

GEPHA

NEWS

NEWSLETTER 03/23

**SELF CARE –
LOHNEND FÜR
MENSCH UND
SYSTEM**

WAS DIE POLITIK DAZU BEITRAGEN KANN

ZUM THEMA

SELF CARE - MIR SELBST ZULIEBE

Self Care lohnt sich! Und das gleich in mehrfacher Hinsicht: Zum einen wünschen wir uns alle, alltägliche Beschwerden schnell und unkompliziert wieder loszuwerden. Egal, ob lästiges Kratzen im Hals oder verstopfte Nase – wer lässt seine Lebensqualität schon gerne über längere Zeit von solchen Beschwerden einschränken? Wie gut, dass uns eine ganze Palette an rezeptfreien Arzneimitteln zur Verfügung steht, mit denen wir solche Alltagsbeschwerden selbst behandeln können. Wenn wir so als freie und mündige Bürger:innen handeln, sparen wir uns jede Menge Zeit und Nerven und finden schnell zu unserem Wohlbefinden zurück.

SELF CARE - UNSEREM GESUNDHEITSSYSTEM ZULIEBE

Wer aktiv Self Care betreibt, hilft aber nicht nur sich selbst. Er spart auch dem Gesundheitssystem bares Geld. Und das ist in Zeiten wie diesen mehr als willkommen. Wie die Wissenschaftler Cosima Bauer, M. A., Prof. Dr. Uwe May und Anissa Schneider-Ziebe, M. Sc. ermittelten, müssten die österreichischen Krankenkassen etwa 717 Millionen Euro mehr pro Jahr aufbringen, würden die Menschen in unserem Land nicht heute schon erfolgreich Self Care betreiben¹. Außerdem sparen sie pro Selbstbehandlung einer leichten Erkrankung mit rezeptfreien Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten 11,5 Minuten ärztliche Arbeitszeit². Self Care schont also wichtige Ressourcen unseres Gesundheitssystems, die dann für ernste Krankheitsfälle zur Verfügung stehen.

Wussten Sie, dass ...

*... jedes Mal, wenn sich eine Patientin oder ein Patient bei einer leichten Erkrankung selbst mit OTC-Präparaten behandelt, die Krankenkasse etwa 25 Euro spart?*³

SELF CARE - UNSERER WIRTSCHAFT ZULIEBE

Und das ist noch lange nicht alles: Wer aktiv Self Care betreibt, also seine Gesundheit eigenverantwortlich auf einem hohen Stand hält, der fällt auch deutlich seltener im Arbeitsleben aus. Und wer sich – sollte sich doch einmal eine leichte Erkrankung bemerkbar machen – selbst mit OTC-Präparaten⁴ behandelt, ist meist nach wenigen Tagen wieder einsatzfähig. Self Care sorgt also auch für weniger Krankenstand in Betrieben und Unternehmen. Dies beziffern Bauer, May und Schneider-Ziebe mit einer eindrucksvollen Zahl: Jedes Mal, wenn sich eine Berufstätige oder ein Berufstätiger in Österreich bei einer leichten Erkrankung für die eigenständige Behandlung mit einem rezeptfreien Präparat entscheidet und so längere Krankheitszeiten und Ausfälle vermeidet, spart sie bzw. er der Volkswirtschaft 12,50 Euro. Das summiert sich innerhalb eines Jahres auf Einsparungen an Produktionsausfällen in Höhe von 359 Millionen Euro auf.⁵

Self Care hilft also gleich dreifach – den Betroffenen selbst, unserem Gesundheitssystem und nicht zuletzt unserer Wirtschaft.



„Lassen Sie uns gemeinsam Self Care voranbringen – zum Wohle aller!“

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin

VON DER REAKTION ZUR PRÄVENTION

SELF CARE BEDEUTET NICHT MEHR UND NICHT WENIGER ALS DEN WECHSEL VON EINER REAKTIVEN ZU EINER PRÄVENTIVEN HALTUNG IN SACHEN GESUNDHEIT. DURCH MEHR PRÄVENTION KÖNNEN ETLICHE ERKRANKUNGEN, DIE FÜR UNSERE GESELLSCHAFT AUF DAUER SEHR KOSTSPIELIG WERDEN, EINGESCHRÄNKT UND TEILWEISE SOGAR GANZ VERMIEDEN WERDEN. ES GILT ALSO, FLÄCHENDECKEND EIN BEWUSSTSEIN FÜR EINE GESÜNDERE LEBENSWEISE UND DIE PRÄVENTIVEN MÖGLICHKEITEN DER SELF CARE ZU SCHAFFEN.

Schaltstelle: Politik

Wer einmal das große Potenzial erfasst hat, das Self Care für uns alle, jede und jeden von uns persönlich ebenso wie für unsere Gesellschaft im Ganzen, bereithält, wird sich schnell die Frage stellen: „Was kann noch getan werden, um die Self Care in unserem Land weiter voranzubringen?“

Eine Schlüsselfunktion nimmt hierbei die Politik ein. Denn erst mit ihrer Unterstützung und der Schaffung entsprechender gesetzlicher Rahmenbedingungen können effektive Maßnahmen ergriffen werden, um die Self Care in unserem Lande optimal zu unterstützen. Werfen wir erneut – wie auch schon in den letzten beiden Newslettern – einen Blick in den Self Care Readinessindex 2022⁶ und lassen wir uns von anderen Ländern inspirieren.

An der richtigen Stelle investieren

Prävention ist das Zauberwort, wollen wir weniger Produktionsausfälle durch Krankheit und damit weniger Kosten für unsere Volkswirtschaft erreichen. Auf diesem Gebiet kann die Self Care ihr ganzes Potenzial entfalten. Doch ganz ohne Vorleistung geht das nicht.

Um die Menschen mit den präventiven Möglichkeiten, die ihnen Self Care bietet, vertraut zu machen, bedarf es einer entsprechenden Beratung durch Fachpersonal. Und um diese zu finanzieren, also etwa Apotheker:innen für ihren zeitlichen Aufwand finanziell zu entschädigen, sind einige zukunftsweisende Investitionen notwendig.

Australien macht es wieder einmal vor: Die Australian Self-Care Alliance (ASCA) reichte einen Vorschlag zur Einrichtung eines speziellen Self Care-Fonds im Staatshaushalt ein. Mit dessen Hilfe soll der Ausbau der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung vorangetrieben werden, auch in Form von digitalen Gesundheitssystemen und Fortbildungsprogrammen für Gesundheitsdienstleistende (wir berichteten über diese digitalen Ansätze bereits im Newsletter 02/2023). Unterstützt wird dies durch eine nationale Präventionsstrategie. Und da Gesundheitskompetenz eine unmittelbare Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung von Self Care darstellt, wird derzeit zusätzlich eine nationale Strategie zur Steigerung der Gesundheitskompetenz innerhalb der Bevölkerung erarbeitet.



Wussten Sie, dass ...

... die finnische Regierung bereits seit 2015 die Rolle von Patient:innen bei der Behandlung von einfach zu bewältigbaren Gesundheitsstörungen stärkt? Die Menschen werden offiziell dazu ermuntert, mithilfe von Gesundheitsdienstleistenden und Self Care selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

1 Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziebe, M.Sc.: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotenziale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Rheinbreitbach 2022. S. 5.
2 Ebd., S. 6. 3 Ebd., S. 5. 4 OTC = "over the counter", also rezeptfrei erhältliche Präparate 5 Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziebe, M.Sc.: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotenziale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Rheinbreitbach 2022. S. 5. 6 <https://selfcarefederation.org/self-care-readiness-index>

KLARES BEKENNTNIS ZUR SELF CARE

Doch die vielen zukunftsweisenden Ideen und Ansätze, die uns der Self Care Readinessindex bietet, bedürfen vor allem einer stabilen Grundlage. Was in Österreich bislang fehlt, ist die klare Bekenntnis der Politik zur Self Care – als einer tragenden und ganz selbstverständlichen Säule unseres Gesundheitssystems. Die Regierung sollte es übernehmen, Ordnung in und einen Überblick über das große und vielfältige Self Care-Angebot hierzulande zu schaffen. Die Menschen müssen eine Orientierung erhalten, damit sie die bereits vorhandenen Ressourcen optimal nutzen können. Auch ein weiterer Ausbau der Self Care-Möglichkeiten braucht klare gesetzliche Strukturen, damit sie ihr Potenzial vollständig entfalten können.

Die absolut notwendige Grundlage hierfür ist die Formulierung einer nationalen Self Care-Strategie. Wir von der IGEPHA stehen für ein solches Vorhaben jederzeit beratend zur Verfügung.



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

„Nur gemeinsam können wir das ganze Potenzial der Self Care für Österreich ausschöpfen! Wir sind auf jeden Fall dabei – Sie auch?!“



Christina Nageler

Mag. Christina Nageler
IGEPHA-Geschäftsführerin

Mirjana Mayerhofer

Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin