

GEPHA

NEWS

NEWSLETTER 02/23

FIT FÜR SELF-CARE?

**WIE WIR MENSCHEN IN ÖSTERREICH
NOCH BESSER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN**

ZUM THEMA

OPTIMALE VORAUSSETZUNGEN

Self Care liegt klar im Trend! Immer mehr Menschen trauen sich die Behandlung leichter, alltäglicher Beschwerden selbst zu. Dies brachte die letztjährige Studie von Spectra-Marktforschung¹ eindrücklich zutage. Zudem ist das allgemeine Interesse an Gesundheitsthemen derzeit so groß wie nie. Dazu hat nicht zuletzt die Corona-Pandemie beigetragen. Nun heißt es, diese günstigen Voraussetzungen optimal zu nutzen, um Self Care als verlässlichen Bestandteil in der Gesundheitsversorgung jeder und jedes Einzelnen zu verankern. Doch was gibt es konkret zu tun?

ZWEI BAUSTELLEN

Ob jemand, der gerne mehr Self Care betreiben möchte, dies auch wirklich tut, hängt von zwei Faktoren ab:

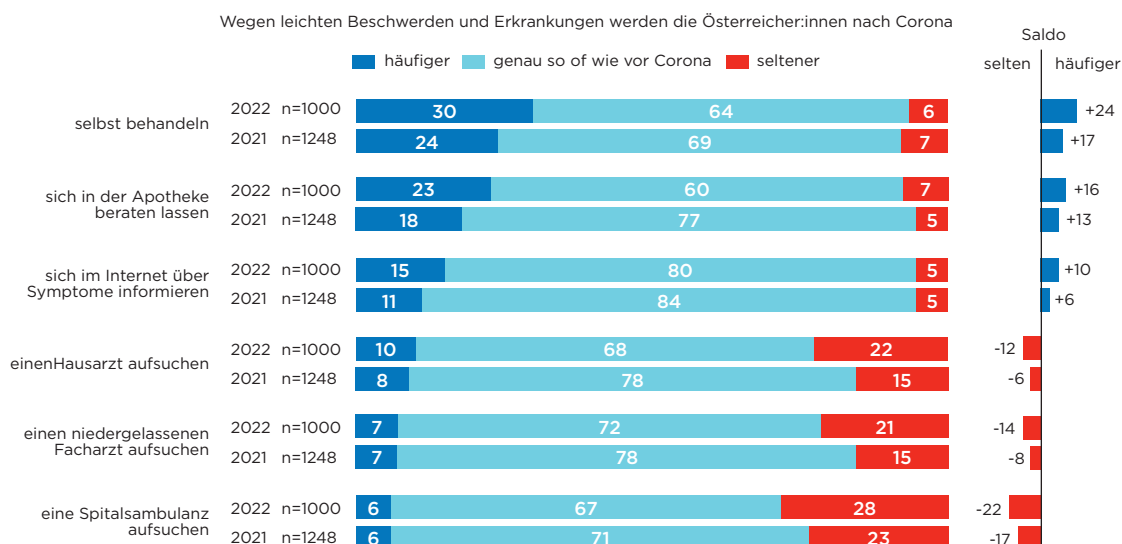
1. Gesundheitswissen/Health Literacy

Dazu zählt zum einen die persönliche Gesundheitskompetenz, also die Frage: „Kann ich Gesundheitsinformationen richtig aus- und für mich gewinnbringend verwerten?“ Zum anderen müssen diese Gesundheitsinformationen möglichst niedrigschwellig und zuverlässig zur Verfügung stehen.

2. Unterstützung beim eigenen Gesundheitsmanagement

Hier geht es um ganz konkreten Support: „Sind alle Voraussetzungen geschaffen, damit ich meine Gesundheit selbstständig durch aktive Self Care auf einem möglichst hohen Stand halten kann?“

Die Tendenz zu Self Care nimmt (trotz häufigerer Arztkontakte) im 2. Corona-Jahr zu: 30% der Befragten glauben, dass sich die Österreicher:innen nach Corona häufiger selbst behandeln werden (+6 %-Punkte).



Self Care ...
 + ... gibt jeder und jedem Einzelnen die Chance, die persönliche Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.
 + ... verschafft uns allen die Möglichkeit, unsere Anzahl an gesunden Lebensjahren zu erhöhen.
 + ... schafft freie Ressourcen für zeit- und kostenintensive Gesundheitsprobleme.
 + ... entlastet das Gesundheitssystem - finanziell wie personell.



„Nie waren die Voraussetzungen für Self Care günstiger - tragen wir das Unsere dazu bei!“

Mag. Mirjana Mayerhofer
 IGEPHA-Präsidentin

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

BEREITS IM LETZTEN NEWSLETTER HABEN WIR DEN SELF CARE READINESS INDEX² VORGESTELLT UND UNS MIT DER ROLLE BESCHÄFTIGT, DIE DIE STAKEHOLDER BEI DER FÖRDERUNG DER SELF CARE SPIELEN. ALS ZWEITER, WICHTIGER BEREICH WURDE AUCH IM INDEX DIE STÄRKUNG UND BEFÄHIGUNG VON VERBRAUCHER:INNEN UND PATIENT:INNEN ZUR ANWENDUNG VON SELF CARE IDENTIFIZIERT. WERFEN WIR ALSO ERNEUT EINEN BLICK IN DIESE SPANNENDE ANALYSE DER SELF CARE-STANDARDS IN ZEHN LÄNDERN WELTWEIT³:

Australien erhielt in diesem Bereich Bestwerte: Dort wurden in den letzten Jahren online vertrauenswürdige, allgemeine **Gesundheitsinformationsplattformen** eingerichtet, teilweise mit integrierten Symptomprüfern:

Nutzende geben ihre Symptome ein und beantworten verschiedene Fragen zu den bei ihnen aufgetretenen Beschwerden. Mithilfe auf Künstlicher Intelligenz basierender Technik werden diese mit Datenbanken abgeglichen und ein erster Diagnosevorschlag ermittelt. Ein übersichtliches Verzeichnis aller verfügbaren OTC-Produkte, die bei den jeweiligen Problematiken sinnvoll angewendet werden können, bietet den Nutzenden weitere Hilfestellung. So schlägt man sehr clever zwei Fliegen mit einer Klappe:

1. Die Menschen können sich jederzeit verlässlich und niederschwellig zu speziellen Gesundheitsfragen informieren und
2. bekommen zugleich den notwendigen, praktischen Support, um aktiv im Rahmen der Self Care tätig zu werden.

In eine ähnliche Richtung zielt die ebenfalls in Australien erfolgte Einrichtung spezieller Apps, wie etwa der „Sun-Smart“. Sie sensibilisiert in Kombination mit einer Kampagne für die Problematik von UV-indiziertem Hautkrebs. Außerdem finden Nutzer:innen hier wichtige, pragmatische Informationen zur konkreten Anwendung von Self Care, nämlich aktuelle UV-Werte im Land kombiniert mit konkreten Hinweisen zum jeweils notwendigen Sonnenschutz. Dies wird durch einen personalisierten Sonnencreme-Rechner unterstützt.



Doch nicht nur Self Care-Vorreiter Australien hat gute Ideen entwickelt, wie man die Patient:innen und Verbraucher:innen bei der Anwendung von Self Care noch besser unterstützen kann.

Ausgesprochen innovative Anregungen finden sich auch auf der arabischen Halbinsel. Die **Vereinigten Arabischen Emirate** führten 2021 mit „**Malaffi**“ eine **GesundheitsApp** ein, über die Nutzer:innen Zugriff auf ihre Krankenakte erhalten. So soll mehr Transparenz hinsichtlich

eigener Laborergebnisse und der persönlichen Medikamenten-Historie geschaffen werden. Hiervon versprechen sich die Initiatoren einen positiven Effekt auf das persönliche Gesundheitsmanagement der Nutzer:innen.

Dubai ging einen ähnlichen Weg mit der **App „Salama“**, die für Ärzt:innen und Patient:innen gleichermaßen zugänglich ist. Querverweise zu bereits eingenommenen Medikamenten helfen, zukünftige Medikationsfehler und unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.

² <https://www.selfcarefederation.org/self-care-readiness-index> ³ Die zweite Ausgabe des Self Care Readiness Index bezieht sich auf Daten aus den folgenden zehn Ländern: Australien, Kanada, Kolumbien, Deutschland, Indien, Indonesien, Kenia, Mexiko, Singapur und den Vereinigten Arabischen Emiraten.

AUF DER SELF CARE-AGENDA

Was wir aus Beispielen wie diesen lernen können? Eine ganze Menge! Wir können auch die Menschen hierzulande durchaus noch besser beim Selbstmanagement ihrer Gesundheit unterstützen. Der Self Care Readiness Index bietet uns hierzu diverse Anregungen.

IN SACHEN GESUNDHEITSKOMPETENZ

- **Gesundheitsbildung** braucht ihren festen Platz im Leben der Bürger:innen, am besten beginnend im Rahmen der Schwangerenbetreuung, in den Bildungspläne von Kitas und Schulen oder auch in Form von Gesundheitsprogrammen am Arbeitsplatz. Digitale Weiterbildungsmöglichkeiten wie Webinare sind kostengünstige Alternativen, die über entsprechende Anreize positive Impulse setzen könnten.
- **Gesundheitsthemen** müssen dauerhaft auch einen zentralen Platz in der öffentlichen Diskussion einnehmen. Gesundheitskampagnen können hierzu ihren Teil beitragen, aber auch die Präsentation von Gesundheitsthemen in Talkshows und Diskussionsrunden.

IN SACHEN PRAKTISCHER SUPPORT

- Für mehr Sicherheit und Souveränität im Umgang mit Self Care bedarf es einer weitergehenden Unterstützung. Dies ist sowohl bei der Anwendung von OTC als auch bei der ersten Selbsteinschätzung des eigenen Gesundheitszustands wünschenswert. Hier können Selbsttests und Diagnosetools, aber auch spezifische **GesundheitsApps** einen guten Beitrag leisten. Ein weiteres erprobtes Instrument in diesem Zusammenhang wäre das **Grüne Rezept**, das schon seit Jahren erfolgreich in Deutschland zum Einsatz kommt.
- Fundierte Informationen über den eigenen Gesundheitszustand stellen die Basis für eine erfolgreiche Self Care dar. Hier wäre beispielsweise die Möglichkeit, die eigenen **Patient:innendaten** abrufen zu können, wünschenswert.

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



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen

www.pefc.at

„Self Care ist ein Gewinn für uns alle. Daher müssen auch in Österreich entsprechende Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden. Damit wir alle von ihren Vorteilen profitieren können – jede und jeder Einzelne für sich UND die Gemeinschaft als Ganzes!“

Mag. Christina Nageler
IGEPHA-Geschäftsführerin

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin

