

GEPHA

NEWS

NEWSLETTER 01/22

**MIT SELF CARE
DIE GESUNDHEIT
STÄRKEN**


ZUM THEMA

Self Care: Jetzt dranbleiben!

Self Care ist wichtig! Das wissen wir spätestens seit Ausbruch der Covid-19-Pandemie. Die plötzlich zum Alltag gewordene Bedrohung durch eine Infektionskrankheit hat vielen Menschen erstmals bewusst gemacht, wie wichtig es ist, sich vor Ansteckungen zu schützen und die Gesundheit zu stärken. Das allgemeine Gesundheitsbewusstsein ist deutlich gestiegen. So weckte die Pandemie bei großen Teilen der Bevölkerung das Interesse an der Krankheitsprävention und motivierte sie, bei typischen Alltagsleiden selbst aktiv zu werden. Oftmals mit Unterstützung des Apothekers vor Ort und der breiten Palette an Self Care-Produkten ergriffen viele eigenständig die Initiative, um Rückenschmerzen, Kopfweg, Hautausschläge, Schlafstörungen und Co. wirksam zu lindern. Für diesen eigenverantwortlichen Umgang mit der persönlichen Gesundheit hat sich der Begriff „Self Care“ eingebürgert.

Self Care wurde schon immer praktiziert. Nützen wir diese Kompetenz! Self Care ist aber keineswegs eine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Diese so wichtige Selbstfürsorge gibt es, seit Menschen auf der Welt leben. Unsere Vorfahren machten sich viele Gedanken darüber, wie sie ihre Gesundheit schützen und Krankheiten wirksam behandeln konnten. Sie sammelten heilkräftige Beeren und Kräuter und wandten Praktiken an, von denen sie dachten, dass sie hilfreich sein könnten. Medizinisches Grundwissen wurde von einer Generation zur nächsten weitergegeben und ganz selbstverständlich immer wieder in den Familien angewendet. Mit der modernen Medizin rückte diese Eigeninitiative für einige Zeit in den Hintergrund. Doch jetzt ist das Interesse an Self Care wieder gewachsen.

Diesen Trend gilt es, aufzugreifen und zu nützen. Denn Eigenverantwortung für die Gesundheit hat viele Vorteile. In diesem Newsletter erfahren Sie mehr über die Potenziale der Self Care. Wir von der IGEPHA setzen uns für die Stärkung der Self Care ein und freuen uns, wenn Sie uns dabei unterstützen!



Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin



WARUM SELF CARE LEBENSWICHTIG IST

Self Care schützt und stärkt die Gesundheit jedes Einzelnen. Gleichzeitig ist Self Care der wichtigste Beitrag zur Entlastung unseres Gesundheitssystems, denn aktive Self Care verbessert die Chance auf ein langes, gesundes Leben deutlich. Außerdem kann man selbst viel gewinnen, wenn man seine eigene Gesundheitskompetenz stärkt. So sind beispielsweise chronische Erkrankungen durch bessere Self Care teilweise vollständig vermeidbar. Das erspart einem selbst viel Leid - und zugleich dem Gesundheitssystem jede Menge Geld.

Wussten Sie, dass ...

90 % der Österreicher bei leichten Erkrankungen selbst über ihre Therapie entscheiden?¹

Unsere Lebenserwartung steigt, aber viele Menschen verbringen den letzten Abschnitt ihres Lebens nicht mehr bei guter Gesundheit. Durchschnittlich sind zwei Drittel der über 65-Jährigen von Krankheit sowie körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen betroffen. Österreich liegt bei den erwartbaren gesunden Lebensjahren sogar unterhalb des EU-Durchschnitts. Dem gilt es entgegenzuwirken. Von Self Care profitiert jeder Einzelne, denn mit ihrer Hilfe können Krankheit, Schmerz und Leid oftmals vermieden werden. Zugleich profitiert das Gesundheitssystem als Ganzes. Dies konnte bereits in einer Studie wissenschaftlich nachgewiesen werden:

Patienten verbringen dank Self Care jährlich um 95 Millionen Stunden weniger Wartezeit in Arztordinationen. Das sind zehn Stunden Zeitersparnis für jeden von uns!²

Ärzte müssten um 13 Millionen Stunden mehr arbeiten, gäbe es keine Self Care. Oder aber es müsste 7000 Ärzte mehr in Österreich geben.²

Self Care spart dem Gesundheitssystem 2,3 Milliarden Euro pro Jahr.²

1 Quelle: GfK-Studie „Selbstmedikation“ 2017, im Auftrag der IGEPHA

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

WAS IST SELF CARE?

SELF CARE BEDEUTET, ...

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

Self Care ist eine der wichtigsten Grundlagen, um gesund zu bleiben – ein Leben lang!



Wussten Sie, dass ...

... ein Viertel der Österreicher nach der Pandemie leichte Beschwerden und Erkrankungen häufiger selbst behandeln wird?

... vier von fünf Österreichern überzeugt sind, dass jeder Einzelne mehr Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernehmen sollte, um das Gesundheitssystem und die Krankenkassen zu entlasten?³

IGEPHA – WER IST DAS?

**DIE IGEPHA VERSTEHT SICH ALS INTERESSEN-
VERTRETUNG VON UNTERNEHMEN IN ÖSTER-
REICH, DIE REZEPTFREIE ARZNEIMITTEL UND/
ODER GESUNDHEITSPRODUKTE HERSTELLEN
ODER VERTREIBEN.**

Wir vertreten für unsere Mitgliedsfirmen deren Interessen gegenüber allen Stakeholdern im Gesundheitswesen. Die IGEPHA bietet hochwertige Fortbildungen sowie Information im Bereich Regulatory als Know-how-Transfer – für Mitglieder und auch einige Stakeholder-Gruppen. Zudem stellen wir unser breites Netzwerk und Know-how aktiv all jenen zur Verfügung, für die Self Care ein wichtiges Thema ist.



Unser professionelles Team steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

³ Quelle: Spectra Marktforschung, Marketingreport „Die Self Care-Kompetenz der ÖsterreicherInnen“, 2021.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

DIE IGEPHA UND IHRE MITGLIEDER KENNENLERNEN: <https://igepha.at/ueber-uns/>

AKTUELLE IGEPHA-VERANSTALTUNGEN: <https://igepha.at/veranstaltungen/>

SELF CARE-THEMEN IM IGEPHA-BLOG: <https://igepha.at/newsartikel/>

EXPERTEN-INTERVIEWS IM IGEPHA-PODCAST: <https://igepha.at/podcast/>

WWW.IGEPHA.AT

KONTAKT

IGEPHA - THE AUSTRIAN SELF CARE ASSOCIATION

Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure

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

„Self Care bedeutet, selbstverantwortlich Produkte einzusetzen, die einen konkreten Nutzen zur Erhaltung, Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit haben. Self Care ist damit ein immer wichtiger werdender Pfeiler eines zukunftsweisenden Umgangs mit der eigenen Gesundheit.“



Christina Nageler

Mag. Christina Nageler
IGEPHA-Geschäftsführerin

Mirjana Mayerhofer

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin