

Scheda informativa

Che cosa significa self care?

In generale con self care si indica il concetto di cura sanitaria personale. Si tratta di un'attività svolta da un individuo, una famiglia o una comunità, con l'intento di migliorare o ristabilire le condizioni di salute, oppure di trattare o prevenire le malattie. Nella pratica, ciò può significare fare esercizio per mantenere la forma fisica e una buona salute mentale, seguire una dieta bilanciata, eseguire l'automedicazione, mantenere una buona igiene ed evitare rischi per la salute. Self care significa anche prendersi cura dei piccoli acciacchi, delle patologie a lungo termine o della propria salute personale dopo essere stati dimessi da strutture per la cura secondaria o terziaria.

Self care significa "nessuna assistenza sanitaria"?

No. Self care non significa lasciare che i cittadini siano lasciati a se stessi. Non si può pretendere che i consumatori si assumano grandi responsabilità relative alla salute e al benessere personale senza una guida e un riferimento. Per self care, infatti, s'intende piuttosto fornire maggiore incoraggiamento e supporto, nonché la conoscenza, le capacità e gli strumenti necessari per il self care. Ad esempio, la mancanza di informazioni e conoscenze relative alla salute è considerata un ostacolo per il self care.

Perché è stato compilato questo Barometro sul self care?

Benché il concetto di self care sia riconosciuto in maniera sempre maggiore nei vari sistemi sanitari europei, tuttavia, poche sono le informazioni relative all'opinione del pubblico sull'argomento. Il Barometro sul self care è il primo studio di questo tipo e fornirà un metro di paragone per le indagini future, consentendoci di monitorare le tendenze e le richieste relative al self care da parte dei cittadini. La ricerca sarà condotta ogni due anni.

Quali Paesi saranno analizzati dal Barometro?

Danimarca, Spagna, Italia, Scozia, Finlandia, Francia, Paesi Bassi, Germania, Slovacchia e Polonia.

Chi ha condotto l'indagine?

TNS Global ha eseguito il lavoro sul campo per conto di EPPOSI.

Che cos'è EPPOSI?

Fondato nel 1994, Epposi è un gruppo di esperti sanitari indipendente, no-profit, basato su partnership e a stakeholder multipli, con sede a Bruxelles, in Belgio. Il suo scopo è quello di svolgere un ruolo di punta nella compilazione delle politiche sanitarie a livello europeo, fornendo ricerche indipendenti di qualità elevata, sviluppo delle competenze, scambio e divulgazione delle conoscenze nel tentativo di colmare la distanza esistente

fra l'innovazione e il miglioramento degli esiti del sistema sanitario pubblico. I suoi membri provengono da organizzazioni di pazienti, dal mondo scientifico e dal settore sanitario.

Perché compilare ora il Barometro sanitario?

L'Europa si trova ad affrontare un'ondata inarrestabile di condizioni e patologie croniche, associate spesso a stili di vita e predisposizioni genetiche. Nei tradizionali sistemi di assistenza sanitaria, i cittadini ricevono passivamente le cure. Ma questi modelli sono messi a dura prova, a causa della pressione su risorse economiche e umane. Pertanto è necessario trovare degli approcci alternativi.

Il self care offre un'opportunità per indirizzare la partecipazione attiva dei cittadini nella gestione del proprio benessere, facendo scelte più sane e condividendo la responsabilità relativa alla loro salute. Questa idea si inquadra molto bene all'interno di una tendenza più ampia che guarda allo sviluppo di consumatori meglio informati e maggiormente responsabilizzati.

Quali sono le politiche della UE sul self care?

Si tratta di un argomento molto attuale per coloro che si occupano di definizione delle politiche. La Direzione generale per le Imprese e l'industria e la Direzione generale per la Salute e i consumatori della Commissione europea stanno preparando un documento sul self care, la cui pubblicazione è prevista entro la fine del 2013. La Commissione ha inoltre collaborato con gli stakeholder per promuovere l'assunzione e l'utilizzo informato dei farmaci da banco.

In che modo il self care può contribuire ad affrontare le sfide che si profilano per la sanità europea?

La sanità europea si trova ad affrontare sfide molto importanti. Il numero di persone affette da patologie croniche è in aumento e la popolazione sta invecchiando. Ciononostante, i professionisti sanitari sono troppo pochi e la spesa pubblica è sottoposta a forti pressioni. È fondamentale trovare una maniera più sostenibile per soddisfare le esigenze sanitarie dei cittadini.

Il self care può aiutare a mettere nella giusta luce i vantaggi relativi alla prevenzione delle patologie, all'intervento rapido e alla cura personale. Inoltre fa leva su una crescente domanda di responsabilità individuale riguardo alla salute e al benessere personale. Con il supporto adeguato, il self care può contribuire al mantenimento della qualità della vita dei cittadini, sfruttando al meglio le scarse risorse disponibili.

Dove posso leggere i risultati completi dell'indagine?

[Link?](#)

Che cosa succederà ora?

Sono necessarie nuove politiche atte a sostenere l'utilizzo del self care da parte dei cittadini, fra cui un miglioramento dell'educazione alla salute e dell'accesso alle informazioni e alla conoscenza. Le edizioni future del Barometro sul self care di EPPOSI provvederanno a monitorare i mutamenti nella percezione del self care da parte del pubblico.