

Broszura informacyjna

Czym jest samoopieka?

Poprzez pojęcie „samoopieki” rozumiemy zazwyczaj samodzielną opiekę zdrowotną. Są to działania podejmowane indywidualnie, w obrębie rodziny lub wspólnoty, mające na celu poprawę, przywrócenie zdrowia lub też zapobieganie i leczenie chorób. W praktyce pojęcie to obejmuje wykonywanie ćwiczeń w celu utrzymania sprawności fizycznej oraz zdrowia psychicznego, zdrowe odżywianie, samoleczenie, przestrzeganie zasad higieny oraz unikanie zagrożeń dla zdrowia. Samoopieka obejmuje również zwracanie uwagi na drobne dolegliwości, przewlekłe objawy lub choroby, a także na własne zdrowie po wypisie z placówek specjalistycznej opieki zdrowotnej.

Czy samoopieka oznacza „brak opieki”?

Nie. Samoopieka nie oznacza, że jesteśmy pozostawieni samym sobie. Nie można oczekiwać, że wszyscy wezmą na siebie większą odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobre samopoczucie bez żadnych wskazówek i wsparcia. Obejmuje ono większą zachętę i pomoc, a także podstawową wiedzę, umiejętności i narzędzia niezbędne do prowadzenia samodzielnej opieki. Przykładowo, brak informacji i wiedzy na temat zdrowia stanowi przeszkodę dla skutecznej samoopieki.

Dlaczego przeprowadzono badanie „Barometr samoopieki”?

Koncepcja samoopieki zdobywa coraz większe uznanie w systemach opieki zdrowotnej w całej Europie. Jednak niewiele jeszcze wiadomo na temat poglądów społeczeństwa dotyczących samoopieki. Barometr samoopieki to pierwsze badanie tego typu, a jego wyniki będą stanowić punkt odniesienia dla przyszłych badań. Pozwoli nam to śledzić trendy i postawy członków społeczeństwa oraz ich chęć do korzystania z samoopieki. Badanie będzie przeprowadzane co dwa lata.

Które kraje zostały objęte badaniem „Barometr samoopieki”?

Dania, Hiszpania, Włochy, Szkocja, Finlandia, Francja, Holandia, Niemcy, Słowacja i Polska.

Kto przeprowadził badanie?

Badania terenowe w imieniu EPPOSI przeprowadziła firma TNS Global.

Czym jest EPPOSI?

Epposi powstał w 1994 roku. Jest to niezależny, niedochodowy zespół ekspercki ds. opieki zdrowotnej z siedzibą w Brukseli (w Belgii), którego działania opierają się na partnerstwie i wielostronnej współpracy. Celem Epposi jest pomoc w kształtowaniu najnowocześniejszej polityki europejskiej dotyczącej ochrony zdrowia poprzez prowadzenie niezależnych badań o wysokiej jakości, budowanie potencjału, wymianę

wiedzy i jej rozpowszechnianie w celu zacierania różnic wynikających z efektów innowacji a faktycznego stanu zdrowia publicznego. Członkowie zespołu wybierani są spośród członków organizacji pacjentów oraz ze środowisk naukowych i przemysłowych.

Dlaczego teraz zdecydowano się na „Barometr opieki zdrowotnej”?

Europa stoi w obliczu stałego wzrostu zachorowań na schorzenia i choroby przewlekłe, często związane z prowadzonym przez pacjentów trybem życia, jak również z ich predyspozycjami genetycznymi. W tradycyjnych systemach opieki zdrowotnej obywatele są biernymi odbiorcami usług opieki zdrowotnej. Modele tego typu są jednak poddane olbrzymim obciążeniom pod postacią ograniczeń finansowych i braków w personelu. Dlatego też należy znaleźć rozwiązania alternatywne.

Samoopieka daje obywatelom możliwość aktywnego działania na rzecz swojego dobrego samopoczucia poprzez podejmowanie zdrowych wyborów i przejmowanie częściowej odpowiedzialności za swoje zdrowie. Tego typu działania wpisują się w szerszej zakrojone dążenia do wzmocnienia świadomości i pozycji konsumentów.

Jaka jest polityka Unii Europejskiej w sprawie samoopieki?

Jest to bardzo popularny temat wśród polityków. Dyrekcja Generalna Komisji Europejskiej ds. Przedsiębiorstw oraz DG SANCO (Dyrekcja Generalna ds. Zdrowia i Konsumentów) przygotowują obecnie dokument dotyczący samoopieki, który zostanie opublikowany pod koniec 2013 roku. Komisja współpracuje także z zainteresowanymi stronami w celu promowania świadomego i częstszego stosowania leków bez recepty.

W jaki sposób samoopieka może pomóc w rozwiązywaniu problemów, przed jakimi stoi europejska służba zdrowia?

Europejska służba zdrowia stoi obecnie w obliczu poważnych wyzwań. Liczba osób cierpiących na choroby przewlekłe wciąż rośnie, a populacja się starzeje. Niestety służba zdrowia ma za mało pracowników, a wydatki publiczne są ograniczane. Niezbędne jest znalezienie bardziej zrównoważonego sposobu zaspokojania potrzeb zdrowotnych obywateli.

Dzięki samoopiece łatwiej jest wykorzystać dobroczynny wpływ profilaktyki, wczesnej interwencji i samozarządzania problemami zdrowotnymi. Samoopieka bazuje również na zwiększającym się zainteresowaniu tematem podejmowania osobistej odpowiedzialności za własne zdrowie i dobre samopoczucie. Pod warunkiem odpowiedniego wsparcia samoopieka może utrzymać jakość życia obywateli na odpowiednim poziomie przy równoczesnej optymalizacji ograniczonych zasobów.

Gdzie mogę zapoznać się z pełnymi wynikami badania?

[Link?](#)

Co dalej?

Aby pomóc obywatelom w korzystaniu z samoopieki we własnym zakresie, włączając w to zwiększanie świadomości zdrowotnej i poprawę dostępu do informacji i wiedzy, niezbędne jest stworzenie nowych strategii związanych z tą kwestią. Przyszłe edycje Barometru samoopieki EPPOSI będą śledzić zmiany w publicznym postrzeganiu samoopieki.