin <http://ajkaiszo.hu/hazi-gondozas-idoskoruaknak-2/> (Letöltés ideje: 2019. november 24.)

Az idősödő társadalom – megoldási forgatókönyvek. Milyen választási lehetőségeinek vannak a jövőre nézve? Európai Bizottság által kiadott közlemény 2017.
http://wp6.pacitaproject.eu/wp-content/uploads/2014/06/PACITA_Leaflet_Scenarios_on_ageing_society_HUN.pdf (Letöltés ideje: 2019. november 26.)

Botos Katalin: *Az elöregedő társadalom problémái.* Polgári Szemle, 14. évf. 4-6. szám, 2018. 95-104.

Gyarmati Andrea: *Idősödés, idősellátás Magyarországon. Helyzetkép és problémák.* Friedrich Erbert Stiftung, Budapest 2019.

Kapitány Balázs – Spéder Zsolt: *Gyermekvállalás* in Monostori Judit – Őri Péter – Spéder Zsolt (szerk.): *Demográfiai portré 2015. Jelentés a magyar népesség helyzetéről.* Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, 2015, 41-56.
<https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaiportre/article/download/649/219> (Letöltés ideje: 2019. november 26.)

Kapitány Balázs – Spéder Zsolt: *Hitek és tévhitek a népességcsökkenés megállításáról*. In Jakab András – Urbán László (szerk.) *Hegymenet. Társadalmi és politikai kihívások Magyarországon*. Osiris, Budapest, 2017.

KSH népesedési adatok: https://www.ksh.hu/nepesseg_nepmozgalom (Letöltés ideje: 2019. november 25.)

Szabó Zsolt Mihály: *Globális öregedés gazdasági hatásai a nyugdíjbiztonságra*. Budapest, 2016. http://kgk.uni-obuda.hu/sites/default/files/24_Szabo-ZsM-2.pdf (Letöltés ideje: 2019. november 26.)