

# ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ για την αυτοφροντίδα

Η Αυτοφροντίδα είναι το σύνολο των δραστηριοτήτων που αναλαμβάνουν οι πολίτες για να βελτιώσουν την υγεία τους και γενικότερα την καλή ζωή τους, να προλάβουν ή και να μειώσουν την πιθανότητα κάποιου προβλήματος υγείας και να βοηθήσουν την ανάρρωσή τους μετά από κάποια ασθένεια ή χειρουργική επέμβαση. Η αυτοφροντίδα είναι το πρώτο βήμα και η πρώτη επιλογή στη φροντίδα υγείας. Η αυτοφροντίδα όταν εφαρμόζεται υπεύθυνα επιτρέπει στους πολίτες να βελτιώσουν και να διατηρήσουν το επίπεδο υγείας τους.

Η αυτοφροντίδα έχει ευεργετική επίδραση στον κάθε πολίτη αλλά και στην κοινωνία συνολικά. Η μεταβολή του μέσου όρου ηλικίας, το κάπνισμα, η παχυσαρκία και η αστικοποίηση, οδηγούν στην αύξηση των ασθενειών, προκαλώντας δραματική άνοδο του κόστους υγειονομικής περίθαλψης. Υπεύθυνη αυτοφροντίδα συμβάλλει θετικά στην αποδοτικότερη λειτουργία των διαθεσίμων πόρων και μειώνει σημαντικά τη φαρμακευτική δαπάνη. Ο ρόλος της είναι σημαντικός στη βελτίωση της ανταγωνιστικότητας της Οικονομίας και στη θέσπιση κινήτρων για την ανάπτυξη της καινοτομίας στη βιομηχανία. Στο σύγχρονο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον επιβάλλεται να εκτιμηθεί κατά πόσον επωφελείται η Κοινωνία και η Πολιτεία των πλεονεκτημάτων της αυτοφροντίδας και με ποιο τρόπο χρειάζεται να υποστηριχθεί

Μία ενδιαφέρουσα άποψη της αυτοφροντίδας είναι η αυτοθεραπεία, η χρήση δηλ. ΜΗΣΥΦΑ από πολίτες προκειμένου ν' αντιμετωπίσουν ήπια προβλήματα υγείας με την καθοδήγηση του φαρμακοποιού χωρίς να καταφύγουν απαραίτητα στο σύστημα υγείας. Η αποτελεσματικότητα των ΜΗΣΥΦΑ είναι το κύριο χαρακτηριστικό της ευρείας αποδοχής τους από τους πολίτες. Το 25% της φαρμακευτικής αγοράς σε τεμάχια στη χώρα μας ανήκει στα ΜΗΣΥΦΑ ενώ σε όλη την Ευρώπη το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 50%. Η εκπαίδευση του κοινού μέσα από ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα εξασφαλίζει τη σωστή, υπεύθυνη άσκηση της αυτοθεραπείας και κατ' επέκταση της αυτοφροντίδας και ελαχιστοποιεί τον οποιοδήποτε πιθανό κίνδυνο από τη χρήση των ΜΗΣΥΦΑ. Αντιμετωπίζοντας τα ήπια προβλήματα υγείας με ΜΗΣΥΦΑ, οι πολίτες κερδίζουν χρόνο και χρήμα και συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης της κοινωνικής ασφάλισης. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας στη χώρα μας έδειξε ότι η διεύρυνση της λίστας

## μανιφέστο για την αυτοφροντίδα

ΜΗΣΥΦΑ κατά 5% με μετατροπή συνταγογραφούμενων φαρμάκων σε ΜΗΣΥΦΑ συμβάλει στην ελάφρυνση της φαρμακευτικής δαπάνης κατά € 160 εκ. Το ίδιο αντικείμενο έρευνας μελετήθηκε σε πανευρωπαϊκό επίπεδο και το όφελος ανήλθε σε € 16 δισ.

Η αυτοφροντίδα είναι ένα ουσιαστικό και αναπόσπαστο μέρος των καινοτόμων συστημάτων υγείας και της οικονομίας γενικότερα. Προκειμένου οι πολίτες και η Πολιτεία να επωφεληθεί των πλεονεκτημάτων που προσφέρει, χρειάζεται να ληφθούν υπόψη και να εφαρμοσθούν τα εξής:

▶ **Θέσπιση σαφών χρονικά κριτηρίων για την έγκριση και τακτή επικαιροποίηση των ΜΗΣΥΦΑ** με έμφαση στη μετατροπή συνταγογραφούμενων φαρμάκων σε μη συνταγογραφούμενα εφόσον εκπληρούνται οι συνθήκες ασφαλείας.

**Άρση γραφειοκρατικών και άλλων ανतिकινήτρων**, ώστε να διευκολυνθούν επενδύσεις και ανάπτυξη της Αυτοφροντίδας.

**Θέσπιση ειδικής Διεύθυνσης στον ΕΟΦ** με εξειδικευμένο στην Αυτοφροντίδα προσωπικό.

▶ **Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δια βίου εκπαίδευσης των φαρμακοποιών** με τη συνεργασία των αρμόδιων κοινωνικών εταίρων.

**Συμπερίληψη της Αυτοφροντίδας /Αυτοθεραπείας στο πανεπιστημιακό πρόγραμμα εκπαίδευσης των φαρμακοποιών**, ώστε ν' ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες.

▶ **Διάθεση των ΜΗΣΥΦΑ** στους πολίτες με **σαφείς και ευνόητες πληροφορίες για τη σωστή και ασφαλή χρήση τους**. Ο ΕΦΕΧ επικαιροποιεί τον Κώδικα Αυτορρύθμισης για τα μέλη του, και καταγγέλλει στις αρμόδιες αρχές παραπλανητικές ή ενδεχομένως ατεκμηρίωτες επιστημονικά διαφημίσεις.

**Υπεύθυνη πληροφόρηση** μέσα από όλα τα κανάλια που προτιμώνται από τους πολίτες (έντυπη/τηλεοπτική/ψηφιακή πληροφόρηση).

▶ **Δέσμευση των παρασκευαστών στην ανάπτυξη τιμολογιακής πολιτικής**, ώστε ν' αναπτυχθεί η ανταγωνιστικότητα και η αγορά να λειτουργεί ομαλά, αλλά και με σεβασμό στη δύσκολη δημοσιονομική κατάσταση των πολιτών και της χώρας μας.

▶ Η πρόσβαση των πολιτών στα ΜΗΣΥΦΑ πρέπει να γίνεται με **σαφείς όρους φύλαξης, ασφάλειας, έκθεσης και πληροφόρησης σε όλα τα σημεία πώλησης**.

▶ **Έμπρακτη δέσμευση των Κοινωνικών Εταίρων** στην ανάδειξη και ανάπτυξη του ρόλου, της σημασίας και της αποτελεσματικότητας της αυτοφροντίδας.

▶ **Αναβάθμιση του ρόλου του φαρμακοποιού σε αυτόν του Συμβούλου Υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας**. Οι φαρμακοποιοί θα πρέπει να γίνουν πάροχοι υπηρεσιών και φροντίδας με επίκεντρο τους ασθενείς, γιατί είναι αρμόδιοι και εύκολης πρόσβασης επαγγελματίες υγείας, και αποδεδειγμένα μειώνουν την επιβάρυνση της υγειονομικής περίθαλψης.

▶ Το **φαρμακείο** είναι συχνά ο πρώτος χώρος που ο πολίτης επισκέπτεται όταν έχει πρόβλημα υγείας. Οι φαρμακοποιοί είναι άριστα εκπαιδευμένοι, ικανοί και γνώστες μεγάλου και ποικίλου αριθμού φαρμακευτικών προϊόντων. Καθοδηγούν και συμβουλεύουν τους πολίτες πώς ν' αποφύγουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ προϊόντων και προειδοποιούν για τυχόν παρενέργειες. Η τεχνολογία θα πρέπει να τους επιτρέπει να είναι συνδεδεμένοι με τα συστήματα υγείας, παρέχοντάς τους χρόνο να ασχοληθούν με τον ασθενή τους. Ο ρόλος του φαρμακοποιού επισημαίνει τον υψηλό βαθμό επαγγελματισμού του λειτουργήματος.

Αθήνα, 9 Ιουνίου 2016