

Nationale Self Care-Strategie für Österreich

Ein umfassender Ansatz
für Mensch und System

1.
DER
SCHRITT
IN DIE GESUNDE
ZUKUNFT

iGEPHA

The Austrian Consumer
Health Care Association



Gemeinsam für eine gesunde Zukunft: die nationale Self Care-Strategie für Österreich

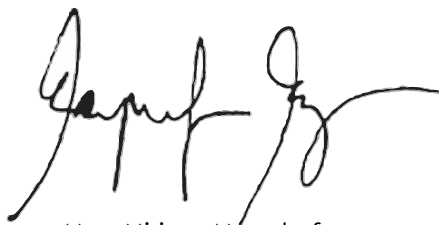


In einer Zeit, in der die Herausforderungen im Gesundheitswesen stetig zunehmen, ist es wichtiger denn je, verantwortungsvoll und proaktiv mit der eigenen Gesundheit umzugehen. Die nationale Self Care-Strategie für Österreich bietet einen klaren Rahmen, um das Wohlbefinden der Bevölkerung zu fördern und zugleich unser Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten.

Diese Strategie ist nicht nur ein Konzept, sondern versteht sich vielmehr als Einladung an alle Stakeholder im Gesundheitsbereich, aktiv zu einem Kulturwandel beizutragen. Durch die Förderung von Selbst Care und Gesundheitskompetenz können wir die Menschen in unserem Land ermutigen, eigenständig Entscheidungen in Sachen Gesundheit zu treffen und gesunde Lebensstile zu entwickeln.

Indem wir die Prinzipien der Self Care in unser Leben integrieren, schaffen wir eine Umgebung, die den Zugang zu Informationen und Ressourcen erleichtert. Das jedoch erfordert eine enge Zusammenarbeit aller Stakeholder im Gesundheitswesen, also von Gesundheitseinrichtungen, Bildungsträgern, Politik und Wirtschaft gleichermaßen, um die Vision einer aktiven Self Care-Kultur in Österreich zu verwirklichen.

Diese Broschüre soll hierbei als Leitfaden dienen, um die notwendigen Schritte zur Implementierung dieser Strategie aufzuzeigen. Gemeinsam können wir eine zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung aufbauen, die auf den Prinzipien von Eigenverantwortung, Informiertheit und Prävention fußt. Lassen Sie uns gemeinsam eine starke Basis für die Gesundheit unserer Bürger:innen schaffen und so den Grundstein für eine gesündere, resilientere Gesellschaft legen!



Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin

Was ist Self Care?

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Der Begriff „Self Care“ bezeichnet genau dieses Engagement und umfasst alle Maßnahmen, die wir ergreifen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten. Es ist ein aktiver, bewusster Prozess, der darauf abzielt, unsere physische und psychische Gesundheit zu unterstützen.

Definition

Self Care

umfasst alle Maßnahmen, die Menschen für sich selbst oder gemeinsam mit anderen ergreifen, um ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Fitness zu schützen, zu erhalten und zu verbessern. Damit ist ein wichtiger, aber leider oft übersehener Teil der medizinischen Primärversorgung erfasst. Self Care erstreckt sich von unserer Entscheidung für einen gesunden Lebensstil bis hin zu einem stationären Aufenthalt im Krankenhaus sowie auch zum aktiven Mitwirken am Umgang mit einer chronischen Krankheit ... ein weites Feld.

Consumer Health Care

dagegen bezeichnet einen begrenzteren Bereich innerhalb dieses weiten Feldes. Damit sind alle Handlungen gemeint, die zur Prävention, Linderung und Heilung von Beschwerden möglich sind, die man in Eigenregie behandeln kann – also Erkältung, Verdauungsstörung und Co. Unter Consumer Health Care-Produkten sind also alle Produkte zu verstehen, die Konsument:innen in Apotheken und an anderen gesundheitsbezogenen Points of Sale rezeptfrei kaufen und selbstbestimmt anwenden können.

Beispiele für Self Care-Maßnahmen



Selbstmedikation

setzt die bewusste Entscheidung voraus, rezeptfreie Medikamente oder Unterstützungsprodukte bei kleinen Beschwerden anzuwenden, wie etwa gegen Erkältungen oder Kopfschmerzen.



Gesunde Ernährung

umfasst die Wahl von nährhaften Lebensmitteln, die unserem Körper alle nötigen Vitamine und Mineralien liefern, um unsere Gesundheit optimal zu fördern.



Präventionsmaßnahmen

beinhalten regelmäßige Gesundheitschecks, Impfungen sowie das Einhalten von Hygienemaßnahmen, um Krankheiten vorzubeugen bzw. sie frühzeitig zu erkennen.

Nutzen von Self Care zur Entlastung unseres Gesundheitssystems

Einsparungen

Durch Selbstmedikation und Prävention können die allgemeinen Gesundheitsausgaben erheblich gesenkt werden. Schätzungen zufolge könnten durch eine bessere Selbstpflege in Österreich jährlich bis zu 717 Millionen Euro¹ eingespart werden.

Entlastung der Fachkräfte

Wenn die Bürger:innen in der Lage sind, einfache Gesundheitsprobleme selbst zu managen, wird der Druck auf Ärztinnen und Ärzte sowie andere Gesundheitsdienstleistende deutlich verringert.

Förderung eines aktiven Lebensstils

Self Care fördert nicht nur die Eigenverantwortung, sondern auch eine aktivere Lebensweise – beides wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben.

FAZIT

Self Care anzuwenden, bedeutet also, proaktiv die Zügel der eigenen Gesundheit in die Hand zu nehmen und bewusst fundierte Entscheidungen zu treffen. Gehen wir es also an! Bauen wir eine vorbildliche Self Care-Kultur auf, die uns und unsere Gesellschaft stark und gesund hält – gemeinsam!

¹ Die nachfolgenden Zahlen stammen aus folgender Studie: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotentiale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziebe, M.Sc. Rheinbreitbach, April 2022.



Warum braucht Österreich eine nationale Self Care-Strategie?

In den letzten Jahren wurde das österreichische Gesundheitssystem vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. Um diesen Herausforderungen erfolgreich begegnen zu können, ist es wichtig, eine nationale Self Care-Strategie zu implementieren, die sowohl die Bürger:innen als auch das gesamte Gesundheitssystem unterstützt.

Österreich steht im Gesundheitsbereich vor mehreren bedeutenden Herausforderungen:

Fachkräftemangel

Der Gesundheitssektor sieht sich mit einem akuten Mangel an Fachkräften konfrontiert, was zu längeren Wartezeiten für Patient:innen und einer erhöhten Belastung des medizinischen Personals führt. Self Care kann diese Belastung reduzieren, indem sie der Bevölkerung Werkzeuge an die Hand gibt, um bei leichten Gesundheitsproblemen selbstständig tätig zu werden.

Steigende Gesundheitskosten

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen kontinuierlich und treiben in Folge die Staatsausgaben in die Höhe. Self Care ermöglicht es den Menschen, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu managen, ohne das Gesundheitssystem weiter zu belasten.



Unzureichende Gesundheitskompetenz

Um wirklich Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen zu können, brauchen die Menschen vor allem eines: ein fundiertes Gesundheitswissen. Nur wer sich in Sachen Gesundheit grundlegend auskennt, traut sich zu, selbstständig Entscheidungen zu treffen und Weichen für die eigene Gesundheit zu stellen. Die Gesundheitskompetenz der Menschen muss also gestärkt werden. So sind sie in der Lage, eigenverantwortlich Self Care anzuwenden und damit das Gesundheitssystem zu entlasten.

Denn eine nationale Self Care-Strategie bietet erhebliche finanzielle Vorteile.

Finanzielle Einsparungen

Durch die Förderung der Eigenverantwortung und im Zuge dessen der Selbstmedikation lassen sich substanzielle Einsparungen im Gesundheitssystem realisieren. Studien zeigen, dass durch eine verstärkte Anwendung von Self Care – und hier insbesondere der Consumer Health Care – in Österreich jährlich bis zu 717 Millionen Euro² eingespart werden könnten. Diese Einsparungen könnten dann in die Verbesserung der medizinischen Versorgung und die Unterstützung der Fachkräfte reinvestiert werden.

Entlastung der Ressourcen

Indem die Bürger:innen in der Lage sind, alltägliche Gesundheitsprobleme eigenständig zu lösen, wird das Gesundheitssystem insgesamt entlastet. Das Personal kann sich so auf komplexere und wirklich schwerwiegende Fälle konzentrieren. Dadurch verbessert sich die Gesamtqualität unserer Gesundheitsversorgung.

² Die nachfolgenden Zahlen stammen aus folgender Studie: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotentiale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziebe, M.Sc. Rheinbreitbach, April 2022.

Entlastung und Einsparungen für Gesundheitssystem und Gesellschaft³

Jährliche Self Care-Fälle

Wir sprechen von insgesamt **28,6 Millionen Fällen** jährlich, in denen Patient:innen auf eine ärztliche Konsultation verzichten könnten, weil sie ihre Beschwerden selbstständig lindern können.

Weniger ärztliche Konsultationen

25 % der aktuellen Besuche in ärztlichen Praxen könnten problemlos durch Self Care-Behandlungen ersetzt werden. Oder anders ausgedrückt: **14,6 Millionen Konsultationen** sind vermeidbar - eine enorme Entlastung für unsere Ärzteschaft!

Zeitersparnis für Ärztinnen und Ärzte

So könnten **5,5 Millionen Stunden** ärztliche Arbeitszeit jährlich freigespielt werden.

Einsparungen für das Gesundheitssystem

Jede Anwendung von Self Care spart der Gesundheitsversicherung etwa **25 Euro**. Dadurch ergibt sich eine Summe von **717 Millionen Euro**, die für schwerwiegendere Fälle genutzt werden könnte.

Vermiedene Produktionsausfälle

Wer Self Care anwendet, erspart sich viele Warte- bzw. Verzögerungszeiten und kann dadurch oft schneller wieder fit sein. Dies führt zusätzlich zu jährlichen Einsparungen von **359 Millionen Euro** in der Volkswirtschaft.

FAZIT

Mit der Implementierung einer umfassenden Self Care-Strategie in Österreich können wir nicht nur die Lebensqualität unserer Bürger:innen erhöhen, sondern auch unser Gesundheitssystem nachhaltig entlasten und für kommende Generationen stärken.

³ Die nachfolgenden Zahlen stammen aus folgender Studie: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotentiale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziebe, M.Sc. Rheinbreitbach, April 2022.

Vision für die nationale Self Care-Strategie

Die nationale Self Care-Strategie für Österreich hat das Ziel, eine Kultur der Eigenverantwortung und Gesundheitsbewusstheit zu etablieren. Diese Vision geht über individuelle Gesundheitspraktiken hinaus: Sie strebt vielmehr eine umfassende Integration der Self Care in unserem Gesundheitssystem an.

Langfristige Ziele

Stärkung der Selbstverantwortung

Wir möchten die Bürger:innen dazu ermutigen, selbst die Initiative für ihre Gesundheit zu ergreifen. Dies bedeutet, dass jede und jeder Einzelne in der Lage sein sollte, informierte Entscheidungen über ihre bzw. seine persönliche Gesundheit zu treffen und so aktiv Verantwortung für ihren bzw. seinen eigenen Gesundheitsweg zu übernehmen.

Verbesserung der Gesundheitskompetenz

Hierfür bedarf es einer klärenden und unterstützenden Umgebung, die den Menschen das Wissen und die Fähigkeiten vermittelt, ihre Gesundheit zu fördern und selbst präventiv zu handeln. Bildungsprogramme, Informationskampagnen und Zugang zu verlässlichen Informationen sind hierbei essenziell.

Strategische Ziele

Integration von Self Care in das Gesundheitssystem

Self Care-Praktiken müssen in die reguläre Gesundheitsversorgung einfließen. Gesundheitsdienstleistungen, Apotheken und andere Gesundheitseinrichtungen müssen in der Lage sein, die Bürger:innen gezielt zu unterstützen und zu beraten.

Nutzung digitaler Technologien

Die Integration digitaler Tools und Plattformen spielt eine Schlüsselrolle, um Self Care wirksam zu fördern. Digitale Anwendungen, die Anleitungen und Informationen etwa zur Anwendung von Consumer Health Care-Produkten anbieten, können den Bürger:innen den Zugang zu Gesundheitsressourcen erleichtern und so ihre Gesundheitskompetenz steigern.

Erfolgsbeispiele aus anderen Ländern – Inspiration für Österreich



Vereinigtes Königreich

Selbstmedikation stärken

Das Programm „NHS Self Care“ etabliert eine Kultur, in der Bürger:innen Gesundheitsinformationen erhalten und Self Care proaktiv unterstützen können. Ein erfolgreicher Schritt in die Eigenverantwortung!



Kanada

Gesundheitskompetenz fördern

Durch umfassende Bildungsinitiativen und Programme in Schulen hat Kanada einen bemerkenswerten Anstieg der Gesundheitskompetenz erzielt.



Australien

Partnerschaft mit Apotheken

Apotheker:innen werden als erste Anlaufstelle für Self Care geschult, um Bürger:innen effektiv bei der Selbstmedikation zu beraten. Ein hervorragendes Beispiel für die Verzahnung von Fachwissen und unmittelbarem Zugang zu Gesundheitsressourcen!

FAZIT

Die Vision „Nationale Self Care-Strategie“ ist klar: Wir wollen eine Gesundheitskultur in Österreich etablieren, in der jeder Mensch gut informiert Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernimmt. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit von Regierung, Gesundheitsdiensten, Bildungseinrichtungen und der Bevölkerung selbst. Gemeinsam können wir eine innovative und positive Veränderung herbeiführen. Und die kommt nicht nur der individuellen Gesundheit zugute – sie stärkt auch unser gesamtes Gesundheitssystem!

Umsetzung der Self Care-Strategie

Die Implementierung der nationalen Self Care-Strategie ist ein entscheidender Schritt. Wie kann das funktionieren?

Schritt

1

Gesundheitskompetenz stärken

Öffentlichkeitsarbeit

Informationskampagnen durchführen, die die breite Bevölkerung über die Bedeutung von Self Care aufklären – unter Einbeziehung von Medien, sozialen Netzwerken und Veranstaltungen, um das Bewusstsein zu schärfen.

Bildungsprogramme in Schulen

Integrative Programme in den Lehrplänen verankern, die die Kinder und Jugendlichen über präventive Gesundheitsmaßnahmen und Selbstmedikation aufklären – von Anfang an!

Schritt

2

Integration in Gesundheitsdienste

Schaffung von Anlaufstellen

Informationszentren entwickeln, in denen Bürger:innen Beratung zur Anwendung von Consumer Health Care-Produkten im Speziellen und zu Gesundheitsfragen im Allgemeinen finden können.

Schulungen für Fachkräfte

Gesundheitsdienstleistende und Fachpersonal in Apotheken schulen, um die Menschen bei der Umsetzung des Self Care-Konzepts zu unterstützen und ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Schritt

3

Digitale Gesundheitskompetenz fördern

Nutzung digitaler Technologien

Online-Plattformen und Apps entwickeln, die leicht zugängliche Informationen zur Consumer Health Care und weiteren Gesundheitsthemen bieten. Denkbar wäre etwa eine App, die auf spezielle Krankheitssymptome hinweist und entsprechende Maßnahmen empfiehlt.

Feedback-Mechanismen

Möglichkeiten für Bürger:innen einrichten, um Erfahrungen und Rückmeldungen zu digitalen Gesundheitsdienstleistungen zu teilen. So kann kontinuierlich an der Verbesserung der Services gearbeitet werden.

Schritt

4

Anreizsysteme schaffen

Politische Unterstützung

Mit politischen Entscheidungsträgern zusammenarbeiten, um Anreize zu schaffen, die Menschen motivieren, Self Care aktiv zu betreiben (beispielsweise geringere Kosten für rezeptfreie Medikamente oder Belohnungen für gesundheitsfördernde Maßnahmen).

Kollaboration mit Unternehmen

Zusammenarbeit mit Arbeitgebenden aufbauen, um Programme für die Self Care von Mitarbeiter:innen in Unternehmen zu fördern.

FAZIT

Durch die konsequente Umsetzung dieser Schritte können wir in Österreich eine starke Self Care-Kultur etablieren, die nicht nur die Eigenverantwortung der Bürger:innen fördert, sondern auch nachhaltig unser Gesundheitssystem effizienter macht. Die Zeit ist reif für eine zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung, in der Self Care eine zentrale Rolle spielt. Machen wir den ersten Schritt!

Erfolgsmessung und Feedback

Für die nationale Self Care-Strategie ist die Erfolgsmessung ein entscheidender Schritt. Nur so kann deren Effektivität und Relevanz langfristig sichergestellt werden. Dazu bedarf es konkreter Indikatoren, an denen der Fortschritt gemessen werden kann. Sie sollten von Expert:innen im Gesundheitswesen definiert werden und können Folgendes umfassen:

Indikatoren

Gesundheitskompetenz

Messung der Fähigkeit der Bevölkerung, fundierte Gesundheitsentscheidungen zu treffen

Ärztliche Inanspruchnahme

Analyse der Besuche von ärztlichen Ordinationen, insbesondere bei häufigen, prinzipiell selbst behandelbaren Erkrankungen

Nutzung von Self Care-Angeboten

Erfassung der Anwendung von rezeptfreien Medikamenten und digitalen Gesundheitsdiensten

Finanzielle Einsparungen

Ermittlung der Einsparungen im Gesundheitswesen durch den verstärkten Einsatz von Self Care

Regelmäßige Überprüfung

Eine kontinuierliche Evaluation ist notwendig, um die gesteckten Ziele und Herausforderungen angemessen bewerten zu können. Hierzu sollten jährliche Berichte erstellt und entsprechende Feedback-Mechanismen eingerichtet werden, um Stimmen sowohl von Bürger:innen als auch von Gesundheitsdienstleistenden zu sammeln.

Eine solche effektive Erfolgsmessung ist unverzichtbar. Denn die nationale Self Care-Strategie kann den sich stetig verändernden Bedürfnissen der Menschen nur gerecht werden und ihre Gesundheit langfristig fördern, wenn sie auf der Basis von Rückmeldungen und gesammelten Daten immer wieder angepasst und optimiert wird.





Machen wir gemeinsam den 1. Schritt – hin zu einer starken Self Care-Kultur in Österreich!

Die nationale Self Care-Strategie bietet eine wegweisende Chance, unser Gesundheitssystem zu stärken. Die Umsetzung dieser Strategie erfordert aber das Engagement und die Zusammenarbeit aller Stakeholder im Gesundheitswesen.

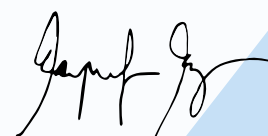
Die Zeit ist reif! Es gilt, JETZT die Weichen zu stellen. Für eine gesunde, selbstbestimmte Zukunft. Es liegt in unserer Hand, eine Umgebung zu schaffen, die Self Care fördert und verankert – gemeinsam! Es gilt nun, Bildungsmaßnahmen zu initiieren, innovative Programme zu entwickeln, um die Gesundheitskompetenz der Bürger:innen zu fördern, und digitale Lösungen bereitzustellen – gemeinsam!

Ermutigen wir die Menschen, aktiv zu werden und selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen! Self Care kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu. Eine nachhaltige und klar auf die Bedürfnisse der Bevölkerung zugeschnittene nationale Self Care-Strategie kann so das Wohlbefinden aller fördern.

Wir laden alle Stakeholder im Gesundheitsbereich dazu ein, aktiv zur Gestaltung und Umsetzung der nationalen Self Care-Strategie beizutragen. Gemeinsam können wir eine positive Veränderung bewirken und eine gesündere, resilientere Gesellschaft schaffen – für uns heute und auch für die kommenden Generationen. Ihre Unterstützung und Ihr Engagement sind entscheidend für den Erfolg dieser wichtigen Initiative. Machen wir also den 1. Schritt – gemeinsam!



Mag. Christina Nageler
IGEPHA-Geschäftsführerin



Mag. Mirjana Mayerhofer
IGEPHA-Präsidentin

Ihr Partner für Consumer Health Care in Österreich

www.igepha.at