

GEPHA

NEWS

NEWSLETTER 01/23

**SELF CARE
ALS LÖSUNG –
DIE ROLLE DER
STAKEHOLDER**

ZUM THEMA

SIND WIR BEREIT FÜR SELF CARE?

Welche Rolle spielt Self Care in unserem Gesundheitssystem? Und wird diese wertvolle Ressource eigentlich klug gefördert, nachhaltig eingesetzt und zukunftsorientiert weiterentwickelt?

Aktive Implementierungen der Self Care in Gesundheitsversorgung und Gesundheitspolitik eröffnen jede Menge Möglichkeiten. Das zeigt der Vergleich mit anderen Ländern, die diesen Schritt bereits gegangen sind. Und von den vielfältigen Chancen profitieren alle – jeder einzelne Mensch ebenso wie das Gesundheitssystem als Ganzes. Der Blick über den Tellerrand ist gerade im Bereich der Self Care lohnend. Das zeigte sich wieder einmal deutlich im Herbst 2022. Da erschien die zweite Ausgabe des Self Care Readiness Index¹. Die Global Self Care Federation (GSCF) hatte im Vorfeld den Self Care-Status von zehn Ländern analysiert und anhand bestimmter Kriterien verglichen. Auf Basis der ermittelten Zahlen, Daten und Statements aus Australien, Kanada, Kolumbien, Deutschland, Indien, Indonesien, Kenia, Mexiko, Singapur und den Vereinigten Arabischen Emiraten wurden allgemeine Empfehlungen für eine gelingende Self Care zusammengestellt. Bereits 2021 waren vier wichtige „Türöffner“ für eine starke Verankerung der Self Care in den Gesundheitssystemen in der ersten Ausgabe des globalen Self Care Readiness Index identifiziert worden. Dies waren:

1. Unterstützung und Akzeptanz der Self Care durch Stakeholder,
2. Stärkung und Befähigung von Verbrauchern und Patienten zur Anwendung von Self Care,
3. Ausrichtung der Gesundheitspolitik auf Self Care sowie
4. Unterstützung der Self Care durch das regulatorische Umfeld und Gesundheitsprodukten.



Die IGEPPA greift diesen Faden auf und stellt wichtige Schlüsselfaktoren für Self Care in diesem und den drei nächsten Newslettern vor. In der aktuellen Ausgabe soll es nun also um die Rolle der Stakeholder gehen.

Legen wir los! Machen wir Österreich zu einer führenden Self Care-Nation – gemeinsam!

WIR KOMMEN INS GESPRÄCH

Im Self Care Readiness Index steckt viel Power. Ziel ist es, die politische Diskussion über den Wert der Self Care als klare Säule des Gesundheitssystems in Schwung zu bringen. Dabei wirkt der Self Care Readiness Index mit seinen zahlreichen wissenschaftlich fundierten Empfehlungen wie ein Katalysator. Wer bereits von den Vorteilen der Self Care überzeugt ist, erhält durch ihn zusätzliche Argumente für die laufende Debatte: Self Care stärkt das Gesundheitssystem – generell, aber auch vor allem in Krisenzeiten. Sie eröffnet der Bevölkerung den Zugang zu mehr gesunden Lebensjahren. Dabei spart sie öffentliches Geld, entlastet Gesundheitseinrichtungen und sorgt zugleich dafür, dass Gesundheitsleistungen dort ankommen, wo sie auch wirklich gebraucht werden. Anhand von Best Practice-Beispielen wird im Self Care Readiness Index immer wieder verdeutlicht, wohin die Reise gehen muss.

GUT ZU WISSEN

Unser Verständnis von Self Care:

- Zur Self Care zählen viele Aktivitäten – eigentlich alles, was Menschen tun, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.
- Self Care bedeutet, eine gesunde Lebensweise zu wählen und ungesunde Gewohnheiten möglichst zu vermeiden.
- Wer Self Care betreibt, bedient sich rezeptfreier Arzneimittel und Gesundheitsprodukten, beobachtet zudem seinen persönlichen Gesundheitszustand, erkennt die Symptome häufig auftretender Krankheiten und weiß, was z. B. bei Husten, Schnupfen, Halsweh und anderen alltäglichen Beschwerden zu tun ist.

Bei der Umsetzung dieser vielfältigen Self Care-Maßnahmen hilft eine breite Produktpalette an OTC-Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, Medizinprodukten, einfachen Geräten und Tests zur Selbstdiagnose sowie anderen frei verkäuflichen Gesundheitsprodukten.

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPPA-Präsidentin

¹ <https://www.selfcarefederation.org/self-care-readiness-index>

EIN SELF CARE-FREUNDLICHES KLIMA – WIE KANN DAS GELINGEN?

SELF CARE IST EINE TRAGENDE SÄULE DES GESUNDHEITSSYSTEMS. DOCH WIR IN ÖSTERREICH HABEN UNSER POTENZIAL AUF DIESEM GEBIET NOCH LANGE NICHT AUSGESCHÖPFT. DAZU MÜSSEN ALLE AM GESUNDHEITSSYSTEM BETEILIGTEN AN EINEM STRANG ZIEHEN:

- Die **Politik** stellt grundsätzliche Weichen zur Nutzung der Self Care. Ebenso richtungsweisend sind Entscheidungsträger:innen, die in den Ministerien und bei den Regulierungsbehörden tätig sind.
- **Gesundheitsdienstleister:innen** wie Apotheker:innen sowie Ärztinnen und Ärzte können das Vertrauen der Patient:innen in Self Care stärken.
- Die **Konsument:innen und Patient:innen** selbst suchen gezielt nach seriösen Gesundheitsinformationen, um ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern und ein ganzes Leben lang ihrer Gesundheit mithilfe der Self Care Gutes tun zu können.
- Die **Self Care-Industrie** unterstützt die Menschen in ihren Self Care-Aktivitäten durch evidenzbasierte, qualitativ hochwertige, wirksame Produkte.

DER BEITRAG DER STAKEHOLDER ZU EINER GELINGENDEN SELF CARE

Eine zentrale Rolle spielen Gesundheitsdienstleister:innen. Gerade Apotheker:innen sowie Ärztinnen und Ärzte genießen ein hohes Vertrauen in der Bevölkerung. Engagieren sie sich für Self Care, so handeln sie als Vorbild für Menschen aller Altersgruppen und sozialer Entitäten.

Wenn sie Self Care empfehlen, fördern, loben und selbst ausprobieren, motivieren sie Menschen dazu, selbst für ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Um Self Care effizient und selbstverständlich anzuwenden, ist ein grundlegendes Wissen über Self Care-Produkte und Self Care-Maßnahmen hilfreich. Darum sollten Apotheker:innen sowie Ärztinnen und Ärzte auch mit nützlichen Informationen weiterhelfen.

Die Politik schließlich sitzt am Stellhebel: Verankern Politiker:innen Self Care als tragende Säule im Gesundheitssystem, ist der Grundstein für viele weitere Aktivitäten gelegt. Die wichtige Rolle der Politik in diesem Prozess werden wir in einem weiteren Newsletter noch genauer beleuchten.



LEITFADEN FÜR EINE SELF CARE-STRATEGIE

Eine nationale Self Care-Strategie würde festlegen, wie Self Care in allen Bereichen des Gesundheitssystems wirken kann – zum Vorteil aller Beteiligten!

KONKRETE MASSNAHMEN

1. Die Gesundheitskompetenz stärken – vom Kindergartenalter an.
2. Self Care als selbstverständlichen Baustein in die gesamte Gesundheitspraxis integrieren.
3. Mündige Konsument:innen zur aktiven Teilhabe im Gesundheitssystem ermuntern.
4. Vertrauen stärken durch einen sicheren Zugang zu qualitativ hochwertigen digitalen Gesundheitsdaten.
5. Interesse für Self Care wecken mit neuen Angeboten und Gesundheitsdienstleister:innen motivieren, bei deren Anwendung zu helfen.
6. Öffentliche Gelder in Prävention und Self Care investieren, um die Zahl chronischer und schwerer Krankheiten zu reduzieren.
7. Dafür sorgen, dass Self Care immer „mitgedacht“ wird, durch ihre Verankerung im gesundheitspolitischen Ansatz Österreichs.
8. Gesundheit sollte immer ein Thema sein – bei allen Maßnahmen des Staates!

Auf welche Weise die Stakeholder des Gesundheitssystems sich hier einbringen können, haben wir bereits beleuchtet. Inwiefern Politik, regulatorisches Umfeld und die Konsument:innen selbst ihren Beitrag zu diesen Maßnahmen leisten können, das erfahren Sie in unseren nächsten Newslettern!

WWW.IGEPHA.AT

KONTAKT

IGEPHA - THE AUSTRIAN SELF CARE ASSOCIATION

Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depsiteure
Kärntner Straße 26/Marco-d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien
Tel.: +43 (0)1 914 95 12 / Fax: +43 (0)1 914 95 12 12
E-Mail: office@igepha.at / www.igepha.at



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen

www.pefc.at

„Self Care ist der Dreh- und Angelpunkt beim Thema Gesundheit! Self Care verhilft Menschen zu einer besseren körperlichen wie auch seelischen Gesundheit, zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität. Gleichzeitig spart Self Care wertvolle Ressourcen im Gesundheitssystem. Eine Win-Win-Situation für alle!“

Mag. Christina Nageler
IGEPHA-Geschäftsführerin

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin

