



**GESUND SEIN,
GESUND BLEIBEN**
—
EIN LEBEN LANG!
MIT

... SELF CARE

... GESUNDHEITSKOMPETENZ

... ANREIZEN ZU MEHR EIGENVERANTWORTUNG

**Aktiv und gesund sein, ein Leben lang – wer möchte das nicht?
Und das ist heute viel einfacher als früher! Warum?**

- ✓ Noch nie hatten wir so einfach Zugang zu exzellentem Gesundheitswissen.
- ✓ Noch nie gab es so viele wirksame und sichere rezeptfreie Arzneimittel und Gesundheitsprodukte.
- ✓ Noch nie konnten wir diese so rasch und unkompliziert erhalten.

UNSER HÖCHSTES GUT: UNSERE GESUNDHEIT!

Wer gesund ist und lebt, der fühlt sich einfach besser. Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut – das haben wir spätestens mit Beginn der Corona-Pandemie mehr als deutlich gemerkt. Daher gilt es, sie zu schützen und zu erhalten. Und das können wir am besten mit

SELF CARE!

SELF CARE bedeutet, ...

- ... sorgsam mit unseren persönlichen Ressourcen umzugehen.
- ... Eigeninitiative zu entwickeln im Umgang mit alltäglichen Erkrankungen.
- ... engagiert chronische Krankheiten zu managen.
- ... im Ernstfall aktiv und optimistisch an der Rekonvaleszenz mitzuarbeiten.
- ... stets genügend rezeptfreie Arzneimittel und Substanzen schnell und problemlos verfügbar zu haben.

Es gibt so viele Möglichkeiten. Nutzen wir sie!

**SELF CARE IN
ÖSTERREICH
HEUTE
–
ZAHLEN UND
FAKTEN**

90%

9 von 10 Österreichern entscheiden bei leichten Erkrankungen selbst über ihre Therapie.¹

97%

97 % kaufen rezeptfreie Arzneimittel.²



80%

4 von 5 Österreichern meinen, dass jeder Einzelne mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen sollte, um das Gesundheitssystem zu entlasten.³

12€

So viel gibt jeder Österreicher im Durchschnitt pro Monat für OTC-Produkte aus.⁴

24%

Fast jeder vierte Österreicher wird nach Corona leichte Beschwerden häufiger selbst behandeln.⁵

5,20€

... und wussten Sie, dass jeder Euro, der für OTC-Produkte ausgegeben wird, dem österreichischen Gesundheitssystem 5,20 Euro erspart?⁶



SELF CARE – DIE BESTE VORAUSSETZUNG FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN

Österreich entwickelt sich hier leider entgegen den Trend: Männer dürfen im Durchschnitt nur noch mit 56,8 gesunden Lebensjahren rechnen, Frauen mit 57,0 Jahren. Das ist deutlich unter dem EU-Durchschnitt!⁷

Die Perspektive für viele unserer Senioren: chronische Erkrankungen statt genussvollem Lebensabend. Durchschnittlich sind zwei Drittel der über 65-Jährigen von Krankheit sowie körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen betroffen.⁸

Das muss nicht sein! Die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Self Care sind vorhanden.

UNSER PLÄDOYER FÜR MEHR SELF CARE IN ÖSTERREICH

Wir brauchen eine österreichweite Strategie zum Thema Self Care. Alle am Gesundheitsbereich Beteiligten müssen hier an einem Strang ziehen. Dann ist ein entsprechender Gesinnungswandel möglich. Dann würden die Menschen wirklich dabei unterstützt, die richtigen Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

Außerdem muss Gesundheitsbildung schon von klein auf erfolgen. Wer bereits in Kindergarten und Volksschule dem Thema Self Care begegnet ist, dem fällt es später viel leichter, ein gesundes Leben zu führen. Davon profitiert jeder Einzelne und unsere Gesellschaft als Ganzes.

... SELF CARE

SO PROFITIEREN ÖSTERREICHER VON SELF CARE⁹

95 Mio.

Stunden jährlich weniger Wartezeit für Patienten pro Jahr. Das sind mehr als 10 Stunden Zeitersparnis für jeden von uns - vom Kleinkind bis zum Senior!



2,3 Mrd.

Euro weniger Kosten für unser Gesundheitssystem pro Jahr. Das entspricht etwa dem Wert von 77.000 Mittelklassewagen.



13 Mio.

Stunden weniger Arbeitszeit für Ärzte insgesamt – das entspricht der Arbeitsleistung von rund 7.000 Ärzten.*

*Annahme: Arbeitsleistung 1850 Stunden pro Jahr

**Wir von der IGEPHA sind überzeugt:
Self Care macht unser Gesundheitssystem fit für die Zukunft
und ermöglicht mehr Menschen ein glückliches gesundes Leben.**

HINSICHTLICH UNSERER GESUNDHEITS- INFORMATIONEN GIBT ES VIEL ZU TUN¹⁰:

47%

47 % können die Vertrauenswürdigkeit digitaler Gesundheitsinformationen nur schlecht einschätzen.

37%

37 % fällt es schwer, Vor- und Nachteile unterschiedlicher Behandlungsmethoden zu beurteilen.

26%

26 % finden es schwierig, aufgrund von Informationen aus den Medien selbst zu entscheiden, wie sie sich vor Krankheiten schützen können.

15%

15 % haben Schwierigkeiten dabei, Aufgaben hinsichtlich ihrer Gesundheitskompetenz zu bewältigen.

14%

14 % geben an, dass sie ärztliche Informationen nur eingeschränkt dazu nutzen können, Entscheidungen zu einer Erkrankung zu treffen.

ENTSCHEIDEN KANN NUR, WER SICH AUSKENNT

Um etwas zu ändern, müssen wir mehr Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen – jeder für sich. Aber dazu brauchen wir entsprechende Kenntnisse. Um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Denn das ist oft gar nicht so einfach.

MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ BEDEUTET¹¹:



weniger **Spitalsaufenthalte** und **Arztbesuche**



niedrigerer **BMI¹²**



geringere Inanspruchnahme **medizinischer Notfalldienste**



bessere Einschätzung der eigenen **Gesundheit**



mehr sportliche **Aktivität**

WIR WOLLEN – ABER KÖNNEN WIR AUCH?

Laut dem EPPOSI Barometer 2013 sind acht von zehn Menschen in Europa bereit, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Jedoch hat jeder Fünfte in den zehn untersuchten europäischen Ländern große Zweifel, ob seine Gesundheitskompetenz dafür ausreicht.

In Krisenzeiten bewährt sich die Bereitschaft, selbst aktiv zu werden. Rezeptfreie Arzneimittel und Gesundheitsprodukte helfen uns dabei, unsere Gesundheit zu stärken.

GESUNDHEITSKOMPETENZ IN EUROPA¹³

80%

80 % sehen die Notwendigkeit, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, und sind dazu bereit.

50%

50 % greifen bei leichten Erkrankungen zu rezeptfreien Arzneimitteln.

20%

Aber nur 20 % fühlen sich sicher in der Lage dazu, ihre eigene Gesundheit zu managen.



Der Mangel an Gesundheitskompetenz und Selbstvertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit ist das größte Hindernis der Self Care!

WISSEN ENTLASTET

Je besser wir uns selbst in Sachen Gesundheit auskennen, desto mehr trauen wir uns zu, auch selbst für unsere Gesunderhaltung zu sorgen. Und das hat gleich mehrere Vorteile:

- 1 Wir kümmern uns selbst um unsere Gesundheit und fühlen uns einfach wohler.
- 2 Wir nehmen die richtigen Medikamente in passender Dosierung lange genug ein – Stichwort „Therapie-Compliance“.
- 3 Wir entlasten unser Gesundheitssystem: Die Ausgaben der Krankenkassen sinken. Der Druck auf Spitäler, Ambulanzen und Arztordinationen lässt nach. Und wie überlastet die sind, das hat vermutlich jeder schon am eigenen Leib zu spüren bekommen.

WIE KOMMEN WIR DAHIN?

- ✓ Gesundheitskompetenz muss von Kindesbeinen an vermittelt werden – am besten ganz spielerisch schon im Kindergarten.
- ✓ Den Älteren können Gesundheitsprofis dieses Wissen auf einfache und allgemein verständliche Weise vermitteln. Und dazu ist es unumgänglich, die Lehrpläne und Curricula angehender Ärzte, Apotheker und PKA um entsprechende Inhalte zu erweitern.



EIN LANGES LEBEN...

... und das möglichst gesund. Wer will das nicht? Rundum fit und leistungsstark auch im hohen Alter. Darauf hat jeder eine Chance, der sich schon in jungen Jahren aktiv um sein Wohlbefinden kümmert. Also Self Care betreibt. So halten wir möglichst lange Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Übergewicht, aber auch psychische Erkrankungen von uns fern.

Dadurch entlasten wir ganz aktiv auch unser Gesundheitssystem. Und das wollen wir ja auf hohem Niveau erhalten. Damit unsere Top-Gesundheitsversorgung all denen zur Verfügung steht, die schwer erkrankt sind und dringend medizinische Hilfe benötigen. Deswegen ...



UNSER ALLER ZIEL: MENSCHEN ZUR SELF CARE MOTIVIEREN DURCH



SENKUNG DER UMSATZSTEUER FÜR MEDIZINPRODUKTE

Für Arzneimittel gilt seit 2009 ein ermäßigter Steuersatz von 10 %¹⁹. Auf Medizinprodukte wird die volle Umsatzsteuer von 20 % erhoben.

Die **IGEPHA** schließt sich der Initiative von Austromed und Pharmig an und fordert ebenfalls die Senkung der Umsatzsteuer für Medizinprodukte.



KOSTENÜBERNAHME BEI REZEPT- FREIEN ARZNEIMITTELN FÜR KINDER

Wie bereits in Deutschland praktiziert, sollten rezeptfreie Arzneimittel für Kinder unter zwölf Jahren (bzw. bei Entwicklungsstörungen bis zum 18. Geburtstag) von den Krankenkassen bezahlt werden. So kann sichergestellt werden, dass durch die sozioökonomische Stellung der Eltern kein Kind bei der Versorgung mit OTC-Präparaten benachteiligt wird.



MEHR UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE POLITIK

Self Care als Selbstverständlichkeit in unser aller Alltag. Das klappt nur, wenn die Politik mitzieht. Wenn sie Self Care positiv bewertet. Wenn Politiker selbst öffentlichkeitswirksam Self Care betreiben. Wenn Self Care von der Regierung in allen Lebensbereichen etabliert wird.



Holen wir alle Stakeholder mit ins Boot – Gesundheitspolitiker, Pädagogen, Apotheker und Ärzte. Letzteren kommt eine bedeutete Rolle zu: Patienten dabei zu unterstützen, durch Anwendung von OTC-Präparaten ihren Gesundheitszustand aktiv zu verbessern und zu erhalten.

GEMEINSAM SELF CARE FÖRDERN

Die **IGEPHA** setzt sich dafür ein, Anreize für mehr Eigenverantwortung in Gesundheitsfragen zu schaffen.

Zur Unterstützung unseres Gesundheitssystems.
Zur Entlastung von Arztordinationen, Ambulanzen und Spitälern.

Aber vor allem:

Zum Wohle jedes Einzelnen!



... ANREIZEN ZU MEHR EIGENVERANTWORTUNG

IGEPHA

The Austrian Self Care Association

¹ Leichte Erkrankungen meint Beschwerden im Hals-/Nasen-/Ohrenbereich (wie Husten, Schnupfen, Erkältung, grippaler Infekt), Fieber, allgemeine Schmerzen des Bewegungsapparates sowie Kopfschmerzen, Verdauungstrakt, Allergie. Quelle: GfK-Studie „Selbstmedikation“ 2017, im Auftrag der IGEPHA.

² Makam Studie 2016 – Bezugsquellen rezeptfreie Arzneimittel.

³ Ebenda.

⁴ OTC = „over the counter“ (rezeptfreie Arzneimittel und Gesundheitsprodukte)

⁵ Marketingreport. Die Self Care-Kompetenz der ÖsterreicherInnen. Spectra Marktforschungsgesellschaft mbH, 2021.

⁶ May, U., Bauer, C.: Der gesundheitsökonomische Stellenwert von OTC-Präparaten in Österreich. Wien 2013.

⁷ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics#Healthy_life_years_at_birth

⁸ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics#Healthy_life_years_at_birth

⁹ Ebenda.

¹⁰ Griebler, Robert; Straßmayr, Christa; Mikšová, Dominika; Link, Thomas; Nowak, Peter und die Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz-Messung der ÖPGK: Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenzerhebung HLS19-AT. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Wien 2021.

https://jasmin.goeg.at/1833/1/HLS19-AT%20Bericht_bf.pdf

¹¹ Ebenda.

¹² Mit Rauchverhalten und Alkoholkonsum konnte kein signifikanter Zusammenhang gefunden werden.

¹³ <https://ehff.eu/wp-content/uploads/2013/11/8-Epposi-Self-Care-Barome->

[ter-2013.pdf](#)

¹⁴ May, U., Bauer, C.: Potenziale und Chancen von OTC-Switches in Österreich. Unter Mitarbeit von Dr. Christoph Baumgärtel. Wien 2017.

¹⁵ Ebenda.

¹⁶ The Economic and Public Health Value of Self-Medication. AESGP, 2004.

<https://aesgp.eu/content/uploads/2019/10/THE-ECONOMIC-AND-PUBLIC-HEALTH-VALUE-OF-SELF-MEDICATION.pdf>, zitiert nach The health economic benefits of self-care in Europe - A potential to rethink its position in the healthcare system, GSK, Vintura 2020.

¹⁷ Natürlich nach initialer Diagnose durch einen Arzt oder ausführlicher Beratung durch den Apotheker.

¹⁸ Ihre rezeptfreie Abgabe in Apotheken unter den o. g. Bedingungen wird in Deutschland bereits erfolgreich praktiziert.

¹⁹ Seit 2009.

IMPRESSUM

Gesund sein, gesund bleiben – ein Leben lang! | Verantwortlich für den Inhalt: IGEPHA – The Austrian Self Care Association, Kärntner Straße 26/Marco-d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien Tel.: +43 1914 95 12, Fax: +43 1 914 95 12-12 | office@igepha.at | www.igepha.at | Redaktion: IGEPHA | Fotos: IGEPHA; CANVA; gettyimages | grafische Gestaltung: Saskia Kislting | Druck: Johann Sandler GesmbH & Co KG, www.sandler.at

Die in dieser Publikation verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in der männlichen Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf alle Geschlechter bezogen.