

KLIMATSMART hälso- och sjukvård

Tips för dig som är sjuksköterska





Tack vare Svensk sjuksköterskeförenings medlemmar har vi haft möjlighet att skapa denna publikation. Med stolthet för sjuksköterskans profession sedan 1910.

Produktionsfakta

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening, 2024

Grafisk form: Losita Design AB

Illustrationer: Colourbox & Adobe Stock

År: 2024

ISBN: 978-91-85060-79-5

Förord

Syftet med denna broschyr är att uppmuntra sjuksköterskor att i sitt arbete bidra till en klimatsmart och hållbar hälso- och sjukvård. Svensk sjuksköterskeföreningens policy för klimat och hälsa samt sjuksköterskornas etiska kod utgör utgångspunkt för broschyren.

Broschyren är inspirerad av Svenska Läkaresällskapets kunskapsunderlag: Klimat och hållbarhet i det kliniska arbetet. Det är av stort värde att vårdens professioner agerar gemensamt i teamet och samtidigt tar ansvar för sin egen professions särskilda kompetens i arbetet för klimat och hälsa. Broschyren är utarbetad av Svensk sjuksköterskeföreningens arbetsgrupp för klimat och hälsa.

Åsa Andersson, *leg. sjuksköterska, med.lic.*

Anna Anåker, *leg. sjuksköterska, med.dr*

Eva-Lena Einberg, *specialistsjuksköterska, fil.dr*

Åsa Engström, *specialistsjuksköterska, professor, vice ordförande Svensk sjuksköterskeförening*

Marianne Lidbrink, *leg. sjuksköterska, fil.mag.*

Inger Torpenberg, *leg. sjuksköterska, folkhälsovetare, sakkunnig Svensk sjuksköterskeförening*

Eva Törnvall, *specialistsjuksköterska, med.dr*

Ett stort tack till arbetsgruppen

Oili Dahl, *ordförande Svensk sjuksköterskeförening*

Inledning

Det enskilt största hotet mot människors hälsa är enligt WHO den globala uppvärmningen. Redan idag ser vi i Sverige effekter av ett förändrat klimat. Det innebär att hälso- och sjukvården behöver anpassas till förändrade hälsorisker för befolkningen.

Hälso- och sjukvårdens förbrukning av energi, läkemedel, livsmedel, textil, medicinteknisk utrustning, sjukvårdsprodukter och transporter medverkar till den globala uppvärmningen. Statens medicinsk-etiska Råd, SMER, har uppmanat alla hälso- och sjukvårdens aktörer att intensifiera arbetet med att ställa om till en klimatsmart och hållbar hälso- och sjukvård. SMER anser att hälso- och sjukvården ska ta täten i klimatomställningen, att en plan för nettonollutsläpp i vården ska fastställas samt att en klimatsmart och hälsosam livsstil ska uppmuntras. I detta arbete behöver alla professioner medverka.

Även sjuksköterskornas etiska kod är tydlig med att sjuksköterskor i samarbete med andra aktörer ska verka för att bevara, stödja och skydda miljön. Sjuksköterskor behöver vara medvetna om miljöförstörelsen och klimatförändringarnas hälsokonsekvenser. För att främja hälsa och välbefinnande behöver sjuksköterskor tala och arbeta för initiativ som minskar miljöskadlig verksamhet. Svensk sjuksköterskeförening vill bidra genom att bland annat stödja sjuksköterskors insatser för hållbarhet i det kliniska arbetet.



Arbeta för en hållbar hälso-och sjukvård

Hållbar hälso- och sjukvård vilar på fyra principer (Center for Sustainable Healthcare), som är utformade för att förbättra vården och samtidigt minska sjukvårdens resursanvändning.

- Förhindra behovet av sjukvård. Ökat fokus på att främja hälsa och förebygga sjukdomar genom att ta itu med orsakerna till sjukdomar och ojämlikhet.
- Främja bättre egenvård för patienten. Stärk personers kunskap och tilltro till sin egen förmåga att hantera sin hälsa.
- Effektivisera vårdsystemen. Effektivisera vården för att på så sätt minimera onödiga aktiviteter.
- Prioritera alternativ med låga koldioxidutsläpp. Gynna behandlingar och teknologier med lägre miljöpåverkan.

Miljö- och hållbarhetsfrågor ska integreras i ledningen av hälso- och sjukvård. Alla regioner och kommuner har policyer för arbetet med hållbarhet som är antagna av kommun- eller regionfullmäktige. Många regioner och kommuner är även certifierade enligt miljöledningssystem.

Det är verksamhetschefen som har ansvar för att övergripande miljömål uppnås och att miljöfrågorna beaktas i den egna verksamheten. Första linjens chef ansvarar för att miljöombud utses och att medarbetare med särskilt miljöansvar får utbildning, tid och resurser för sitt uppdrag. Alla medarbetare ska få kontinuerlig utbildning och information om miljöarbetet. Sjuksköterskor behöver engagera sig som till exempel miljöombud eller ge förslag till förbättringar på sin arbetsplats.

Klimatförändringar och sjuksköterskans ansvar

Klimatförändringar ställer krav på åtgärder som både bidrar till att minska själva klimatförändringarna och som förbereder befolkningen på konsekvenserna av ett förändrat klimat. I detta arbete har sjuksköterskans kunskap i mötet med patienter och beslutsfattare stor betydelse. Det som är bra för hälsan är också bra för klimatet och omvänt.

Förändringarna i klimatet och konsekvenserna för människors hälsa kommer att påverka sjuksköterskors arbete, nu och i framtiden. Det är centralt att förstå relationen mellan klimat och hälsa. Enligt sjuksköterskornas internationella organisation,

Hållbar utveckling är en utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov. Tre dimensioner; sociala, miljö och ekonomi, ingår i hållbar utveckling.

Hållbar hälso- och sjukvård handlar om att bedriva en jämlik, effektiv vård till rimliga kostnader och med minsta möjliga planetära belastning.



International Council of Nurses (ICN) finns en rad förmågor som sjuksköterskor bör ha för att bygga en hållbar hälso- och sjukvård och i arbetet med en hållbar omvårdnad.

Sjuksköterskor behöver:

- Visa ledarskap, ansvar och motivera till beslut kring hållbarhet.
- Använda kunskaper och färdigheter om hållbarhet.
- Uppmuntra till en positiv inställning, visa ansvar och vilja att förändras.
- Föra in hållbarhet vid planering och utvärdering av vårdens organisation.
- Visa på en hållbar professionell utveckling.

Sjuksköterskor behöver bygga ett starkt ledarskap inom hälso- och sjukvården där det finns utrymme att diskutera personliga och professionella åtgärder för att mildra vårdens klimatpåverkan. Omvårdnad är ett kunskapsområde som berör flera professioner och yrken i det patientnära arbetet. Det är dock sjuksköterskan som har ansvar för omvårdnaden vilket innebär att göra kvalificerade bedömningar, tolka omvårdnadsbehov samt utvärdera omvårdnaden. Sjuksköterskan utför tillsammans med andra i teamet omvårdnadsåtgärder i partnerskap med patienten.

Hälsorisker vid ett förändrat klimat

Folkhälsomyndigheten har sammanställt följande matris över hälsorisker i Sverige av ett förändrat klimat utifrån konsekvensgrad och sannolikhet att de inträffar under åren 2021–2050.

Goda exempel som inspirerar

Äldreboendet Väderkvarn i Stockholm har bytt ut engångsartiklar till tvättbara hygienunderlägg, sittskydd och haklappar. De tog även bort skoskydden som är tillverkade av plast. Avfallet reducerades med 3500 skoskydd och 2000 haklappar under ett år.



Konsekvens

	Allvarliga	Måttliga			Milda	
Sannolikhet	Nästan säkert	Värmebölja Fästingburna infektioner	Pollenallergier Översvämning Dricksvattenpåverkan	Vattenburen smitta Gnagarburna infektioner	Livsmedelburen smitta Nollgenomgångar	
	Mycket sannolikt	Myggburna infektioner	Varmare vintrar	Luftföroreningar	Torka	Inomhuspåverkan
	Sannolikt	Skogsbrand	Ras och skred			Köldknäppar

Färgerna indikerar risknivån: ■ Väldigt hög ■ Hög ■ Medel ■ Låg

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN 2021

De största riskerna för befolkningens hälsa med ett förändrat klimat i Sverige är värmeböljor och fästingburna infektioner. Riskerna är relaterade till såväl allvarlighetsgrad som hög sannolikhet.

Myggburna infektioner utgör en mycket sannolik och allvarlig konsekvens av ett förändrat klimat. Myggorna kommer att öka på grund av fler skyfall och ökade regnmängder samt förlängd aktivitetssäsong. Det finns risk för att nya vektorer och sjukdomsspridande värddjur etableras i Sverige. Särskilt sårbara är personer som har nedsatt immunförsvar, vistas mycket utomhus, är hundägare samt bor nära vattenkällor där myggorna förökas.

Skogsbränder medför också allvarliga hälsokonsekvenser. Bränderna är en sannolik konsekvens av ett förändrat klimat, då antalet dagar med stor brandrisk kommer att öka. När det är torrt i skog och mark kan bränderna få förödande följder. Skogsbränder leder till akuta olycksfall och dödsfall. Luftvägs- och hjärt-kärlsjukdom samt psykisk ohälsa från förlust av skog är andra verkningar av skogsbränder.

Rekommendationer i det kliniska arbetet

1. Omvårdnad vid värmeböljor

Värmebölja definieras som en period med minst fem dagar i sträck med en högsta dagstemperatur på minst 25°. Värmeböljor förväntas även i Sverige bli allt vanligare och intensivare på grund av klimatförändringarna. Värme ökar belastningen på hjärta och cirkulation. Hälso- och sjukvården måste förbereda sig för att kunna hantera de hälsoproblem som ökar påtagligt vid långvarig värme. Rutiner för att följa värmevarningar från SMHI behöver utarbetas så att verksamheten i tid ska kunna vidta åtgärder. Det gäller också att vara uppdaterad om utvecklingen under en längre värmeperiod och ha beredskap för att i god tid vidta omvårdnadsåtgärder som kan lindra vid höga temperaturer samt lämpliga arrangemang kring lokaler.

Sjuksköterskor behöver identifiera och planera omvårdnadsåtgärder för de personer och grupper som är mest utsatta för klimatpåverkan. Vid en värmebölja är följande grupper extra sårbara: äldre personer, långvarigt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida. Andra som också är sårbara vid en värmebölja är personer som använder läkemedel som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans, till exempel vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Goda exempel som inspirerar

Region Östergötland har genomfört en informationskampanj för att minska överanvändning av plasthandskar. I arbetet har enheten för smittskydd och vårdhygien medverkat. Syftet är att alla medarbetare endast ska använda handskar när det behövs. Budskapet är att en ren hand är lika bra som handskar när man inte riskerar kontakt med kroppsvätskor.

Region Skåne har ersatt plastförkläden med ett miljövänligare alternativ som består av 91 procent förnybart material. De tillverkas av sockerrör, stärkelse och kalk. Jämfört med plastförklädena innebär förändringen en minskning av koldioxidutsläppen med drygt 250 ton per år.



Sjuksköterskor behöver även planera för att verksamheter som har en ökad sårbarhet för extrema värmehändelser ska kunna upprätthålla en god omvårdnad. Det gäller till exempel äldreboenden och andra verksamheter som vårdar personer med långvariga sjukdomar.



Var uppmärksam på inomhustemperaturen.

Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.



Uppmuntra till ökat vätskeintag. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt.



Ordna en sval miljö. Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.



Ordna svalkande åtgärder. En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



Undvik fysisk ansträngning. Framförallt under dygnets varmaste timmar.



Förvara läkemedel rätt. Om läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

Var extra uppmärksam på dina vårdtagare och hur de mår. Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras. Medicindoseringen kan också behöva ses över, till exempel för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Råden är framtagna med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport Hälsoeffekter av värmeböljor (2022).

2. Förebygg fästingspridda infektioner

Antalet fästingar ökar och väntas spridas längre norrut på grund av mildare vintrar, tidiga varma vårar och längre vegetations-säsongs. De vanligaste fästingspridda infektionerna i Sverige är

Goda exempel som inspirerar

På Danderyds sjukhus har ett pilotprojekt prövat cirkulära flöden av kontaminerade plastförkläden som är svåra att återvinna. I arbetet har riskbedömning gjorts av vårdhygien.

De använda plastförklädena som var synbart rena skickades till återvinningsanläggning. De fläckiga plastförkläden gick till förbränning. Skyddsförkläden som återvinns har cirka 77 procent lägre klimatpåverkan än skyddsförkläden i fossil plastråvara som går till förbränning.



borrelia och TBE. Även de fästingburna infektionerna anaplasmos, harpest och babesios kan spridas till människor i Sverige. Alla som är ute i skog och mark riskerar att bli fästingbitna. Särskilt sårbara är personer som är äldre, har nedsatt immunförsvar och saknar TBE vaccin. Sjuksköterskor spelar en betydelsefull roll för att förebygga fästingsbett och smitta.

Följande råd behöver spridas:

- För att förebygga TBE krävs vaccinering av barn över ett år och vuxna. Vaccinationen behöver förnyas regelbundet.
- Vid vistelse i naturen där det förekommer fästingar bör heltäckande ljusa kläder bäras. Det är lättare att upptäcka fästingar på ljusa plagg.
- Inspektera kroppen noga efter vistelse i områden som har fästingar. Titta extra noga på ljumskar, knäveck och navel där huden är som tunnast. Fästingarna kan krypa runt på kroppen i flera timmar innan de biter sig fast.
- Ta så snart som möjligt bort fästingar som bitit sig fast. Smittämnen borrelia och anaplasma bakterier överförs efter 1–2 dygn. Däremot överförs TBE-virus snabbt efter ett fästingbett.
- Kontakta vårdcentralen om det bildas ett rött ringformat hudutslag runt bittet eller vid feber eller huvudvärk.

3. Levnadsvanor med särskild betydelse för både hälsa och hållbarhet

Sjuksköterskor inom all hälso- och sjukvård arbetar i dag för goda levnadsvanor avseende kost, fysisk aktivitet, alkohol och tobak. I det arbetet finns en nära koppling till klimatarbetet. Goda levnadsvanor gynnar helt enkelt klimatet.

Kostråd till patienter

Kosten står för en tredjedel av hushållens klimatpåverkan. Den största delen av utsläppen kommer från animaliska livsmedel som kött, fisk och mejeriprodukter. En förändrad kost med hög andel fullkorn, frukt och grönsaker och låg andel rött kött, charkprodukter, salt och socker är betydelsefullt både för hälsan och klimatet. Ohälsosamma matvanor ökar kraftigt risken för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Det är den enskilt viktigaste riskfaktorn för den totala sjukdomsburden i såväl Sverige som övriga världen. Livsmedelsverket arbetar med att uppdatera näringsrekommendationerna. De ska bygga på de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023. Utgångspunkten för rekommendationerna är hälsa men för första gången tar de även hänsyn till kostens påverkan på klimatet.

Goda exempel som inspirerar

Köping har i stort sett arbetat bort engångsunderlägg av papper och plast på sina äldreboenden. Det är resultat av ett engagerat personcentrerat förbättringsarbete.

Personer som är i behov av lite större inkontinensskydd erbjuds mätning och utredning. Det leder till individanpassade skydd och möjlighet till förebyggande toalettbesök vid rätt tider.

På ett äldreboende kunde tre personer sluta med inkontinensskydd och alla boenden slutade med engångsunderlägg i sängen. Dessutom kunde många byta till ett diskretare skydd. En vinst både för klimatet, ekonomin men framför allt för personerna som fick ökad livskvalitet.



För hälsan och klimatet rekommenderar NNR:

- Mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis, fullkorn, nötter och frön.
- Mer fisk från hållbart förvaltade fiskbestånd.
- Måttligt med mejeriprodukter med låg fetthalt.
- Mindre kött och chark.
- Mindre av mat som innehåller mycket fett, salt och socker.

Råd om fysisk aktivitet och vardagsmotion

Fysisk aktivitet gynnar hälsa och kan samtidigt minska luftföroreningar och växthusgaser om fler personer cyklar, promenerar, och vid längre sträckor åker kollektivt. Fysisk aktivitet minskar risken för förtida död och långvariga sjukdomar som till exempel diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression. Äldre personer som är fysiskt aktiva har en minskad risk för fall samt får en bättre fysisk och kognitiv förmåga. För att främja hälsa rekommenderas vuxna personer minst 150 minuters fysisk aktivitet på en måttlig intensitetsnivå i veckan eller 75 minuter per vecka på en hög intensitetsnivå. Det motsvarar 30 minuters rask promenad fem dagar i veckan. Ett sätt att öka fysisk aktivitet är att uppmuntra till vardagsaktiviteter som att gå eller cykla.

Råd vid tobaksbruk

Tobakens konsekvenser för klimatet är väl känt. Den ger klimatpåverkan i alla led från odling till produktion och avfall. Tobaksodling sker på omfattande arealer av odlingsbar mark där bekämpningsmedel används. Produktion och transporter leder till stora utsläpp av koldioxid. I Sverige slängs cirka en miljard fimpar på gatorna. De innehåller över 7 000 giftiga kemikalier som hamnar i avlopp och vatten. Kunskap om tobakens klimatkonsekvenser kan bidra till motivation att sluta röka eller snusa. En av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död som går att förebygga är tobaksrökning. Risken för bland annat cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och lungsjukdomar ökar. Även passiv rökning påverkar hälsan negativt.

Råd vid riskbruk eller beroende av alkohol

Alkoholen står för tre procent av kostens klimatpåverkan i Sverige. Klimatkonsekvenserna av alkohol skapas i samband med jordbruk, energiförbrukning och tillverkning av förpackningar. Störst klimatpåverkan orsakar destillering och tillverkning av alkoholens förpackningar.

Hållbar Vårdcentral – erfarenheter från ett projekt i Värmland

Syftet med projektet var att öka medvetenhet och bidra till beteendeförändringar som minskar klimatpåverkan samtidigt som det bidrar till bättre hälsa.

Projektet kom fram till att en hållbar vårdcentral kännetecknas av att:

- ✓ Sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande insatser prioriteras.
- ✓ Överflödiga utredningar och behandlingar undviks.
- ✓ Läkemedelsförskrivning följs upp och utvärderas regelbundet utifrån patientnytta och miljö.
- ✓ Distansmöten med patienter sker och digitala arbetsmöten är alltid förstahandsval.
- ✓ Användningen av förbrukningsmaterial är minimal. Det mesta av restavfallet källsorteras, återanvänds eller återvinns.
- ✓ Vårdcentralen har en låg energiförbrukning.
- ✓ Aktiv transport, gång, cykel, buss eller tåg, prioriteras vid arbets- och tjänsteresor när det är möjligt.



Fem procent av den samlade sjukdomsördan i Sverige år 2019 orsakades av alkohol. Alkoholkonsumtion kan bland annat orsaka eller förvärra hjärt-kärlsjukdomar, cancer, leversjukdomar och leda till beroende. Bruk av alkohol som ökar risken för fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser definieras som riskbruk. Gränsen för riskbruk är både för män och kvinnor 10 standardglas eller mer per vecka. Ett standardglas motsvarar till exempel 33 cl starköl eller 12 till 15 cl vin. Även intensivkonsumtion räknas som riskbruk, det definieras som fyra standardglas eller mer vid samma tillfälle, en gång i månaden eller oftare.

4. Kontinuitet i vården är klimatsmart

Kontinuitet i vården är klimatsmart då det minskar risken för onödiga besök, provtagningar, utredningar och resor för patienterna. Kontinuitet mellan patient och vårdteam främjar korrekt behandling och omvårdnad, liksom en personcentrerad vård. Sammantaget bidrar detta till högre kvalitet, effektivitet och inte minst ökad nöjdhet hos patienter. Det är personer med omfattande vårdbehov eller långvariga sjukdomar som har störst behov av att få möta samma personer i vården. Kontinuitet innebär även att teamet lär känna personen och enklare kan följa upp olika behandlingar och arbeta förebyggande.

Kontinuitet vid sårbehandling – ett exempel

En vanlig omvårdnadsåtgärd är att behandla sår med syfte att möjliggöra läkning, förhindra sårinfektion och minska lidande samt att underlätta det dagliga livet. En betydelsefull parameter vid svårläkta sår är sårläkningstiden. Två av de viktigaste faktorerna för att minska sårläkningstiden är att orsaken till det svårläkta såret utreds och att det är kontinuitet i teamet. Såret bör läggas om av samma personer så långt det är möjligt. Om sårläkningstiden blir kortare minskar både användningen av omläggingsmaterial och antalet resor för patient och personal. Det behövs även god kunskap om vilket omläggingsmaterial som på sikt förkortar sårläkningstiden och som minimerar omläggningstillfällena. Tack vare hög kompetens och kontinuitet minskar strukturerade sårkontroller materialåtgången. Det är en vinst för såväl patienten, klimatet och ekonomin.

Kloka kliniska val

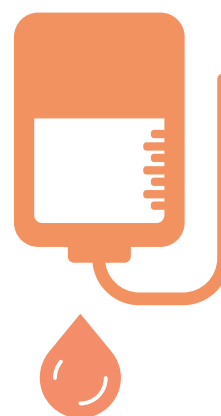
Onödiga insatser som överbehandling, överdiagnostik och obefogad medikalisering är slöseri med sjukvårdens resurser och skadar klimatet. Överdiagnostik innebär att personer utan symtom får en diagnos som kan skapa oro men som inte har någon praktisk betydelse. Undersökningar, provtagningar och behandlingar utan patientnytta kan skapa såväl lidande för patienter, vårdskador och försämrat hälsotillstånd. Det är ett slöseri med

Goda exempel som inspirerar

En kirurgavdelning på Mälarsjukhuset har bytt rutin för att kasta dropp-påsar som innehållit antibiotika. Tidigare lades de i en plastpåse innan de slängdes.

Då infarterna efter administration av antibiotika alltid spolas med förfyllda NaCl-sprutor beslöts att stänga droppaggregatet med korken från NaCl-sprutan.

På så sätt stängs systemet och inga antibiotikarester kan komma ut i luften och dropp-påsarna kan slängas direkt utan ny plastpåse. Miljöavdelningen har godkänt den nya rutinen.



sjukvårdens resurser som kan leda till undanträngningseffekter och vårdköer. Det är bra för klimatet att göra kloka kliniska val som innebär att avstå från det som inte gör nytta för patienten.

5. Rätt dosering och förskrivning av läkemedel

Läkemedel innebär en miljörisk, alltifrån forskning, tillverkning, användning och avfallshantering. Tillverkning och import sker i hög utsträckning från låglöneländer där substanser från läkemedel kan släppas ut vid läkemedelsproduktion. Ett allvarligt exempel är Indien som är en av världens ledande läkemedelsproducenter. Deras läkemedelsindustri släpper ut höga doser av antibiotika och andra aktiva läkemedelssubstanser som inte kan brytas ned i reningsverken.

I Sverige är avloppsvatten från hushåll den främsta källan för läkemedelsutsläpp. Läkemedlen är kemiskt stabila och reningsverk är inte byggda för att ta emot läkemedlen. De passerar därför reningsverken utan att halterna minskar. Det innebär att läkemedelssubstanser hamnar i sjöar, hav och botten slam. Redan vid låga halter påverkar läkemedel fiskar och vattenlevande djur och antibiotika i miljön hotar allvarligt vår hälsa.

En hållbar läkemedelshantering är inte bara fördelaktigt för miljön utan den kan även minska kostnader och förbättra vården av patienter. Genom att integrera klimathänsyn i läkemedelshantering kan vården bidra till att minska klimatpåverkan och samtidigt säkerställa högkvalitativ vård.

Sjuksköterskor är ofta involverade i hantering av läkemedel och har i vissa fall förskrivningsrätt. Läkare och sjuksköterskor behöver säkerställa att läkemedel iordningställs och doseras korrekt. Evidensbaserade riktlinjer för läkemedelsanvändning ska följas och överdriven användning undvikas. Om det är möjligt bör miljövänliga förpackningar och förpackningar som minimerar avfallet väljas.

För att minska läkemedlens negativa påverkan behöver kasseringen av läkemedel minska. I Sverige kasserar allmänheten cirka 1000 ton läkemedel och slutenvården 100 ton per år. De vanligaste orsakerna till kassation är att behandlingen ändras, avbryts, patienten avlider eller att utgångsdatum passerats. Systematiska läkemedelsgenomgångar där såväl läkare som sjuksköterskor och farmaceuter medverkar är ett användbart verktyg för att undvika överflödigt förskrivning och säkerställa en ändamålsenlig behandling.

6. Använd förbrukningsmaterial klimatsmart

Inköpta varor utgör drygt 70 procent av hälso- och sjukvårdens klimatavtryck. Det gäller allt från förbrukningsprodukter, omläggningmaterial, skyddsutrustning, läkemedel och möbler.

Råd för kloka kliniska val vid behandling och omvårdnad

✓ Använd elektroniska patientjournaler och ett strukturerat jämförbart sätt att dokumentera. Uppdatera patientinformation mellan olika vårdgivare för att tydliggöra vilka undersökningar som redan utförts samt vilken behandling patienten fått.

✓ Använd evidensbaserade beslutsstöd vid beslut om undersökningar och behandlingar.

✓ Utveckla och följ rutiner och protokoll som underlättar välgrundade beslut när undersökningar och behandlingar är nödvändiga och när de kan undvikas.

✓ Främja kommunikationen mellan teamet och patienten för att förklara syftet och fördelar med en undersökning och behandling samt eventuella alternativ eller risker med att inte genomföra den.

✓ Utför noggranna riskbedömningar för att avgöra om en undersökning är nödvändig och om fördelarna överväger riskerna.

✓ Utvärdera resultaten av tidigare genomförda undersökningar och behandlingar, revidera vårdplanering utifrån patientens behov.

Klimatpåverkan uppstår i produktion, transporter samt hantering av avfall. Hälsa- och sjukvården behöver övergå till cirkulära flöden enligt principerna minska, återanvända och återvinna.

Sjuksköterskor har en betydelsefull roll i arbetet för en klimatsmart hantering för att minska åtgång, återanvända samt återvinna material. Sjuksköterskors kompetens behövs vid upphandling av material som används i vård och behandling av patienter. På arbetsplatserna kan sjuksköterskor efterfråga produkter som är tillverkade i återvunnet material, som är möjligt att återvinnas och som är fossilfritt. Överanvändning av förbrukningsmaterial ska undvikas och fossilfria alternativ före plast användas. Flegångsmaterial bör om möjligt väljas.

Förpackningsstorlekar som är anpassade till hälsa- och sjukvårdens behov snarare än tillverkarens är ett annat sätt att minska svinnet. Många förbrukningsprodukter kan ha använts under lång tid utan att de ifrågasatts och jämförts med andra lösningar eller produkter som är hållbarare. Förbrukning av papper och posthantering kan enkelt minskas genom att tjänsten 1177 används mer för kallelser, provsvar och när det är möjligt kommunikation med patienter.

En god idé är att på arbetsplatsen diskutera förändringar som är relativt enkla att genomföra. I arbetet behöver samtliga berörda professioner involveras.

- Går det att ha mindre mängd förbrukningsmaterial inne i patientrum eller hemma hos patienter?
- Går det att samverka över klinik/enhetsgränser för produkter som används av flera?

7. Hållbara och klimatsmarta måltider

I Sverige kommer fem procent av utsläppen av växthusgaser från kött- och mejeriprodukter. Köttätandet i Sverige har ökat med 40 procent mellan 1990 och 2010. Det behöver minska. Matsvinn på sjukhus eller äldreboenden är inte hållbart, varken för hälsa eller för klimatet. Enligt Livsmedelsverket slängs en tredjedel av lunchportionen på äldreboenden. Det är ett allvarligt omvårdnadsproblem då portionerna är planerade efter de äldre personernas behov av näring och energi och undernäring är vanligt bland sköra äldre.

Råd för hållbar läkemedelshantering

- ✓ Överväg i första hand icke-farmakologiska åtgärder.
- ✓ Om läkemedelsbehandling bedöms nödvändig, utvärdera regelbundet effekter, biverkningar och ompröva indikationer till exempel genom en läkemedelsgenomgång.
- ✓ Skriv ut startförpackningar och refillförpackningar när så är möjligt.
- ✓ Skriv inte ut större mängd än vad som beräknas gå åt.
- ✓ Uppmana patienterna att återlämna all överbliven medicin till apoteket, även flytande läkemedel och läkemedel i tub. Läkemedelsplåster, till exempel hormonplåster och nikotinplåster, vaginalringar med hormoner samt inhalatorer innehåller mycket läkemedel även efter användning och ska alltid lämnas tillbaka till ett apotek.

Källa: Svenska läkaresällskapet



Att patienter på sjukhus och personer på äldreboenden får tillräckligt med näring och energi är betydelsefullt för god omvårdnad. Ett gott exempel på hur sjukvården kan minska matsvinnet är Södersjukhuset. Genom att införa eget kök på sjukhuset och överge kantinsystemet till förmån för måltider som är lättillgängliga på varje vårdavdelning minskade matsvinnet med 70 procent. Måltiderna blev även personcentrerade då patienter både kan välja när de vill äta och har tolv varmrätter och fem desserter att välja mellan.

På sjukhusen i Region Örebro serveras varje dag 2000 måltider. Samtliga måltider klimatberäknas i ett kostdatasystem. Genom beräkningen gavs en tydlig bild av vilka recept som behövde förändras och ingredienser byttes ut mot mer klimatsmarta alternativ. Fler vegetariska och veganska rätter har även införts. I restaurangerna för personal och besökare visas maträtternas klimatpåverkan med en grön, gul eller röd prick. Rätterna med röd prick har högst klimatpåverkan.

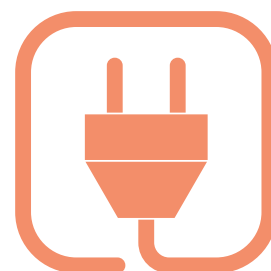
8. Klimatsmarta resor

Hälso- och sjukvården ger upphov till en mängd transporter som skapar utsläpp av växthusgaser. I många regioner och kommuner pågår ett aktivt arbete för att minska överflödiga transporter för såväl patienter som personal.

- När det är lämpligt bör digitala patientbesök erbjudas som alternativ till fysiska möten.
- Genom att samordna flera vårdbesök blir resorna färre samtidigt som patienterna behöver avsätta mindre tid för kontakter med vården.
- Vid hembesök kan elbilar eller elcyklar användas.
- För att minska transporter kan digitala möten för medarbetare som arbetar på olika arbetsplatser ersätta fysiska möten.
- Allt fler regioner och kommuner ställer krav på att transporter som upphandlas ska vara fossilfria.

Enkla förändringar – råd från Region Uppsala

- ✓ Sprita händerna i stället för att använda plasthandskar.
- ✓ Sprita britsen i stället för att använda britspapper.
- ✓ Använd inte skoöverdrag.
- ✓ Använd glas och muggar i stället för engångsmuggar.
- ✓ Använd instrument som diskas och steriliseras.
- ✓ Välj tvättbara textilier.
- ✓ Välj i första hand produkter av papper och i andra hand återvunnen eller förnybar plast.
- ✓ Välj medicinbägare av papper.



Vill du veta mer om klimat och hälsa?

Läs även broschyren Ett ändrat klimat ger ohälsa, den innehåller även Svensk sjuksköterskeförenings policy för klimat och hälsa.

Ladda ner broschyren på:

swenurse.se/publikationer/ett-andrat-klimat-ger-ohalsa



Omvårdnad sedan 1910

Svensk sjuksköterskeförening är sjuksköterskornas professionsförening. Vi är en ideell förening som företräder professionens kunskapsområde omvårdnad. I över hundra år har vi tagit ansvar för och engagerat oss i omvårdnad – forskning, etik, utbildning och kvalitet – för patientens, vårdens och hela samhällets bästa. Alla legitimerade sjuksköterskor och sjuksköterskestuderande kan bli medlemmar.



Svensk sjuksköterskeförening

Baldersgatan 1
114 27 Stockholm
Tel 08-412 24 00
www.swenurse.se