Polaku lecz się sam

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: czwartek, 12, czerwiec 2025 13:26
Alicja Cisowska
Odsłony: 1244

Szacuje się, że w Unii Europejskiej codziennie występuje ok. 3,3 mln przypadków lekkich dolegliwości. Gdyby każdy pacjent zgłaszał się z nimi do lekarza, potrzebnych byłoby dodatkowo 120 tys. lekarzy pierwszego kontaktu lub obecni lekarze musieliby pracować dodatkowe 144 minuty dziennie. Polska pod względem samoleczenia, ze wskaźnikiem na poziomie 55 proc., plasuje się w czołówce UE.

– Samodzielne leczenie to nie tylko kwestia wygody pacjenta, ale przede wszystkim realne odciążenie systemu ochrony zdrowia – przekonuje Ewa Królikowska z PASMI.

– Rola samoleczenia i jej części, jaką są leki bez recepty, jest często pomijana w systemach opieki zdrowotnej. Można to porównać do wierzchołka góry lodowej czy piramidy – jedyną częścią, którą widzimy, jest opieka szpitalna czy wizyta u lekarza ogólnego po receptę. Samoleczenie to codzienne działania, jakie podejmujemy, kiedy boli nas głowa, kiedy mamy kaszel i przeziębienie, kiedy choruje nam dziecko. Samoleczenie to wszystko, co robimy, aby przywrócić i utrzymać dobry stan zdrowia – tłumaczy Jurate Svarcaite, dyrektor generalna Association of the European Self-Care Industry (AESGP).

Raport IZWOZ „Rola samoleczenia w systemie opieki zorientowanym na wartość zdrowotną" podaje, że w Unii Europejskiej każdego roku występuje około 1,2 mld przypadków drobnych dolegliwości zdrowotnych, czyli ok. 3,3 mln dziennie. Szacunki przytaczane przez PASMI wskazują, że dzięki samoleczeniu udaje się uniknąć 120 mln konsultacji rocznie. W Polsce ok. 55 proc. lekkich dolegliwości występujących u pacjentów jest przez nich samodzielnie leczone. Plasuje to nas na pierwszym miejscu w UE pod względem popularności samoleczenia. Dla porównania w Portugalii, Hiszpanii czy Szwecji ten odsetek nie przekracza 20 proc.

– Głęboko wierzę, że umożliwienie obywatelom dbania o własne zdrowie to jeden z najskuteczniejszych i najbardziej zrównoważonych sposobów wzmocnienia naszych systemów opieki zdrowotnej. Dlatego trwająca rewizja unijnego prawodawstwa farmaceutycznego jest tak ważna. Jest to okazja do ukształtowania środowiska regulacyjnego, które wspiera zarówno innowacyjność, jak i dostęp – nie tylko w przypadku leków na receptę, ale także w przypadku leczenia bez recepty, które odgrywa kluczową rolę w codziennym zdrowiu – mówi Adam Jarubas, przewodniczący Komisji Zdrowia Publicznego (SANT) Parlamentu Europejskiego.

Wykorzystanie potencjału samoleczenia wymaga systemowej edukacji pacjentów, wspieranej przez profesjonalistów ochrony zdrowia – lekarzy, farmaceutów, pielęgniarki, którzy przekazują wiedzę na temat bezpieczeństwa tego procesu, w tym zasad doboru preparatów dostępnych bez recepty czy zasad zdrowego stylu życia.

Z raportu opublikowanego przez Global Self-Care Organization wynika, że samodzielne leczenie drobnych dolegliwości generuje oszczędności rzędu 40 mld euro rocznie, a ograniczenie wizyt u lekarzy pierwszego kontaktu nawet o 10–25 proc. mogłoby przynieść dodatkowe 17 mld euro oszczędności. Każde wydane 1 euro na samoleczenie generuje prawie 7 euro oszczędności dla systemu ochrony zdrowia.

– Jest wiele produktów, które pomagają nam poprawić swój stan zdrowia i powstrzymać jego pogarszanie się, co stanowi esencję profilaktyki. Drugim aspektem profilaktyki jest spojrzenie na nią z perspektywy wydatków na opiekę zdrowotną. Dzisiaj mamy więcej osób chorych w starzejącej się populacji, które potrzebują opieki, przy mniejszych zasobach niż kiedyś. Dzięki samoleczeniu możemy się zająć większą liczbą osób w systemie opieki zdrowotnej, co musimy wziąć pod uwagę w przyszłości wobec

Phoca PDF

starzenia się społeczeństwa europejskiego i wyzwań z tym związanych w dążeniu do wydłużenia lat życia w zdrowiu – podkreśla Jurate Svarcaite.

Bagatelizowanie objawów chorobowych i niesięganie po fachową pomoc medyczną może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Nie bez powodu zalecany czas trwania samodzielnego stosowania przez pacjentów leków OTC jest krótki, zazwyczaj kilkudniowy, nieprzekraczający 10 dni. Stąd kluczowe jest budowanie świadomości i wiedzy pacjentów. Eksperci podkreślają, że w tym procesie mogłoby pomóc wprowadzenia ulotek elektronicznych dla leków. Takie rozwiązania zawiera unijny pakiet farmaceutyczny, jednak decyzję o ich dopuszczeniu pozostawiono państwom członkowskim.

Duże korzyści w kontekście samoopieki może przynieść sztuczna inteligencja, która umożliwia bardziej spersonalizowane podejście do profilaktyki i wczesnego wykrywania problemów zdrowotnych.

– Narzędzia takie jak elektroniczne informacje o produktach i platformy zdrowotne oparte na sztucznej inteligencji mogą pomóc ludziom podejmować świadome, odpowiedzialne decyzje dotyczące ich zdrowia – szczególnie młodszym pokoleniom, które już tworzą nowe trendy w zakresie samoopieki i dobrego samopoczucia. Musimy się upewnić, że wykorzystujemy postęp, zapewniając jednocześnie bezpieczeństwo obywateli europejskich na platformach cyfrowych – wskazuje Adam Jarubas.

Źródło: Newseria

Phoca PDF