



**EPPOSI SELBSTFÜRSORGE-BAROMETER: QUANTITATIVE STUDIE**

**WAHRNEHMUNG DER SELBSTFÜRSORGE IN EUROPA**

**ZUSAMMENFASSUNG**

**SEPTEMBER 2013**

Dr. Andrea Pavlickova  
Programm-Manager, Epposi

## ZUSAMMENFASSUNG

Das Konzept der Selbstfürsorge gewinnt in Europa zunehmend an Akzeptanz. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) definiert Selbstfürsorge als „die Erhaltung der persönlichen Gesundheit“ zur Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit oder zur Behandlung und Prävention von Krankheiten. Dazu gehören regelmäßiger Sport, eine gute mentale Gesundheit, die Ernährung, Selbstmedikation, eine gute Hygiene und das Vermeiden von Gesundheitsrisiken. Selbstfürsorge bedeutet ebenfalls, im Anschluss an fachärztliche Versorgung für kleinere Beschwerden oder Langzeiterkrankungen für die eigene Gesundheit zu sorgen. Genauer gesagt praktiziert der Einzelne Selbstfürsorge, während Experten und Fachleute die Selbstfürsorge unterstützen.

Dies steht in Einklang mit einem steigenden Eigeninteresse an Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden sowie einem leichteren Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen. Die steigende Nutzung von Regierungskampagnen zur Bekämpfung von Rauchen, Fettleibigkeit und Alkoholmissbrauch macht deutlich, dass die Bedeutung des Einzelnen bei der Verbesserung der Gesundheit anerkannt wird. Angesichts der steigenden Belastung der Gesundheitssysteme durch chronische Erkrankungen stellt dies eine positive Entwicklung dar. Um die Vorteile dieses Mentalitätswandels jedoch vollständig ausschöpfen zu können, bedarf es der Unterstützung von Seiten der Politik. Selbstfürsorge muss Teil des alltäglichen Lebens sein und eine Kultur der Prävention sollte selbstverständlich sein. Es besteht jedoch kein wirklicher Konsens hinsichtlich der grundlegenden Prinzipien, Vorteile und Risiken der Selbstfürsorge, sowie dessen, ob die Bürger bereit sind, eine größere Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Das Epposi Selbstfürsorge-Barometer ermittelt die Verbraucherwahrnehmung zur Selbstfürsorge in zehn ausgewählten EU-Ländern. Die Studie fasst zusammen, was die Verbraucher unter dem Konzept der Selbstfürsorge verstehen, welche Bedeutung und Vorteile sie diesem beimessen und worin sie Hindernisse sehen, die angegangen werden müssen. Sie untersucht deren Zuversicht, Verantwortung für die persönliche Gesundheit zu übernehmen sowie die Rolle von medizinischen Fachkräften. Die Studie deckt ebenfalls die Faktoren auf, die das Verbraucherverhalten am meisten beeinflussen.

Das Epposi Selbstfürsorge-Barometer leistet einen wertvollen Beitrag zu den derzeit eingeschränkten Erkenntnissen zum Verständnis und dem Praktizieren von Selbstfürsorge. Es wird das Bewusstsein für den enormen potenziellen Wert der Selbstfürsorge hinsichtlich einer Verringerung des Drucks auf die Gesundheitssysteme steigern. Die Studie wird allen Interessengruppen ebenfalls dabei helfen, fundierte politische Entscheidungen zu treffen, die die steigende Bereitschaft zur Selbstfürsorge anerkennen und fördern, und Produkte und Dienstleistungen darüber hinaus erschwinglich und für jedermann zugänglich zu machen.

## ZENTRALE SCHLUSSFOLGERUNGEN

- *Selbstfürsorge kann einen wesentlichen Beitrag zur Verringerung des auf Europa lastenden gesundheits- und finanzbezogenen Drucks leisten und gleichzeitig für eine Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität sorgen. Eine größere Selbstfürsorge erfordert jedoch besser informierte Verbraucher, bessere Kommunikationsfähigkeiten des medizinischen Fachpersonals und innovative Ansätze von Seiten der Industrie, Entscheidungsträger und Krankenversicherer.*
- *Es sollte ein stärkeres Augenmerk auf geteilte Fürsorge und geteilte Verantwortung, Prävention, die Steuerung der eigenen Lebensweise und die Einbindung der Verbraucher gelegt werden. Dies erfordert die Bildung von Partnerschaften mit gemeinsamen Zielen.*
- *Neun von zehn Verbrauchern betrachten Selbstfürsorge als unabdingbaren Bestandteil der Steuerung und Prävention von kleineren Beschwerden sowie chronischen Erkrankungen und Krankheiten. Doch obwohl die Verbraucher bereit sind, Selbstfürsorge zu praktizieren und diese als ihre eigene Verantwortung ansehen, sind nur zwei von zehn Verbrauchern sehr zuversichtlich, was die Kontrolle ihrer eigenen Gesundheit betrifft.*
- *Gesundheitskompetenz ist von entscheidender Bedeutung, um die Verbraucher bei der Selbstfürsorge zu unterstützen. Größeres Wissen und Fähigkeiten führen zu einer größeren Zuversicht und Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Die Bürger nutzen eine Vielzahl von Quellen, um Informationen zur Selbstfürsorge zu sammeln. Dennoch spielt medizinisches Fachpersonal insbesondere dort eine Schlüsselrolle, wo die Kenntnisse zur Selbstfürsorge gering sind.*
- *Die meisten Verbraucher ziehen es vor, bei Gesundheitsproblemen zunächst ihren Hausarzt aufzusuchen, gefolgt von einer Veränderung der Lebensgewohnheiten und dann der Selbstmedikation.*
- *Für die Mehrheit der Befragten ist der Hausarzt die primäre Informationsquelle im Fall von geringeren Beschwerden, gefolgt von denjenigen, die Apotheker und Spezialisten zu Rate ziehen.*
- *Die breite Mehrheit der Verbraucher hält eine Veränderung der Lebensgewohnheiten bei der Steuerung und Prävention von Erkrankungen und Krankheiten, einschließlich leichterer Beschwerden, für wichtig. „Selbstverbesserung“, Verantwortung sowie eine größere Unabhängigkeit und Kontrolle sind die drei wichtigsten Einflussfaktoren bei der Entscheidung eines Verbrauchers, seine Lebensgewohnheiten zu ändern.*
- *Die größten Hindernisse für Änderungen der Lebensgewohnheiten sind das Privateinkommen, die Art der Erkrankung oder Krankheit sowie der Zugang zu Informationen.*
- *Die Verbraucher erachten Selbstmedikation als wichtig. Nichtsdestotrotz praktiziert eine kleine Mehrheit der Befragten derzeit keine Selbstmedikation. Die Informationsqualität und das persönliche Wissen über die Vorteile und Risiken der Selbstmedikation, die Art der Erkrankungen oder Krankheiten und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind die Schlüsselfaktoren bei der Entscheidung zur Selbstmedikation.*

### ***Warum ist Selbstfürsorge wichtig?***

Das Konzept der Selbstfürsorge hat in Europa breitere Akzeptanz erlangt. Dies geschieht zu einer Zeit, in der eine Flutwelle von chronischen Krankheiten, von denen viele mit der Lebensführung zusammenhängen, die Gesundheitssysteme einem steigenden Druck aussetzt. Bestehende Ansätze, bei denen die Bürger passive Fürsorgeempfänger sind, sind nicht länger tragbar. Die Bürger müssen eine aktive Rolle bei der Aufrechterhaltung einer nachhaltigen Gesundheitsfürsorge einnehmen, indem sie Tag für Tag Entscheidungen zu körperlicher Betätigung, Ernährung und Selbstmedikation treffen. Dies steht ebenfalls im Einklang mit einer steigenden Tendenz zur Selbstbestimmung der Verbraucher, mit einem verbesserten Informationszugang zu beinahe allen gesundheitsrelevanten Aspekten. Es wird zunehmend deutlich, dass Selbstfürsorge Vorteile für den Einzelnen, die Gesellschaft und den Staat zur Folge hat:

- Die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität
- Die Prävention von Krankheiten
- Eine bessere Steuerung und Kontrolle vorliegender Erkrankungen oder Krankheiten
- Glücklichere Bürger, die ein produktiveres Leben führen
- Eine bessere Nutzung von gesundheitsbezogenen Ressourcen, wie Allgemeinmediziner und Krankenhausdienstleistungen.
- Eine größere Nachhaltigkeit der Sozialdienstleistungen.

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

Selbstfürsorge ist kein einheitlich gehaltenes oder verstandenes Konzept. Es ist stattdessen ein breites Spektrum individueller Verhaltensweisen, tagtäglicher Entscheidungen zur Erhaltung der persönlichen Gesundheit und der Selbstmedikation. In Europa gibt es eine steigende Anzahl von Interessengruppen, die im Bereich Selbstfürsorge aktiv sind, aber gleichzeitig existiert ein mangelnder Einblick in die Wahrnehmungen und Einstellungen der Verbraucher und die mit der Selbstfürsorge verbundenen Vorteile. Epposi, als einzigartige unabhängige, aus mehreren Interessengruppen bestehende „Denkfabrik“ im Bereich Gesundheitsfürsorge, sah einen erheblichen Wert in der Bestimmung von Baselines (Ausgangswerten) für Europa, um zu verstehen, wie sich diese im Laufe der Zeit verändern. Diese Daten werden einen unabhängigen Nachweis zu den Herausforderungen und Gelegenheiten der Selbstfürsorge erbringen. Ebenso wird das Barometer das Bewusstsein hinsichtlich der Bereitschaft der Öffentlichkeit zu einer verstärkten Selbstfürsorge steigern.

Das übergeordnete Ziel des Barometers bestand darin, das in Europa vorherrschende Verständnis von Selbstfürsorge zu ermitteln. Zusätzlich sollten damit Einblicke in einige zuvor unzureichend thematisierte Aspekte oder unbeantwortete Fragen gewonnen werden:

- Wie nehmen die Verbraucher ihre Gesundheit wahr?
- Was verstehen die Verbraucher unter Selbstfürsorge?
- Worin sehen die Verbraucher die Vorteile der Selbstfürsorge (wie Selbstmedikation oder Veränderungen der Lebensgewohnheiten), falls sie diese praktizieren?
- Falls nicht, worin bestehen die Herausforderungen und Hindernisse?
- Welche Rolle spielen medizinische Fachkräfte (Gesundheitsdienstleister)<sup>1</sup> bei der Selbstfürsorge?
- Wo finden die Verbraucher Informationen zur Selbstfürsorge?
- Wie nehmen die Verbraucher ihre eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Selbstfürsorge wahr?

---

<sup>1</sup>Als medizinische Fachkräfte gelten im Rahmen der dieser Studie zugrundeliegenden Definition Allgemeinmediziner, Fachärzte, Krankenpflegekräfte und Apotheker.

## ***Methodologie***

Zur fachkundigen Beratung hinsichtlich der Definition und dem Ausmaß von Selbstfürsorge stand ein Referenzgremium bereit. Das Gremium einigte sich auf eine auf drei Säulen basierende Definition, bestehend aus:

1. Selbstmedikation<sup>2</sup>
2. Fähigkeiten, Kenntnisse und Wissen zur Selbstfürsorge
3. Erhaltung der Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Hygiene, angemessener Schlaf, ein stressfreies Umfeld, ein gutes Verhältnis zu Pflegekräften)

Die Datenerhebung erfolgte mittels einer quantitativen Studie, die im Sommer 2013 durch TNS Research unter Verwendung eines in zehn europäischen Sprachen verfügbaren Online-Fragebogens durchgeführt wurde. Der Fragebogen bestand aus Multiple-Choice-Fragen und Aussagen mit Bewertungs- und Zustimmungsskalen. Die Stichprobe der Studie umfasste 1.901 Befragte aus Dänemark, Finnland, Frankreich, Deutschland, Italien, den Niederlanden, Polen, Schottland, der Slowakei und Spanien. Diese wurden zwecks geographischer Streuung und Berücksichtigung der unterschiedlichen Gesundheitssysteme ausgewählt<sup>3</sup>. Zu den Teilnehmern gehörten gesunde Bürger, um die Bedeutung der Selbstfürsorge in der Prävention zu untersuchen,<sup>4</sup> und Bürger mit bestimmten chronischen Erkrankungen und Krankheiten oder geringeren Beschwerden<sup>5</sup>, um die Bedeutung des Konzepts der Selbstfürsorge in diesen Szenarien zu veranschaulichen.

---

<sup>2</sup> Nach Definition der WHO: „Die Auswahl und Verwendung von Medikamenten, einschließlich nicht verschreibungspflichtiger Medikamente, pflanzlicher und traditioneller Produkte, sowie Nahrungsergänzungsmitteln oder Vitaminen durch Individuen zum Zweck der Behandlung selbst diagnostizierter Erkrankungen oder Symptome“

<sup>3</sup> Zum Zweck der Übersichtlichkeit und um die breite geographische Unterteilung in Ost/West/Nord/Süd in diesem Bericht zu berücksichtigen, werden Polen und die Slowakei als „östliche“ Länder, Frankreich, Deutschland und die Niederlande als „westliche“ Länder, Italien und Spanien als „südliche“ Länder und Dänemark, Finnland und Schottland als „nördliche“ Länder zusammengefasst.

<sup>4</sup> Bitte entnehmen Sie die vollständige Zusammenfassung des sozioökonomischen Profils der Befragten dem Anhang.

<sup>5</sup> Bitte entnehmen Sie die vollständige Liste der in dieser Studie betrachteten Erkrankungen und Krankheiten dem Anhang.

## WESENTLICHE ERKENNTNISSE:

### Was verstehen die Verbraucher unter Selbstfürsorge?

- *Die Mehrheit der Befragten versteht Selbstfürsorge entsprechend der WHO/Epposi-Definition: Erhaltung der eigenen Gesundheit,; eine gute Ernährung, eine gute Hygiene und Vermeidung von Gesundheitsrisiken; sowie körperliche Betätigung und eine gute mentale Gesundheit. Diese Erkenntnisse gelten für alle betrachteten Länder*
- *In einem geringeren Ausmaß wird Selbstfürsorge als Behandlung oder Selbstmedikation in Reaktion auf Symptome angesehen.*
- *Relativ wenige sehen Selbstfürsorge als Partnerschaft zwischen Individuen und Gesundheitsdienstleistern*
- *Der geringste Prozentsatz der Befragten versteht Selbstfürsorge als eine erlernte Verhaltensweise, bei der kulturelle Standards von Generation zu Generation weitergegeben werden*

### Verbraucherwahrnehmung der Funktion von Selbstfürsorge

- *Neun von zehn Befragten sehen Selbstfürsorge als wesentlichen Bestandteil der Steuerung und Prävention von chronischen Erkrankungen oder Krankheiten, einschließlich geringerer Beschwerden.*
- *Die meisten Befragten sehen eine verbesserte Gesundheit und Lebensqualität, die Prävention und die Steuerung ihrer Erkrankungen oder Krankheiten als die Vorteile der Selbstfürsorge an, gefolgt von einer größeren Unabhängigkeit, Produktivität und individuellen Zufriedenheit.*
- *Die Verbraucher sind bereit, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen und die Mehrheit der Befragten stimmt zu, dass dies in ihrer Verantwortung liegt. Der höchste Wert in diesem Zusammenhang wurde in den nördlichen Ländern erreicht.*
- *Nichtsdestotrotz sind weniger als zwei von zehn Befragten sehr zuversichtlich, selbst für ihre Gesundheit sorgen zu können. Die Werte reichen von 17 % in den nördlichen Ländern bis zu 11 % in den östlichen Ländern.*
- *Gesundheitskompetenz ist entscheidend. Bessere Kenntnisse und Fähigkeiten zur Selbstfürsorge stehen in einem engem Zusammenhang mit der Zuversicht und der Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.*
- *Es existieren zahlreiche Informationsquellen zum Thema Selbstfürsorge, aber der Gesundheitsdienstleister spielt nach wie vor eine entscheidende Rolle. Je geringer die Kenntnisse und Fähigkeiten zur Selbstfürsorge sind, desto größer ist die Abhängigkeit vom Gesundheitsdienstleister als Informationsquelle.*

### Verbraucherwahrnehmung der Vorteile von Selbstfürsorge

- *77 % gaben an, Selbstfürsorge verbessere die Gesundheit und die Lebensqualität*
- *72 % gaben an, sie verbessere die Prävention von Erkrankungen und Krankheiten*
- *70 % gaben an, sie verbessere die Steuerung von Erkrankungen und Krankheiten*
- *69 % gaben an, sie steigere ihre Unabhängigkeit*
- *64 % gaben an, sie steigere ihre Produktivität*
- *18 % der Befragten erkennen keine Vorteile in der Selbstfürsorge*

### Verbraucherwahrnehmung der Verantwortung für die Gesundheit

Es besteht eine breite Zustimmung dahingehend, dass der Einzelne eine größere Verantwortung übernehmen muss, wenn die Gesundheitsversorgung nachhaltig bleiben soll. Beinahe 80 % stimmen der Aussage, „Es liegt in meiner Verantwortung, für meine eigene Gesundheit zu sorgen, und es ist mir wichtig für meine eigene Gesundheit zu sorgen“ zu.

## **Zuversicht und Gesundheitskompetenz**

Man kann nicht von den Verbrauchern erwarten, ohne Anleitung und Richtlinien eine größere Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden zu übernehmen. 66 % der Befragten sind zuversichtlich oder sehr zuversichtlich, dies zu tun. Jedoch lediglich 15 % der Befragten sind sehr zuversichtlich.

Die Erkenntnisse stützen das Argument, dass die Förderung der Menschen, Verantwortung für die Selbstfürsorge zu übernehmen, mit einer Unterstützung zum Ausbau ihrer Fähigkeiten und Kenntnisse einhergehen sollte, um ihre Zuversicht zu steigern.

Gesundheitskompetenz ist entscheidend, um die Menschen zu befähigen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Ungleichheiten bei der Gesundheit zu reduzieren und die Bürger dabei zu unterstützen, eine aktivere Rolle in Bezug auf ihre Gesundheit einzunehmen. Menschen mit einem höheren Niveau an Gesundheitskompetenz legen gesündere Verhaltensweisen an den Tag, zeigen eine stärkere Therapieadhärenz, berichten von weniger chronischen Krankheiten, fühlen sich gesünder und leben länger<sup>6</sup>.

## **Informationsquellen zum Thema Selbstfürsorge**

Gesundheitsdienstleister sind die primäre Informationsquelle in Bezug auf Selbstfürsorge. Innerhalb dieser Gruppe sind die Allgemeinmediziner führend, gefolgt von Apothekern, Krankenpflegekräften und Ernährungsberatern. Die nächste wichtige Informationsquelle sind die Medien, einschließlich Internet, Zeitungen, Zeitschriften und sozialen Netzwerken. Je geringer das Kenntnis- und Fähigkeitsniveau, desto eher ziehen Verbraucher Gesundheitsdienstleister als primäre Informationsquelle zu Rate.

## **Vertrauen in die eigene Fähigkeit zur Selbstfürsorge**

Die Teilnehmer wurden nach ihren Ansichten zu der Bedeutung von Vertrauen im Hinblick auf ihr Interesse und ihre Bereitschaft zur Steuerung der eigenen Gesundheit gefragt. Beinahe die Hälfte der Befragten gab an, dass sie ihren Kenntnissen zur Fürsorge für die eigene Gesundheit vertrauen. Ein Drittel der Verbraucher gab jedoch an, dies nicht zu tun.

Es besteht eine deutliche Verbindung zwischen wahrgenommenem Wissen, Kenntnissen und Fähigkeiten zur Selbstfürsorge und dem Vertrauen. Je größer das Wissen, die Kenntnisse und die Fähigkeiten zur Selbstfürsorge sind, desto größer ist das Selbstvertrauen.

## **Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen von Verbrauchern**

In Übereinstimmung mit der Definition von Selbstfürsorge (von der WHO und Epposi), haben wir die Teilnehmer der Studie gefragt, welche Anstrengungen sie vordergründig unternehmen, um für ihre eigene Gesundheit zu sorgen und was die Einflussfaktoren für solche gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen sind.

### ***Wesentliche Erkenntnisse***

- *Die Verbraucher ziehen es bei Gesundheitsfragen vor, ihren Arzt aufzusuchen, gefolgt von Änderungen der Lebensgewohnheiten und Selbstmedikation.*

---

<sup>6</sup>Bopp M, Minder CE 2003

- Die drei Faktoren mit dem stärksten Einfluss auf das Verbraucherverhalten sind der Zugang und die Qualität von Dienstleistungen sowie die Kommunikationsfähigkeiten der Gesundheitsdienstleister.

### **Bevorzugte Schritte zur Selbstfürsorge**

- Besuch des Hausarztes – 52 %
- Veränderungen der Lebensgewohnheiten – 20 %
- Einnahme eines verschreibungspflichtigen Medikaments – 6 %
- Einnahme eines nicht verschreibungspflichtigen Medikaments – 6 %
- Einnahme pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamine – 6 %
- Besuch einer Apotheke – 5 %
- Nichts tun – 5 %

### **Wie nehmen die Verbraucher die Rolle der Gesundheitsdienstleister wahr?**

- Die Verbraucher erachten Gesundheitsdienstleister als sehr wichtig zur Fürsorge für ihre Gesundheit.
- Es besteht kein direkter Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Zuversicht der Verbraucher, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen, und der Häufigkeit ihrer Hausarztbesuche.
- Für die Mehrheit der Befragten ist der Hausarzt die primäre Informationsquelle bei geringeren Beschwerden, gefolgt von denjenigen, die Apotheker und Spezialisten zu Rate ziehen.
- Die große Mehrheit der Verbraucher ist auf Gesundheitsberatung angewiesen. Hier bestehen jedoch größere Diskrepanzen, insbesondere in den nördlichen und östlichen Ländern.
- Die größten Einflussfaktoren für den Bedarf an Gesundheitsberatung sind der Zugang sowie die Qualität der Gesundheitsdienstleistungen und die Kommunikationsfähigkeiten der Gesundheitsdienstleister.

### **Einflussfaktoren für den Bedarf der Verbraucher an Gesundheitsberatung**

Beinahe 70 % der Befragten geben an, dass sie für die Prävention und Steuerung von Erkrankungen oder Krankheiten stark oder sehr stark auf Gesundheitsberatung angewiesen sind. Je sachkundiger ein Verbraucher jedoch ist, desto weniger ist er auf den direkten oder wiederholten Rat von Gesundheitsdienstleistern angewiesen.

Ein erheblicher Teil (65 %) der Verbraucher gibt an, zuversichtlich zu sein, die eigene Gesundheit ohne wiederholte Gesundheitsberatung steuern zu können.

### **Die Realität der Selbstfürsorge: Sind wir schon so weit?**

Die Teilnehmer wurden nach ihren Ansichten hinsichtlich der Bedeutung von Veränderungen der Lebensgewohnheiten und Selbstmedikation befragt. Wir wollten ebenfalls wissen, ob die Verbraucher Veränderungen ihrer Lebensgewohnheiten und Selbstmedikation vorgenommen haben, und worin sie potenzielle Vorteile und Hindernisse sehen.

### **Wesentliche Erkenntnisse**

- Die große Mehrheit der Verbraucher erachtet Veränderungen der Lebensgewohnheiten als äußerst wichtig für die Steuerung und Prävention ihrer Erkrankungen oder Krankheiten.



- Die drei größten Einflussfaktoren bei der Entscheidung der Verbraucher, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, sind das Selbstverständnis, Verantwortung und eine größere Unabhängigkeit und Kontrolle.
- Die Verbraucher ändern ihre Lebensgewohnheiten, um ihre Gesundheit zu verbessern, ihr Immunsystem zu stärken und um Stress und Gewicht abzubauen.
- Die Verbraucher sehen Selbstmedikation als wichtigen Teil der Gesundheitssteuerung. Trotzdem betreibt eine kleine Mehrheit der Verbraucher derzeit keine Selbstmedikation.
- Ein erheblicher Teil der Verbraucher betrachtet Gesundheitsdienstleister, insbesondere Apotheker und Allgemeinmediziner, als primäre Informationsquelle zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten.
- Die Verbraucher kaufen nicht verschreibungspflichtige Medikamente üblicherweise in Apotheken, gefolgt von Internet, Supermärkten und Naturkostläden.

### **Verbraucherwahrnehmung zu Veränderungen der Lebensgewohnheiten**

Die große Mehrheit der Verbraucher erachtet Veränderungen der Lebensgewohnheiten als äußerst wichtig für die Steuerung und Prävention von Erkrankungen oder Krankheiten sowie geringeren Beschwerden. Die Mehrheit der Befragten trifft täglich positive Lebensstilentscheidungen, während 11 % dies wöchentlich tun. Am häufigsten praktizieren die Verbraucher eine gute Hygiene, gefolgt von verbesserten Essgewohnheiten und einem angemessenen Schlaf.

*Einflussfaktoren für die Entscheidung zur Änderung von Lebensgewohnheiten*

- Eigenmotivation – 77 %
- Eigenverantwortung – 74 %
- Eine größere Unabhängigkeit und Kontrolle über das eigene Leben – 74 %

*Hindernisse für die Änderung von Lebensgewohnheiten*

- Einkommen – 23 %
- Fehlende Motivation, fehlendes Verantwortungsbewusstsein und Vertrauen – 14 %

### **Ansichten der Verbraucher zu Selbstmedikation<sup>7</sup>**

Die Mehrheit der Verbraucher erachtet Selbstmedikation als wichtig für die Prävention und Steuerung ihrer Erkrankungen oder Krankheiten. Der Selbstmedikation wird jedoch eine geringere Bedeutung als der Veränderung von Lebensgewohnheiten beigemessen.

- 80 % der Befragten, die derzeit keine Selbstmedikation praktizieren, sind dazu bereit
- 32 % würden Selbstmedikation auf Empfehlung ihres Arztes hin betreiben
- 24 % auf Empfehlung eines Apothekers
- 18 % sind ohne die Empfehlung eines Gesundheitsdienstleisters dazu bereit
- Beinahe 75 % der Verbraucher räumen ein, einmal im Monat Selbstmedikation zu betreiben.

Die meisten Verbraucher betrachten Apotheker (38 %) und Allgemeinmediziner (27 %) als primäre Informationsquellen zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten, gefolgt vom Internet (c. 18 %).

---

<sup>7</sup>Im Rahmen des Epossi Selbstfürsorge-Barometers wird Selbstmedikation als die Auswahl und Verwendung von Medikamenten durch Individuen zur Behandlung selbst diagnostizierter Krankheiten oder Symptome verstanden. Als Behandlungen werden nicht verschreibungspflichtige Medikamente, pflanzliche und traditionelle Produkte sowie Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine angesehen.

## **1. Schlussfolgerungen**

Eine zunehmende Nutzung von Selbstfürsorge bietet Vorteile für den Einzelnen, die Gesellschaft und den Staat. Sie verbessert das Wohlbefinden, steigert die Lebensqualität und die Produktivität und verringert die Belastung von Gesundheitswesen und Wohlfahrtsleistungen. Es besteht jedoch noch weitaus mehr Potenzial. Die Verbraucher halten Selbstfürsorge bereits für wichtig und die meisten von ihnen sind bereit, eine größere Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Viele praktizieren Selbstfürsorge bereits durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten und, in geringeren Umfang, durch Selbstmedikation.

Jedoch lediglich 20 % der Verbraucher sind sehr zuversichtlich hinsichtlich der Steuerung ihrer eigenen Gesundheit. Dies deutet auf eine entscheidende Rolle der Gesundheitskompetenz hin, das Wissen, die Kenntnisse und die Fähigkeiten zu vermitteln, die für die Ausübung von Selbstfürsorge erforderlich sind. Es besteht eine klare Verbindung zwischen Gesundheitskompetenz und der Zuversicht und Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Die Verbraucher betrachten Gesundheitsdienstleister als grundlegend bei der Prävention und Steuerung ihrer Gesundheit sowie als primäre Informationsquelle zur Selbstfürsorge, Selbstmedikation und Behandlung von leichteren Beschwerden. Ein wesentlicher Teil der Verbraucher sucht vor der Änderung von Lebensgewohnheiten oder Selbstmedikation einen Arzt auf.

Trotz eines guten Verständnisses und Wissens in Bezug auf das Praktizieren von Selbstfürsorge, nehmen die Verbraucher Hindernisse beim Ausschöpfen der Vorteile wahr. Die Verbraucher benötigen Anleitung und Richtlinien, wenn es darum geht, größere Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Dies erfordert Förderung, Unterstützung sowie die zur Ausführung dieser Aufgabe notwendigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Werkzeuge.

Das Erreichen eines höheren Niveaus der Selbstfürsorge setzt eine Änderung der Beziehung von Gesundheitsdienstleistern zu ihren Patienten und anderen medizinischen Fachkräften, insbesondere zu Apothekern, voraus. Sie müssen die klinische Behandlung der Patienten teilen, insbesondere bei Leiden, die nicht der Aufmerksamkeit eines Allgemeinmediziners bedürfen.

## **2. Empfehlungen**

Um die Rolle der Gesundheitsdienstleister bei der Selbstfürsorge zu definieren sind neue Strategien erforderlich. Der geteilten Fürsorge, Prävention, Steuerung von Lebensgewohnheiten und Einbindung der Verbraucher muss eine größere Bedeutung beigemessen werden. Die Schulung von Fähigkeiten wird eine entscheidende Rolle beim kulturellen Wandel von Gesundheitsdienstleistern als Anbietern sowie Patienten als passiven Empfängern von Fürsorge spielen.

Die öffentliche Hand muss das Konzept der Selbstfürsorge in die Gesundheitspolitik integrieren und die Interessengruppen müssen an der Entwicklung erschwinglicher, praktischer und nachhaltiger Lösungen arbeiten. Dies sollte ebenfalls größere Investitionen in die Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention umfassen. Die Regierungen sollten sich ebenfalls um bessere Partnerschaften mit den Interessengruppen, wie der Pharmaindustrie und den Krankenversicherern, bemühen, um die Ergebnisse durch das Teilen von Daten und Ressourcen zu verbessern.

Um das Konzept der Selbstfürsorge zu stützen sind neue Strategien erforderlich, um die Rolle der Industrie bei diesem Wandel hin zu einer größeren persönlichen Verantwortung zu verdeutlichen. Der Zugang zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten (auf Grundlage von Beweisen, die deren Sicherheit und Wirksamkeit belegen, wodurch ein breiteres Sortiment an Medikamenten für die nicht verschreibungspflichtige Verwendung geeignet sein könnte) sowie Komplementär- und Alternativtherapien sollte vereinfacht werden. Gleichzeitig muss die Industrie weiterhin für einen

zeitnahen Zugang zu qualitativ hochwertigen Medikamenten sorgen, die sicher, wirksam und erschwinglich sind.

Krankenversicherer und staatliche Gesundheitsanbieter werden durch ihr Mitwirken bei der Integration von Anreizen zur Selbstfürsorge ebenfalls eine Schlüsselrolle einnehmen. Wegen der steigenden Gesundheitskosten müssen Individuen und Familien beim Praktizieren von Prävention sowie der geeigneten Selbstmedikation und der Annahme gesunder Alternativen unterstützt werden, um längerfristigen und kostenintensiven Eingriffen vorzubeugen.

## **Danksagung:**

Diese quantitative Studie und der vorliegende Bericht zur Wahrnehmung von Selbstfürsorge in Europa wurden mit der exklusiven finanziellen Unterstützung von Pfizer realisiert.

Ebenso möchten wir den Mitgliedsorganisationen von Epposi unseren Dank aussprechen, die durch die Mitwirkung ihrer Experten in der Vorbereitungsphase der Umfrage und deren Analyse einen wertvollen Beitrag geleistet haben.

## **ÜBER EPPOSI**

### *❖ Mission und Ziele*

Epposi wurde 1994 gegründet und ist eine unabhängige, gemeinnützige, partnerschaftliche und aus mehreren Interessengruppen bestehende „Denkfabrik“ mit Sitz in Brüssel, Belgien.

Unser Ziel besteht darin, in der europäischen Gesundheitspolitik wegweisend zu sein, hochqualitative unabhängige Forschung für unsere Mitglieder und die breitere Öffentlichkeit bereitzustellen, Kapazitäten zu bilden und für den Austausch und die Verbreitung von Wissen zu sorgen, um die Kluft zwischen Innovation und verbesserten Ergebnissen bei der öffentlichen Gesundheit zu überbrücken. Um unsere Mission zu erfüllen und unseren etablierten, einzigartigen, bürgernahen und interessenpluralistischen Ansatz weiterzuentwickeln, ermöglicht Epposi konsensorientierte, gleichgewichtete Ergebnisse zwischen seinen verschiedenen angeschlossenen Interessengruppen: Patientenorganisationen, Wissenschaft und Industrie.

Epposi ist offen für Mitglieder von der EU zugewandten Patientendachverbänden, Wirtschaftsunternehmen und zugehörigen Handelsvertretungen, Forschungsinstituten sowie Berufs- und Wirtschaftsverbänden. Die außerordentliche Mitgliedschaft steht NGOs, die ein breites Spektrum zivilgesellschaftlicher Interessen repräsentieren, Stiftungen und internationalen Organisationen, die das Ethos von Epposi unterstützen und im menschlichen Gesundheitswesen aktiv sind, auf Vorschlag hin offen.

### *Mitglieder von Epposi*

#### *Patientenorganisationen*

- CF Europe (Dachverband der nationalen Mukoviszidose-Patientenverbände);
- EFA – European Federation of Asthma and Allergy Associations (Europäischer Dachverband der Vereinigungen von Patienten mit Allergien und Atemwegserkrankungen);
- EFCCA – European Federation of Crohn's and Colitis Associations (Europäischer Verband der Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Vereinigungen);
- EFNA – European Federation of Neurological Associations (Europäische Vereinigung Neurologischer Verbände);
- EFCNI – European Foundation for the Care of Newborn Infants (Europäische Stiftung für Früh- und Neugeborene);
- EGAN – European Genetic Alliances' Network („Europäisches Netzwerk der Genetikverbände“);
- EHC – European Haemophilia Consortium (Europäisches Hämophiliekonsortium);
- Europäische Multiple-Sklerose-Plattform;
- EPDA – European Parkinson's Disease Association (Europäische Parkinson-Vereinigung);
- EuropaUomo – Prostate Cancer Coalition (Europäische Prostatakrebsvereinigung);
- EURORDIS – Rare Diseases Europe (Europäische Organisation für Seltene Krankheiten); Polnische Patientenvereinigung;
- GAMIAN-Europe – Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks – Europe (Globale Allianz von Netzen

- der Interessenvertreter im Bereich psychischer Krankheiten – Europa);
- InterChol – International Cholesterol Foundation („Internationale Cholesterin-Stiftung“); Retina Europa;

- WFIP – World Federation of Incontinent Patients („Internationaler Verband der unter Inkontinenz leidenden Patienten“)

#### *Wissenschaftliche, akademische und öffentliche Verwaltungen*

- Das Belgische Gesundheitsministerium;
- Cancer Research UK;
- Technische Universität Delft – TU Delft (NL);
- EFMI – European Federation for Medical Informatics (Dachverband der europäischen Gesellschaften für Medizinische Informatik);
- EUREGHA – European Regional and Local Health Authorities (Europäische Vereinigung lokaler und regionaler Gesundheitsbehörden);
- Fit for Work Europa;
- Universität Maastricht (NL);
- Medizinische Universität Lodz (PL);
- RAPS – Regulatory Affairs Professionals Society („Internationale Organisation der im Bereich Zulassungsangelegenheiten Beschäftigten“);
- SIP – Societal Impact of Pain („Gesellschaftliche Auswirkungen von Schmerz“);
- Universität Köln (D);
- VUB – Freie Universität Brüssel (BE)

#### *Industry and Payer Community („Industrie- und Zahler-Gemeinschaft“)*

- Abbott; AIM – Association Internationale de la Mutualité;
- Amgen;
- COCIR – European Radiological, Electromedical and Healthcare IT Industry (Europäischer Branchenverband der elektromedizinischen Industrie);
- EDMA – European Diagnostic Manufacturers Association (Europäischer Diagnostikindustrieverband);
- EFPIA – European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (Europäischer Dachverband der forschenden Pharma-Unternehmen);
- Eucomed – Europäische Medizintechnik-Industrie;
- GSK; Johnson & Johnson;
- Medtronic;
- Merck Serono;
- MSD; Novartis;
- Novo Nordisk;
- Pfizer;
- REIF – Représentation des institutions françaises de sécurité sociale auprès de l'Union européenne;
- Roche;
- Shire
- *Beobachter*
- Europäische Kommission: GD Informationsgesellschaft und Medien
- GD Gesundheit und Verbraucherschutz (Sanco);
- Das Europäische Parlament;
- OSHA – European Agency for Safety and Health at Work (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz)