

Nachhaltigkeitsstrategien Praxis (Dr. Ulrike Flach)

Müllvermeidung/ nachhaltiger und ressourcenschonender Einkauf oder Einsatz

Papier

- Bestellungen (z.B.) über Memo mit Paketrücknahme
- Schild „Keine Werbung“ am Briefkasten, unerwünschte Post/ Werbung „zurück an Absender“, Praxis in einer „Robinsonliste“ anmelden
- Papierlose Befundübermittlung von Labor, Arztbriefen, Befunden (per Fax aus dem Praxisverwaltungsprogramm versenden, eingehende Faxe gleich digital in das System einfüttern),
- Sämtliche Papierwaren nur aus Altpapier bestellen (Schreibpapier, Briefumschläge, Notizzettel, Arztrollen für Liegen, Toilettenpapier, Papierhandtücher, Softtücher im Spender ggf. aus wiederbefüllbarer Box)
- Papierrollen für Liegen nur benutzen, wenn der Patient sich auszieht oder Verunreinigungen zu erwarten sind (bei LPs, Infusionen). Ansonsten Liege ohne Bezug nach Benutzung ggf. mit Desinfektionstücher desinfizieren
- Papier so möglich doppelseitig bedrucken
- Adresslisten mit Empfehlungen für Patienten abfotografieren lassen
- Hinweis: „Eins reicht, der Umwelt zu Liebe“ auf dem Papierhandtuchspender im Patienten-WC

Plastik

- Urinbecher aus beschichtetem Papier ohne Deckel statt aus Plastik, Pat. sollen den Urin selber in der Toilette in das Laborröhrchen aufziehen
- Wasserangebot im Sprechzimmer aus Gläsern und Wasserkrug
- Raumspray: Glasflasche mit pflanzlichen Bio- Duftstoffen statt Metallsprühdose

Bürobedarf, Schreibutensilien, Computerbereich

- Bürobedarf aus fairer, nachhaltiger Herstellung bestellen (z.B. Kulis aus Recyclingmaterial bestellen mit auswechselbarer Miene, Büroklammern ohne Plastiküberzug.
- Keine „Geschenke“ (Kugelschreiber, Notizblöcke, usw.) Pharmavertretern annehmen
- Bei notwendigem Neukauf: Energiesparende Laptops statt Geräte mit Festplatte
- Nachfüllbare Druckerpatronen
- Geräte bei „nicht Nutzung“ in Standby Modus wechseln lassen oder ausschalten
- Suchmaschine „Ecosia“ nutzen

Labor/Infusionen/ Patientenkontakt

- Checkliste für Patienten bei längeren Infusionen, Lumbalpunktionen: Patienten bitten, selber ein Handtuch und Kopfkissen mitzubringen
- Blutuntersuchungen überdacht und sparsam anordnen
- Handschuhe bei Blutentnahmen für mehreren Patienten benutzen, dazwischen mit Handschuhen die Hände waschen
- Hände mit kaltem Wasser bzw. lauwarmem Wasser waschen. Maximale Temperatur von Warmwasserbereiter auf „warm“ einstellen, so dass nicht ständig zu heißes Wasser vorgehalten wird, das dann mit kalten heruntergekühlt werden muss
- Kühlschrank im Labor nach Mindestanforderung der zu kühlenden Medikamente einstellen
- Sonographie- Gel, Seife in Großkanistern bestellen (möglichst solchen, die wieder abgeholt werden und nachgefüllt werden können)

Medikamente

- Medikamente sparsam und ggf. erst mal in kleinen Packungsgrößen verordnen
- Keine Medikamentenproben von Pharmavertretern annehmen

Küche/ Waschen/ Reinigung

- *Kühlschrank in der Küche: 7 Grad sind ausreichend*
- Biologisch abbaubares Waschpulver, Spül und Reinigungsmittel verwenden. Reinigungsfirma darauf ansprechen und bitten dies zu berücksichtigen.
- Keine Flüssigwaschmittel, kein Weichspüler außer ggf. Essigzugaben
- Wäsche aufhängen statt maschinell trocknen (Kommt stark auf die Energieeffizienz des Trockners an. Bei neuen Trockner ergibt sich nur ein geringer Energieverbrauch)
- „Guppy friend“ (hält Mikroplastik zurück) bei Waschen von Synthetikdecken benutzen

Beleuchtung/ Heizen

- Strom aus erneuerbaren Energien von möglichst lokalem Anbieter (lokale Wirtschaft stärken)
- ggf. Vermieter anschreiben und anregen den Hausstrom auf erneuerbaren Strom umzustellen
- Leuchtkörper nur da einsetzen und einschalten, wo sie wirklich benötigt werden
- LED s verwenden
- Licht anlassen in sehr stark frequentierten Räumen, sonst nach dem Verlassen Licht löschen
- Programmierbare Thermostate an alle Heizkörper anbringen und dem Bedarf angepasst programmieren
- Individuelle Energieberatung für die Praxis

Mülltrennung

- Sorgfältige Materialtrennung bei Verpackungen von Infusionsbestecken, Spritzen
- Ausreichend Mülleimer in jedem Raum für Papier, Plastik, Restmüll
- Biotonne Küche

Kooperationspartner

- Kooperationspartner kontaktieren und auf deren Nachhaltigkeitspolitik ansprechen (Apotheken, Labor, Vermieter, Hersteller von Medikamenten, medizinischen Geräten und Verbrauchsmaterial (Spritzen, Instrumente, usw.)

Mobilität

- Mitarbeiter und Patienten dazu motivieren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad oder zu Fuß zur Praxis zu kommen. Z.B. Jahresticket für Mitarbeiter finanzieren (Umweltkarte)
- Treppen steigen statt Aufzug nehmen.
- Praxis- Fahrrad oder E-Bike für ev. Hausbesuche
- Anreisen zu Kongresse mit dem Zug, Flüge vermeiden, Fokussierung auf den europäischen Raum

Geld

- Nachhaltig wirtschaftende Bank wählen (GLS, Umweltbank)

CO 2 Kompensation

- Jährlichen CO Ausstoß der Praxis abschätzen und z.B. über „Atmosfair“ kompensieren

Kommunikation an Patienten

- Aushänge mit Aufforderungen, z.B:

„Wir würden und freuen, wie wenn sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu uns kommen würden“

„Die Benutzung des Aufzugs ist gut für die körperliche Fitness und spart Energie (trifft auch für die Mitarbeiter zu)“

Wünschenswert:

Plakate zum Aufhängen, die den Zusammenhang zwischen individueller und planetarer Gesundheit deutlich machen und zur Verhaltensänderung auffordern