

Забота о себе. Пять интересных фактов.

- Регулярная забота о себе и грамотная самопомощь могут помочь снизить смертность и заболеваемость и улучшить здоровье и благополучие. Например, снижение индивидуальных факторов риска, таких как отсутствие физической активности или употребление табака, может предотвратить 81% сердечно-сосудистых заболеваний. [1]
- Более половины россиян утверждают, что хорошо информированы о методах лечения наиболее распространенных заболеваний, на деле являясь наименее осведомленными в сравнении с жителями других стран. [2]

Вот уже 10 лет 24 июля во всем мире отмечают Международный день заботы о себе (International Self-Care Day). Основная цель – напомнить каждому из нас о том, как важно быть внимательным к своему здоровью и заботиться о себе каждый день. Инициатором Международного дня заботы о себе стал Международный фонд самопомощи. [3]

Термин «забота о себе» имеет огромное количество определений, смыслов и значений. Эта забота может проявляться через приятные и полезные вещи, которые мы включаем в круг своих ежедневных привычек для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение понятию «self-care»:

"Забота о себе — это то, что люди делают для себя, чтобы поддерживать хорошее здоровье и самочувствие, предотвращать и лечить болезни. Это широкая концепция, охватывающая гигиену (общую и личную), питание (тип и качество съеденной пищи), образ жизни (спортивные мероприятия, досуг), экологические факторы (условия жизни, социальные привычки), социально-экономические факторы (уровень дохода, культурные убеждения) и самолечение". [4]

Международный фонд самопомощи выделил 7 основных направлений концепции «self-care»: медицинская грамотность; самодиагностика физического и психического состояния; регулярная физическая активность; здоровое питание; предотвращение или снижение рисков для здоровья; хорошая гигиена; рациональное и ответственное использование продуктов, услуг, лекарственных средств и рекомендаций специалистов. [5]

В преддверии этого дня мы собрали для вас важные факты о “self-care” из исследования Санофи, согласно результатам которого выяснилось, что уровень

заботы о себе в России достаточно низкий, несмотря на то что люди осознают негативное влияние проблем со здоровьем на их повседневную жизнь.

- 7 из 10 россиян не обращаются за медицинской помощью при проблемах с ЖКТ;
- более половины россиян утверждают, что хорошо информированы о методах лечения наиболее распространенных нарушений здоровья, на деле являясь наименее осведомленными в сравнении с жителями Франции, Германии, Италии, России, Японии, Бразилии, Австралии, Мексики и США;
- 24% респондентов не реже одного раза в неделю сталкиваются с нарушениями сна;
- 56% работающих россиян утверждают, что проблемы со здоровьем негативно сказываются на их работе;
- несмотря на это, 70% людей считают, что могут справиться с некоторыми из наиболее распространенных проблем со здоровьем, не прибегая к помощи специалистов. [2]

Население мира стареет и все больше нуждается в лучшем лечении хронических заболеваний. В то же время «пути потребителя» меняются, и теперь люди иначе взаимодействуют с поставщиками медицинских услуг и товаров для здоровья. В новом «омниканальном» мире люди хотят удобных, прозрачных и доступных решений, которые всегда под рукой – целостных, персонализированных сервисов во всех аспектах своей жизни. [6]

Компания Санофи, являясь надёжным партнёром в области здравоохранения, обладает экспертизой, направленной на повышение качества жизни пациентов с первых дней жизни до зрелых лет. Санофи считает своим приоритетом поддержание крепкого здоровья людей по всему миру и верит, что самочувствие пациентов во многом зависит от них самих. Мы призываем каждого чутко относиться к своему здоровью, заботиться о себе и вовремя решать возникающие проблемы.

Каждый год 24 июля по всему миру проходят мероприятия в честь Международного дня заботы о себе. В этом году в рамках Международного дня заботы о себе мы уделяем особое внимание вопросам ответственного приема лекарственных средств, важности чек-апов и грамотной самодиагностики. Санофи поддерживает мероприятие акцией в социальных сетях. Принять участие в акции может каждый, опубликовав материал о личных принципах “self-care” с хэштегами #международныйденьзаботыосебе и #ISCD2021.

Внимательное отношение к себе может помочь людям сохранить здоровье, сэкономить время и деньги, делает жизнь более полной и насыщенной. Здоровый образ жизни начинается с осознанного желания людей менять привычки и становиться лучше – и сегодня – лучшее время чтобы начать!

[1] ВОЗ. «Самопомощь для здоровья» <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions> (пер.: “Sustained adoption of quality, evidence-based self-care interventions can reduce mortality and morbidities and improve health and wellbeing: reducing personal risk factors such as physical inactivity or tobacco use for instance can prevent 81% of cardiovascular disease”) (от 06.07.2021)

[2] Санофи. Отчет по результатам исследования «Забота о себе: стань лучшей версией себя», 2018 <https://www.sanofi.com/-/media/Project/One-Sanofi-Web/Websites/Global/Sanofi-COM/Home/en/science-and-innovation/docs/200718-Sanofi-ISCD-Global-Report-FINAL.pdf> (пер.: “58% of Russians say they are well informed when it comes to managing common health conditions - making them the least well informed across the globe”; “More than half of employees say their health issues have impacted their motivation to go to work (54%), their concentration (54%) and their mood (55%)”; “70% of those who suffer from common health conditions feel well informed about how to treat themselves better”) (от 06.07.2021)

[3] Международный фонд самопомощи <https://isfglobal.org/> (от 06.07.2021)

[4] ВОЗ «Роль фармацевтов в уходе за собой и самолечении: доклад четвертой консультативной группы ВОЗ о роли фармацевта», Женева, 1998. (пер.: “Self-care is what people do for themselves to maintain good health and well-being, prevent and treat diseases. This is a broad concept covering hygiene (general and personal), nutrition (type and quality of food eaten), lifestyle (sports, leisure), environmental factors (living conditions, social habits), socio-economic factors (income level, cultural beliefs) and self-medication”) (от 06.07.2021)

[5] Международный фонд самопомощи. «Что такое «забота о себе» <https://isfglobal.org/what-is-self-care/> (пер.: “ISF therefore proposes that a framework for self-care can conveniently be visualised and organised around seven ‘pillars’ or ‘domains’: health literacy, mental wellbeing, physical activity, healthy eating, risk avoidance or mitigation, good hygiene, rational and responsible use of products, services, diagnostics and medicines”) (от 06.07.2021)

[6] Всемирная федерация самопомощи. «Что такое «забота о себе». Будущее самопомощи.» <https://www.selfcarefederation.org/what-is-self-care> (пер.: “The global population is aging with an ever-greater need for better chronic disease management. At the same time, the consumer journey is rapidly evolving, impacting how individuals interact with healthcare providers and buy self-care. In an omni-channel world, people want convenient, transparent and affordable options at their fingertips. The explosion in data-driven solutions also means that individuals have come to expect holistic, personalized solutions across every aspect of their lives.”) (от 06.07.2021)

MAT-RU-2103476 – 1.0 – 07/2021

О Санофи

Санофи – глобальная биофармацевтическая компания, миссия которой – оказывать поддержку тем, кто сталкивается с различными проблемами со здоровьем. С помощью наших вакцин мы стремимся защищать людей от болезней, а наши препараты помогают облегчить течение многих заболеваний и повысить качество жизни как пациентов с редкими, так и распространенными хроническими заболеваниями.

Более 100 тысяч сотрудников Санофи в 100 странах мира ежедневно работают для того, чтобы превращать научные инновации в конкретные решения в области здравоохранения.

Контакты для СМИ

Санофи Россия

Отдел коммуникаций

E-mail: Sanofi.Russia@sanofi.com

www.sanofi.ru