

## **Faktenblatt**

### **Was ist Selbstfürsorge?**

Im Allgemeinen versteht man unter Selbstfürsorge die Erhaltung der persönlichen Gesundheit. Dabei handelt es sich um Maßnahmen eines Einzelnen, einer Familie oder einer Gemeinschaft, die der Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit beziehungsweise der Behandlung oder Prävention von Krankheiten dienen. In der Praxis umfasst dies beispielsweise Übungen zur Erhaltung der körperlichen Fitness und einer guten mentalen Gesundheit, eine gesunde Ernährung, Selbstmedikation, eine sorgfältige Hygiene sowie das Vermeiden von Gesundheitsrisiken. Selbstfürsorge bedeutet ebenfalls, sich um kleinere Beschwerden, Langzeiterkrankungen oder die eigene Gesundheit im Anschluss an Sekundär- oder Tertiärversorgung zu kümmern.

### **Ist Selbstfürsorge gleichbedeutend mit „keine Fürsorge“?**

Nein. Selbstfürsorge bedeutet nicht, die Bürger sich selbst zu überlassen. Man kann nicht von den Verbrauchern erwarten, ohne Anleitung und Unterstützung eine größere Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden zu übernehmen. Dies bedeutet, dass eine stärkere Förderung und Unterstützung sowie das für die Selbstfürsorge grundlegende Wissen und die notwendigen Fähigkeiten und Mittel für die Selbstfürsorge erforderlich sind. Fehlende Informationen und fehlendes gesundheitsrelevantes Wissen sind beispielsweise ein Hindernis für die Selbstfürsorge.

### **Welchen Zweck hat das Selbstfürsorge-Barometer?**

Der Begriff Selbstfürsorge erfährt steigende Akzeptanz in Gesundheitssystemen in ganz Europa. Bislang ist noch wenig darüber bekannt, was die Bevölkerung über Selbstfürsorge denkt. Das Selbstfürsorge-Barometer, das Erste seiner Art, wird einen Bezugswert für zukünftige Umfragen bereitstellen und uns somit ermöglichen, Trends sowie die Einstellungen der Bürger und deren Bereitschaft zur Selbstfürsorge zu verfolgen. Die Studie wird alle zwei Jahre durchgeführt werden.

### **Welche Länder werden von dem Barometer abgedeckt?**

Dänemark, Spanien, Italien, Schottland, Finnland, Frankreich, Niederlande, Deutschland, Slowakei und Polen.

### **Von wem wurde die Umfrage durchgeführt?**

Die Feldforschung zur Studie wurde im Auftrag von EPPOSI durch TNS Global durchgeführt.

### **Was ist EPPOSI?**

Epposi wurde 1994 gegründet und ist eine unabhängige, gemeinnützige, partnerschaftliche und aus mehreren Interessengruppen bestehende „Denkfabrik“ zum Thema Gesundheit mit Sitz in Brüssel, Belgien. Das Ziel von Epposi besteht darin, in der europäischen Gesundheitspolitik wegweisend zu sein, hochqualitative unabhängige Forschung bereitzustellen, Kapazitäten zu bilden und für den Austausch und die Verbreitung von Wissen zu sorgen, um die Kluft zwischen Innovation und verbesserten Ergebnissen im Bereich öffentliche Gesundheit zu überbrücken. Die Mitglieder von Epposi setzen sich aus Patientenorganisationen, Wissenschaft und Industrie zusammen.

### **Warum wird das Selbstfürsorge-Barometer jetzt ins Leben gerufen?**

Europa sieht sich einem unaufhaltsamen Ansturm chronischer Erkrankungen und Krankheiten gegenüber, die häufig in engem Zusammenhang mit den Lebensgewohnheiten und der genetischen Disposition stehen. In traditionellen Gesundheitssystemen sind die Bürger passive Fürsorgeempfänger. Diese Modelle sind jedoch aufgrund begrenzter finanzieller und personeller Ressourcen einem erheblichem Druck ausgesetzt. Deshalb müssen alternative Ansätze gefunden werden.

Die Selbstfürsorge bietet eine Möglichkeit, die aktive Teilnahme der Bürger an der Kontrolle des eigenen Wohlbefindens zu nutzen, indem sie gesundheitsbewusstere Entscheidungen treffen und Mitverantwortung für ihre Gesundheit tragen. Dies passt hervorragend zum allgemeinen Trend in Richtung gut informierter und mündiger Verbraucher.

### **Wie sieht die EU-Politik zur Selbstfürsorge aus?**

Für die Entscheidungsträger ist die Selbstfürsorge aktuell ein zentrales Thema. Die GD Unternehmen und GD SANCO der Europäischen Kommission arbeiten derzeit ein Dokument zur Selbstfürsorge aus, das Ende 2013 veröffentlicht werden soll. Die Kommission arbeitet ebenfalls mit den Interessengruppen zusammen, um die Zufuhr und sachkundige Verwendung von nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln zu fördern.

### **Wie kann Selbstfürsorge helfen, die Herausforderungen im europäischen Gesundheitswesen zu bewältigen?**

Das europäische Gesundheitswesen sieht sich großen Herausforderungen gegenüber. Die Zahl der Menschen mit chronischen Erkrankungen steigt und die Bevölkerung wird zunehmend älter. Dennoch gibt es zu wenige Gesundheitsfachkräfte und die Verantwortlichen der öffentlichen Ausgaben stehen unter Druck. Es ist unerlässlich, eine nachhaltigere Art und Weise zur Erfüllung der gesundheitsbezogenen Bedürfnisse der Bürger zu finden.

Selbstfürsorge kann dabei helfen, die Vorteile der Krankheitsprävention, der frühzeitigen Intervention und der Selbstkontrolle zu erschließen. Es besteht eine steigende Bereitschaft zur Übernahme von Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Mit der richtigen Unterstützung kann die Lebensqualität der Bürger durch Selbstfürsorge erhalten werden, während knappe Ressourcen bestmöglich genutzt werden.

### **Wo kann ich die vollständigen Ergebnisse der Umfrage lesen?**

[Link?](#)

### **Wie geht es weiter?**

Um die Nutzung von Selbstfürsorge durch die Bürger zu unterstützen sind neue Strategien erforderlich. Dazu gehören die Steigerung der Gesundheitskompetenz sowie die Verbesserung des Zugangs zu Informationen und Fachwissen. Anhand zukünftiger Ausgaben des EPPOSI Selbstfürsorge-Barometers wird es möglich sein, die Veränderungen der öffentlichen Wahrnehmung zur Selbstfürsorge zu beobachten.